

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي
احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي
(تربية و حركة)

مذكرة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان:

أثير التغذية الراجعة الفورية في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية تجريبية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت - دائرة السوق
مربي: **عبداللطيف**
❖ شحمانى مختار
❖ والدين امين

- الدكتور : بومعزة محمد امين

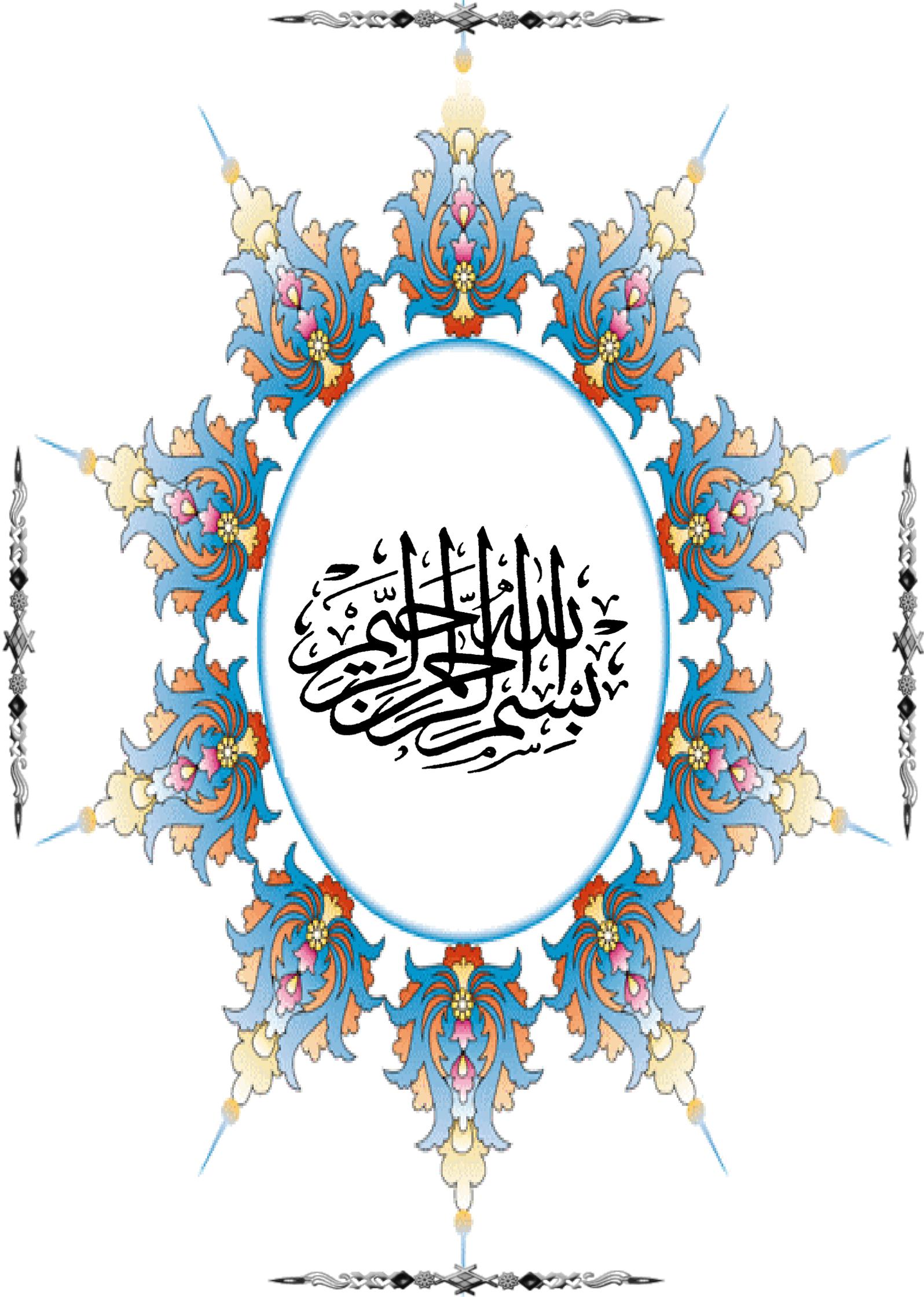
- اللجنة المناقشة:

- الرئيس/.....
- العضو/.....

- مناقشة يوم/.....

السنة الجامعية:
2017-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين]
"النمل الآية 19"

هانحن اليوم والحمد لله بعد خلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع:

الى منارة العلم و الامام المصطفى والامي الذي علم المتعلمين الى سيد الخلق الى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم. الى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، الى من غمرتني بحنانها ، الى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، أكتب هذا الإهداء

الى " أمي " الطاهرة حفظها الله و أطال عمرها .
الى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
الى من رباني و منحني الثقة ، الى قاندي في درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره الى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

الى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الابداع الى من تكاتفنا يدا بيد و نحن نقطف زهرة تعلمنا الى اصدقائنا و زملائنا من بعيد او من قريب .

الى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
الى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر و اجلى عبارات

الى طلبة و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

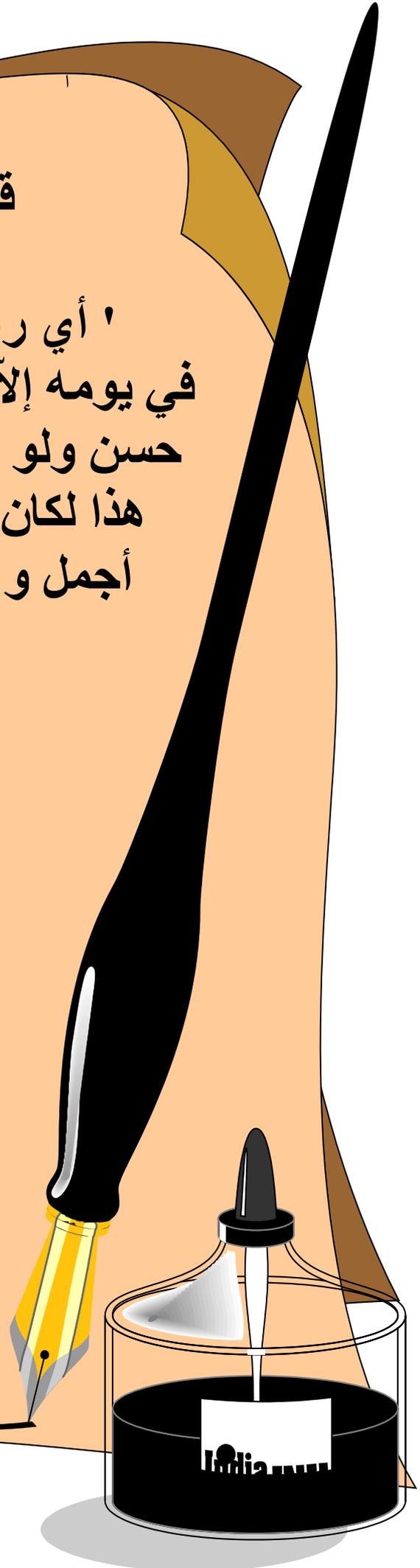
شحماني مختار



قال العماد الأصفهاني:

أبي رأيت أنه لا يكتب إنسان كتاباً
في يومه إلا قال في غده لو غيرت هذا لكان
حسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم
هذا لكان هذا أفضل ولو ترك هذا لكان
أجمل وهذا من أعظم وهو دليل على
استيلاء النقص على
ملة البشر.

مقدمة معجم الأدباء.



شكر وتقدير و عرفان

قال تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدراته
تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور

'بومعزة محمد لمين'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية
والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

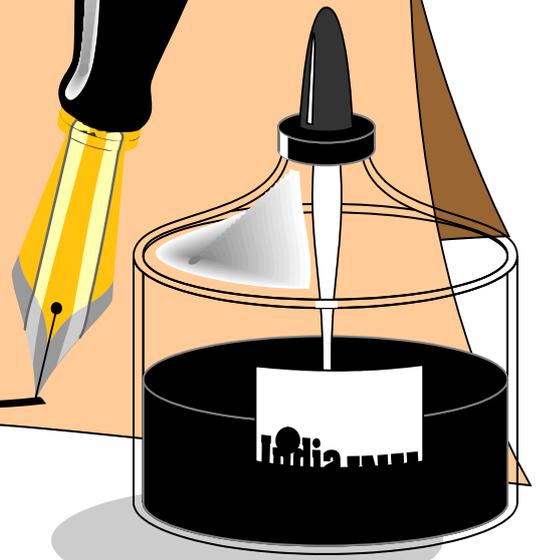
وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

باتذة ومسؤولي وتلاميذ ثانوية بوشارب الناصر

التي أجريت بها اختبارات البحث.

شحماني مختار



الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين]
"النمل الآية 19"

هانحن اليوم والحمد لله بعدخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع:

الى منارة العلم و الامام المصطفى والامي الذي علم المتعلمين الى سيد الخلق الى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم. الى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، الى من غمرتني بحنانها ، الى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، أكتب هذا الإهداء

الى " أمي " الطاهرة حفظها الله و أطال عمرها .
الى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
الى من رباني و منحني الثقة ، الى قاندي في
درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره
الى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

الى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح
والابداع الى من تكاتفنا يدا بيد و نحن نقطف زهرة تعلمنا
الى اصدقائنا
و زملائنا من بعيد او من قريب .

الى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
الى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر و اجلى عبارات

الى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

والدين امين



شكر وتقدير و عرفان

قال تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدراته
تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور

'بومعزة محمد لمين'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية
والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

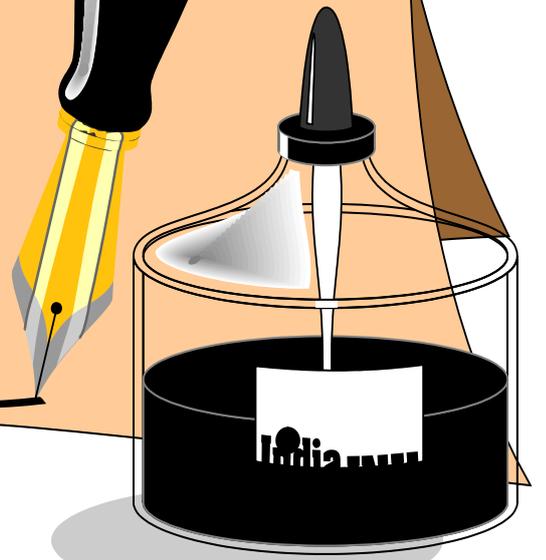
وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

باتذة ومسؤولي وتلاميذ ثانوية بوشارب الناصر

التي أجريت بها اختبارات البحث.

والدين امين





قائمة المحتويات



قائمة الأشكال والجدول

قائمة الجداول:

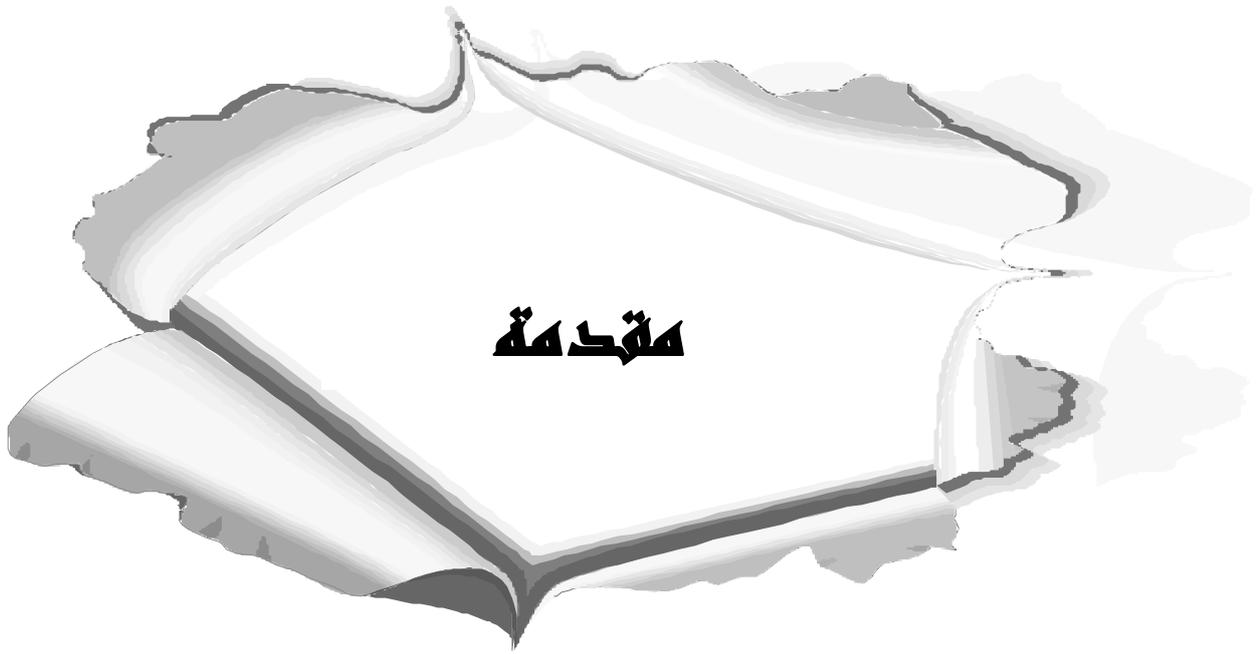
رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	الجدول رقم 01: يمثل مراحل العمر التشريحي للفرد.	66
2	يمثل إحصاء عينة البحث.	87
3	يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات (صدق الظاهري وصدق المحتوى).	96
4	يبين أرقام الاختبارات المستبعدة بعد عرضها على المرشحين.	96
5	يمثل نتائج حساب معامل ثبات للاختبارات	97
6	يبين الصدق الذاتي والثبات للاختبارات.	98
7	يمثل توزيع أهداف التعليمية وفق البرنامج المقترح	100
8	يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة.	108
9	يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة.	110
10	يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي للعينة التجريبية والضابطة	111
11	: يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.	113
12	يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.	114
13	يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.	116
14	يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.	118
15	يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.	119
16	يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.	120
17	يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التمرير و الاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.	122
18	يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التنطيط للمجموعة التجريبية والضابطة.	124
19	يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب للمجموعة	125

	التجريبية والضابطة.	
--	---------------------	--

قائمة الأشكال البيانية:

رقم الجدول	عنوان الشكل البياني	الصفحة
1.	يوضح نموذج شرام للتغذية الراجعة في الإتصال	16
2.	يمثل عملية الإتصال	17
3.	يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة	18
4.	يمثل نموذج جير لاش وأيلي Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية	19
5.	يوضح أساس التغذية المرتدة عن سميث	20
6.	يوضح دائرة التغذية المرتدة والتأثير المتبادل بين البيئة الخارجية والإنسان فولج وهوفمان	20
7.	يبين التدريس كنظام يتكون من مداخلات وعمليات ومخرجات	21
8.	يوضح مراحل وعمليات التدريس والتغذية الراجعة	22
9.	يوضح معالجة معلومات الإدراك الحركي، وكيف تتم التغذية الراجعة	23
10.	يوضح كيفية رجع الإستجابة	23
11.	يوضح التغذية الراجعة بين الأستاذ والمجموعة	24
12.	يوضح عملية الإستفادة من التغذية الراجعة في تعديل المخرجات	25
13.	يوضح كيفية تدفق المعلومات، ومعالجتها في الجهاز (الحسي الحركي) للإنسان	25
14.	يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات	30
15.	يمثل أنواع التغذية الراجعة حسب PIERRE SIMONET	32
16.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التميرير و الاستقبال	109
17.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التميرير و الاستقبال	109
18.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط	111
19.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط	111
20.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب	112
21.	يمثل نتائج الاختبار القبلي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب	112
22.	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينة الضابطة في مهارة	114

	التمرير و الاستقبال	
114	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه الضابطة في مهارة التمرير و الاستقبال	23.
115	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينه الضابطة في مهارة مهارة التنطيط	24.
115	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه الضابطة في مهارة مهارة التنطيط	25.
117	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينه الضابطة في مهارة التصويب	26.
117	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه الضابطة في مهارة التصويب	27.
119	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينه التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال	28.
119	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال	29.
120	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينه التجريبية في مهارة مهارة التنطيط	30.
120	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه التجريبية في مهارة مهارة التنطيط	31.
121	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينه التجريبية في مهارة التصويب	32.
121	يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينه التجريبية في مهارة التصويب	33.
123	يمثل نتائج الاختبار البعدي الأول بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال	34.
123	يمثل نتائج الاختبار البعدي الثاني بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال	35.
125	يمثل نتائج الاختبار البعدي الأول بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط	36.
125	يمثل نتائج الاختبار البعدي الثاني بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط	37.
126	يمثل نتائج الاختبار البعدي الأول بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب	38.
126	يمثل نتائج الاختبار البعدي الثاني بين العينه الضابطة و التجريبية في مهارة التصويب	39.



مقدمة

مقدمة:

تعد التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنتي و تراعي الجسم و صحته ، و تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا، عقليا و خلقيا، و قادر على الإنتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه و وطنه، كما هناك مفهوم اخر للتربية البدنية و الرياضية " أنها مجموعة الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعلم، و تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعليم، و ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم و نشاطه، رشاقته و قوته، كما تهتم بنمو الجسم و قيام أجهزته بوظائفها.¹

وإننا اليوم أحوج ما يكون إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق مستقبل مشرف يضمن للحركة الرياضية تقدما و تطورا علميا و اسعا على مختلف الأصعدة و فيما يتعلق باستخدام التغذية الراجعة في التعلم الحركي خاصة في المرحلة الثانوية فإن المدرس بحاجة ماسة إليها لترسيخ المعلومات و المهارات الحركية لدى المتعلم كونها أسلوب ناجح يساعد المدرس على تبسيط الحركة و تسهيلها و يترك المجال للمتعلم لأدائها و الاعتماد على نفسه خاصة في البرنامج الدراسي المعتمد على المقاربة بالكفاءات و استخدامه لطريقة العمل بالورشات و ذلك لتفادي الوقوع في الأخطاء و إعطاء المجال للأداء الحركي و تنفيذ المهارات أحسن مما كانت عليه من قبل.

و هذا التطور الكبير في مجال تدريس التربية البدنية و الرياضية جعل الأنظار و الاهتمامات الكبيرة للمختصين و المربين للبحث من أجل تعليم و تزويد المراهق بمختلف المهارات و الخبرات المرافقة ببذل جهد بدني و عقلي منظم ، ضمن نشاط يتماشى و احتياجات التلميذ خلال مراحل نموه و تعتبر التغذية الراجعة مهمة في عملية التعلم، و هي لا تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول إلى الانجاز المرغوب فيه، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم و تسيير معه، و هذه المعلومات تتغير تبعا لهدف، و كذلك لنوع الانجاز (الاستجابة) حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مرحلة التعلم، و إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الرياضية، فضلا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة كما ان بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مثل التميرير و الاستقبال، التنطيط و التصويب هي من المهارات الحاسمة في هذه اللعبة إذ عن طريقها يمكن الحصول على هدف مباشر يعطي الأسبقية للفريق بالتقدم و هذا يأتي من خلال أداء التكرارات و التصحيح و الاعتماد على التغذية الراجعة لضمان إدراك الحركة و تطبيقها. و لهذا قمنا بابرار دور التغذية الراجعة في حصة التربية البدنية و الرياضية من جهة ، و من جهة أخرى لتعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية للكرة اليد، لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول أثر التغذية الراجعة الفورية في تحسين بعض المهارات الأساسية للكرة اليد عند تلاميذ الطور الثانوي.

و لقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم و إثارة الموضوع شملت على خطة سير البحث و الإطار العام للدراسة و الذي تمثل في

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، القاهرة، 1996، ص39.



عرض إشكالية البحث ، الفرضيات ، أسباب اختيار الموضوع ، أهداف البحث ، شرح مصطلحات البحث و الدراسات السابقة أو المشابهة.

و على بابين : الباب الأول:الجانب النظري و يشمل على ثلاث فصول:

الفصل الأول : التغذية الراجعة الفورية.

الفصل الثاني : كرة اليد.

الفصل الثالث : المرحلة العمرية (المراهقة).

الباب الثاني : و يشمل أيضا على ثلاث فصول:

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة ، حيث انه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة حيث أصبحت التربية البدنية والرياضة مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية وبها تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالاً هاماً من مجالات التربية، وتعد عنصراً فعالاً في إعداد النشء الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة. خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي يتبعها الأستاذ من أجل إيصال المعلومة تلقين المهارات الخاصة بأي نشاط فالتغذية الرجعية مثلاً عندهذه الفئة ونظراً لصعوبة التعامل معها لتسهيل للأستاذ شرح المهارة لغويًا، أو عند عرضها حركيًا، بالاعتماد على التقويم والتقييم، ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل العام التالي:

*** هل استخدام التغذية الراجعة الفورية طريقة ناجعة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ؟**

وينبثق عن هذا التساؤل العام، التساؤلات الفرعية التالية :

- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟
- * هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

2-فرضيات البحث:

1-2-الفرضية العامة:

للتغذية الرجعية الفورية أثر إيجابي في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيننة التجريبية في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أهمية البحث:

من المعروف ان التغذية الراجعة متعددة الإبعاد وتستلزم معرفة وفهم الكثير من الاحتياجات التنظيمية ولذلك علي المعلم أن يتقن مختلف الأدوار المطلوبة للتعامل مع التلاميذ في الطور الثانوي فان أهمية البحث تظهر في الجوانب التالية:

- التعمق أكثر في التغذية الراجعة وتأثيرها في اكتساب وتعلم المهارات
- معرفة ادوار التغذية الراجعة وعلاقتها في نجاح الأداء وأهداف حصة التربية البدنية والرياضية
- إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.
- فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه.

4- أهداف البحث:

- إن الدراسة الحالية تهدف إلى دراسة تأثير التغذية الراجعة الفورية في اكتساب وتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد لدي الطور الثانوي لذلك فإنها تهدف إلى التعرف على:
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في تدريس، ت.ب.ر.
- تحديد تأثير التغذية الرجعية الفورية سواء على أداء الأستاذ أو التلميذ
- إبرازحاجة حصة التربية البدنية والرياضية الي التغذية الراجعة
- تحديد العلاقات بين التغذية الرجعية واكتساب وتعلم المهارات.

5-أسباب اختيار الموضوع:

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها على سبيل لا الحصر ما يلي:

- الميل الشخصي للموضوع.
- الغموض الذي يكشف مفهوم التغذية الراجعة ومدى تأثيرها في اكتساب وتعلم المهارة
- التأكيد علي أهمية دراسة دور التغذية الراجعة في التحسين الأداء لدي التلاميذ.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
- تحسيس القارئ بمدى اهمية المواضيع النفسية في المجال الرياضي
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

من أهم خصائص العلم التي تميزه عن غيره من ضروب المعرفة الدقة والموضوعية ومن مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح ، الباحث في كتاباته وأبحاثه مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة ، وذلك لتجنب أي لبس في معني هذه المصطلحات .

سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا

البحث:

6-1- مفهوم التغذية الراجعة:

يستخدم على تسمية التغذية الراجعة في ذخيرة علم النفس بأنها " تقرير الإدراك المباشر عن نتيجة سلوك الفرد على غيره من الأشخاص"¹ وهي كذلك " رجوع الإشارات إلى مركز الضبط، حيث تلعب دورا في إنتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الإثارات الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة إلى الدماغ معلمة إياه عن وضع العضلات مساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات، أي الأمر بشبه بمعنى من المعاني عمل الضابط في مكنة بخارية، الذي يدل على أن المكنة بحاجة إلى الكثير أو القليل من البخار "²، ويعتبر مفهوم التغذية الراجعة من أهم المفاهيم التي ظهرت، تقول (رمزية الغريب) " التغذية الراجعة من أهم المفاهيم التي ظهرت، لكنه لم ينشر ولم يرتبط بالسلوك الإنساني ارتباطا وثيقا، إلا بعد ربط فينر winner بين التغذية الراجعة وبين الضبط الذاتي للسلوك"³، ويعرف (داريل ساند نتوب) التغذية الراجعة: " أنها المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة معينة، وتستعمل لتبديل الاستجابة القادمة"⁴، وينظر لمفهوم التغذية الراجعة في التعلم في قول (عبد الحافظ محمد سلامة): "هي عملية تعبير متعدد الأشكال، تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة، أو مدى تأثير المعرفة أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل لقياس الوسيلة أو قناة الإيصال التي استخدمت في توصيل الرسائل"⁵، ولا يختلف التعريف السابق هذا عن تعريف (ربحي مصطفى عليان) حول التغذية الراجعة حيث يقول: "تبين مدى تأثير المستقبل بالرسائل التي يتلقاها المرسل إليه بالطرق والوسائل المختلفة"⁶.

وتقول عفاف عبد الكريم حول التغذية الراجعة: " هي إخطار حسي يستقبله الفرد نتيجة استجابة"⁷ ويقول (فتحي إبراهيم حماد) بأن التغذية الراجعة هي "المعلومات التي توضح الفرق بين الهدف المحدد للأداء، وبين الأداء المنفذ، كما تعتبر نوعا من المعلومات يمكن أن تتلقى كنتيجة لاستجابة أو أداء خاص، وهي المعلومات المغذاة من العين، والأذن والعضلات، والمفاصل، والجلد

1 - كمال الدسوقي: ذخيرة علم النفس مجلد الأول، ص 544.

2 - فاخر عاقل: معجم علم النفس، إنجليزي، فرنسي، عربي، دار العلم للملايين الأولى 1971.

3 - رمزية الغريب: التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسير ص 451.

4 - داريل ساند نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ترجمة عباس أحمد صالح السامرائي، ص 25.

5 - عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعلم دار الفكر ط2 سنة 1998، ص 21.

6 - ربحي مصطفى عليان، محمد عبد الدببس: وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم دار الصفاء- ط1، 1999، ص58.

7 - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في ت، ر، 1989، ص173،

والتي تخبر المؤدي بالظروف المحيطة بالحركة التي نفذها: ¹ وتؤكد رمزية الغريب لأن مصطلح التغذية الراجعة: " يستخدم في نظرية الضبط الذاتي للسلوك، بوصفه نوعا من التبادل بين نوعين أو أكثر من الأحداث، بحيث يستطيع حدث معين أن يبعث نشاطا ثانوية لا حقا (مثير انبعث عن استجابة)، وهذا بدوره يؤثر بطريقة رجعية، أو بأثر رجعي على النشاط أو الاستجابة السابقة، فيعيد توجيهه إذا كان قد حاد عن الهدف".²

إن مصطلح التغذية الراجعة في الآلة أو جهاز الالكتروني تعني " وسيلة لتنظيم المدخلات وربطها بالمخرجات ولذا فإن التحكم في الآلة أو الترميوسات بالمتول يظم المخرج برد الفعل سلبيا لتزويد المخرج"³.

ويصف (جمال صالح حسن) التغذية الراجعة بأنها " إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم. من خلال التعاريف السابقة، نستكشف أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي أو خارجية أو كليهما معا) قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتعديل سلوك أو حدوث استجابة مرادة.

والتغذية الراجعة مهمة في عملية التعلم، وهي لا تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول إلى الانجاز المرغوب فيه، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم وتسيير معه، وهذه المعلومات تتغير تبعا لهدف، وكذلك لنوع الانجاز (الاستجابة) حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم ومرحلة التعلم.

6-2- مفهوم التغذية الراجعة الفورية:

بعد أن تعرضنا إلى التغذية الراجعة بكل تفصيل، لما لها من دور كبير في عملية التعلم، فإن التغذية الراجعة بكل تفصيل، لما لها من دور كبير في عملية التعلم، فإن التغذية الراجعة الفورية تظهر من خلال تسميتها بأنها تكون بعد نهاية العمل.

6-3- كرة اليد "Hand-ball":

تعتبر كرة اليد ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم، حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إلى هذا المستوى، وأصبح اهتمام الإعلام والجمهور كبير، وأبرز فرق بين ممارستها قديما وحديثا هو عدد اللاعبين، حيث انتقل من (11) إلى (07) لاعبين، إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من قوانين وأبرز مهاراتها: التمير، الاستقبال، الخداع، التصويب بأنواعه⁴.

- تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من (07) لاعبين و(05) احتياطين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ، ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة⁵.

6-4- المراهقة:

هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و تمتد من (13) إلى (20 سنة) مرفقة بتغيرات فسيولوجية و انفعالية و عقلية.¹

1 - فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، 1996، ص183،

2 - رمزية الغريب: تعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية، ص 451.

3 - كمال الدسوقي: ذخيرة علم النفس مجلد الأول ص 544.

4 منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص85.

5 جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص37.

7-الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى:

دراسة عطاء الله احمد.الجزائر (2004)

تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة "حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة عند مختلف الجنسين ومعرفة أفضل أسلوب تدريسي بالتغذية الراجعة الفورية له تأثير أحسن في تعلم مهارات (الإرسال, التمير, الإعداد) في الكرة الطائرة عند الذكور والإناث, أما العينة اختار الباحث عينة مقصودة قوامها (432) تلميذ وتلميذة وزعت كالآتي : 72 ذكور 72 إناث من ولاية سعيدة , 72 ذكور 72 إناث من ولاية قسنطينة , 72 ذكور 72 إناث من ولاية مستغانم .

أجريت هذه الدراسة خلال موسم 2004-2005

- الدراسة الثانية:

دراسة الباحث لعبان كريم(جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية ,دالي

إبراهيم)سنة 2007

دراسة تحليلية للتغذية الراجعة للمربي وعلاقتها بدرجة دافعية التلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية (حالة التعلم والتعليم). وهو بحث وصفي عن طريق الملاحظة "هل تتغير أشكال المعلومات الخاصة بالتغذية الراجعة في تحفيزها ودافعيتهما للتلاميذ, بشكل معنوي إذا ما أخذنا بعين الاعتبار طبيعة النشاط المدرسي, وكذلك فترة التنفيذ الأداء الحركي "وفرضية البحث " تختلف التغذية الراجعة للمعلم في درجة تحفيز السلوك البيداغوجي لتلاميذ الطور الثانوي , في حالة التعليم والتعلم, أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. وتأكدت صحة الفروض من خلال نتائج البحث التي تم التوصل إليها .

- الدراسة الثالثة:

دراسة شلش "2007"

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف التغذية الراجعة وأنواعها (معرفة الأداء, معرفة النتيجة, معرفة الأداء والنتيجة) ومقارنتها. وذلك من اجل بيان أيهما أكثر فعالية لتعلم مهارة دقة التصويب في كرة القدم للأطفال المرحلة السادسة ابتدائي. حيث ضمت أربع مجموعات مجموعة ضابطة لم تقدم لها التغذية الراجعة و ثلاث مجموعات تجريبية كل واحدة قدمت لها نوع من التغذية الراجعة وقد تكونت عينة البحث من (40 تلميذ).

¹ توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م، ص:

وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاث كل حسب نوعها.

وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعات التجريبية الثلاث في تعلم دقة التصويب في كرة القدم ولصالح المجموعات التجريبية .

- **التعليق على الدراسات :**
- يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة بينها و بين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات حول التغذية الراجعة، دورها و أهميتها في حين سيحاول الباحث تناول هذه العلاقة بشيء من التفصيل .
- من حيث المجال الزمني : أجريت هذه الدراسات في الفترة الزمنية 2004-2007.
- من حيث الموضوع : بالرغم من أن صياغة الموضوع تختلف إلا أنه هناك اتفاق كبير في المتغيرات حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية : الأهمية ، الاقتراحات.
- من حيث الهدف : الملاحظة أن هناك اشتراك في هدف إبراز أهمية التغذية الراجعة و محاولة العمل بها للوصول الى الأهداف المرجوة.
- من حيث العينة: اشتملت كل عينة على فئة معينة الدراسة الأولى شملت تلاميذ الطور المتوسط, الدراسة الثانية شملت الطور الثانوي , الدراسة الثالثة شملت تلاميذ السنة السادسة ابتدائي , في حين شملت الدراسة الحالية التلاميذ الطور الثانوي.
- من حيث الأدوات : استخدمت الدراسة الثالثة مجموعة من الاختبارات أما الدراسة الأولى و الثالثة فقد استخدمت الاستبيان إضافة إلى المقابلة.
- من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على أن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في الاكتساب والتعلم.
- من خلال الدراسات السابقة الذكر والتي اشتملت التغذية الراجعة ومدى تأثيرها في تعلم واكتساب المهارات الحركية والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم و تدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية.



الباب الاول :
الجانبة النظري



الفصل الأول :

التغذية الراجعة الفورية

تمهيد.

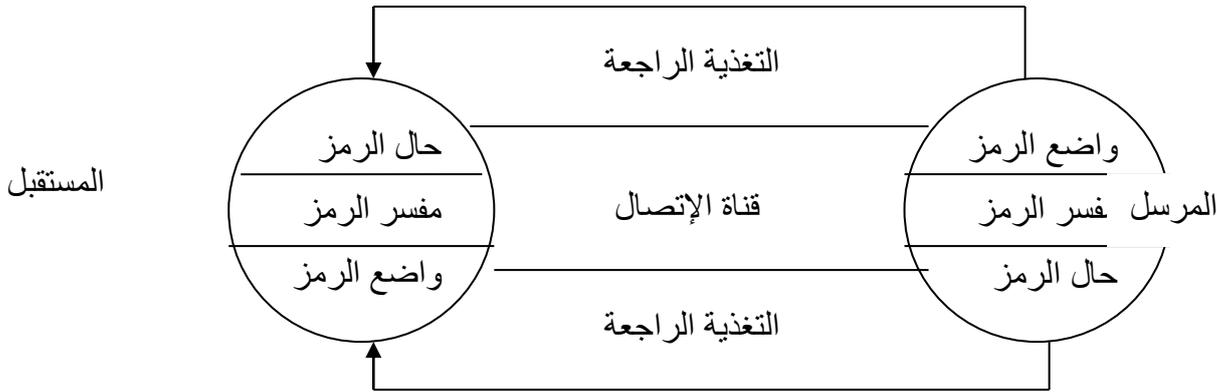
هناك الكثير من التغيرات التي تؤثر في المتعلم، منها التي تعطله خلال استجابة للشيء المراد تعلمه وتطبيقه، لأجل إنجاز جيد، أو تحسين وضع أو تصحيح مسار حركي، وغيرها فهذه المعلومات وغيرها تدعى بالتغذية الراجعة.

1- أشكال التغذية الراجعة:

هذه المعلومات تأخذ أشكال مختلفة في البيئة التعليمية، تقوم وترشد حول دقة الحركة، أو الإنجاز قبل الأداء، أو خلاله، أو بعده، أو كلها مجتمعة. وتعد أحد المحاور التي تساعد عملية التعلم يصف (جمال صالح حسن) التغذية الراجعة بأنها: "إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم، وعي عملية التي تستخدم من مصادر مختلفة، من قبل المؤدي لمقارنة الإستجابات الفعلية مع تلك المتفق عليها"¹.
ويستخدم مفهوم التغذية الراجعة في عملية الإتصال بكل أنواعه، ويعرف بأنه "عنصر مهم في الإتصال، لأنه عملية قياس وتقويم مستمر لفاعلية العناصر الأخرى. كما أن لها دورا كبيرا في نجاح عملية الإتصال"².

¹ - جمال صالح حسن "التغذية الراجعة الإضافية". رسالة دكتوراه. ص52.
² - ريجي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، ص58.

وفي هذا الصدد يعرف (عبد الحافظ سلامة) التغذية الراجعة: "الوسيلة التي يتعرف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام ببنائها للمستقبل، وقد تكون هذه التغذية الراجعة ايجابية أو سلبية فالإيجابية تؤكد أنه تم تحقيق الكفاءة والتأثير المقصود، أما السلبية فإنها توفر المعلومات حول عناصر نظام الإتصال التي لم تعمل بكفاءة، وإنحراف تأثير الإتصال عما يقصده المرسل".¹



الشكل رقم 01 : يوضح نموذج شرام للتغذية الراجعة في الإتصال.²

ويضيف (ريحي مصطفى عليان) في هذا الخصوص بأن التغذية الراجعة في عملية الإتصال "عبارة عن ردود الفعل التي تنعكس على المستقبل في فهمه أو عدم فهمه للرسالة، ومدى تفاعله معها، وتأثره بها، حيث إنه من المفروض أن يتخذ المستقبل موقفا معينا من الأفكار والخبرات والمعلومات التي يستعملها وهذا الموقف يؤثر غالبا في تعديل الرسالة من المرسل أو تبديلها وإرسالها إلى المستقبل نفسه، أو على مستقبلين آخر بين غيره، والشكل الموالي يمثل عملية الإتصال".³



الشكل رقم (02): يمثل عملية الإتصال

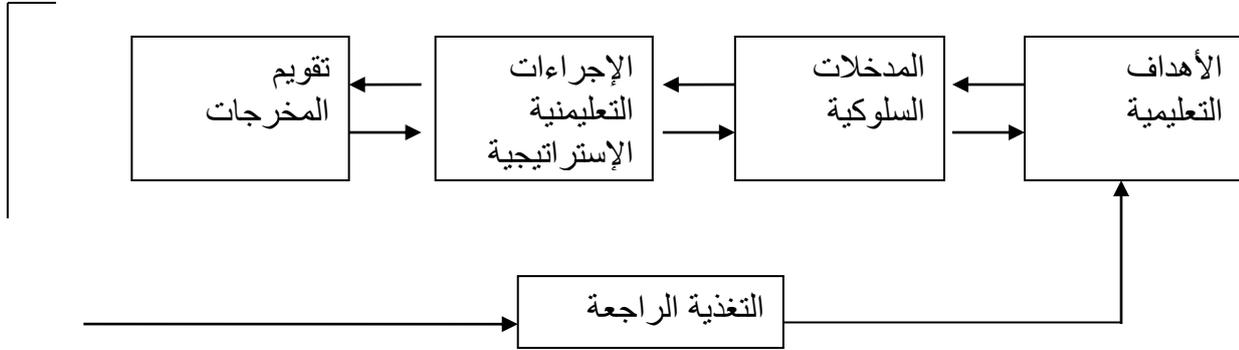
في ميدان التعلم، يصطلح على أن التغذية الراجعة، "تعد مصدرا للإخطارات للتعلم، فيما يتعلق بالاداء والتغذية الراجعة كمصدر للإخطارات قد تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج تخص الأداء بمعنى

¹ - عبد الحافظ محمد سلامة ، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، ص21

² - نفس المرجع السابق، ص23

³ - خالد القضاة، مدخل في التربية والتعليم، دار الباروزي، ط1، 1998، ص327

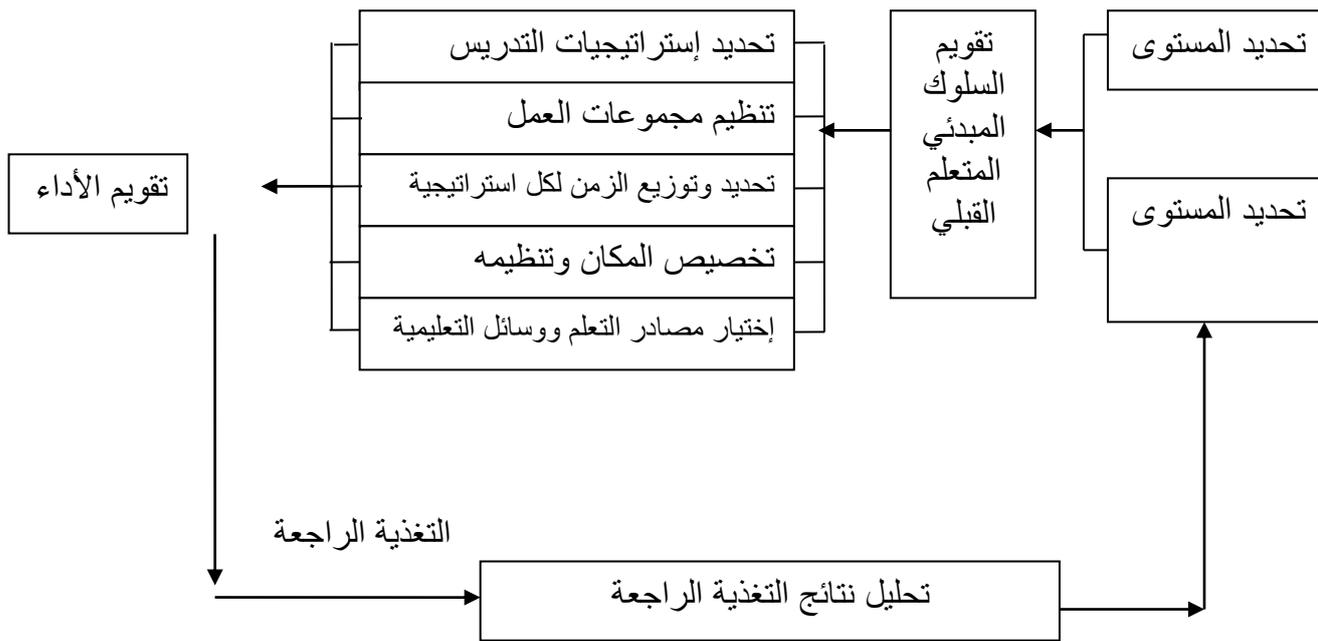
تحصيل الهدف أما معلومات عن الأداء فترتبط كثيرا بميكانيكية الأداء أي بالنوع وبصحة الحركة أو كفاءتها¹.
والشكل التالي يوضح كيفية حدوث عملية التعلم².



الشكل رقم (03): يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة
وبهذا الخصوص يقول (صالح أحمد): "التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في إتجاه بلوغ الأهداف المرجوة، بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو الجهد التربوي، وفي اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، وذلك وفق أهداف محددة، وخطوات معروفة"³.

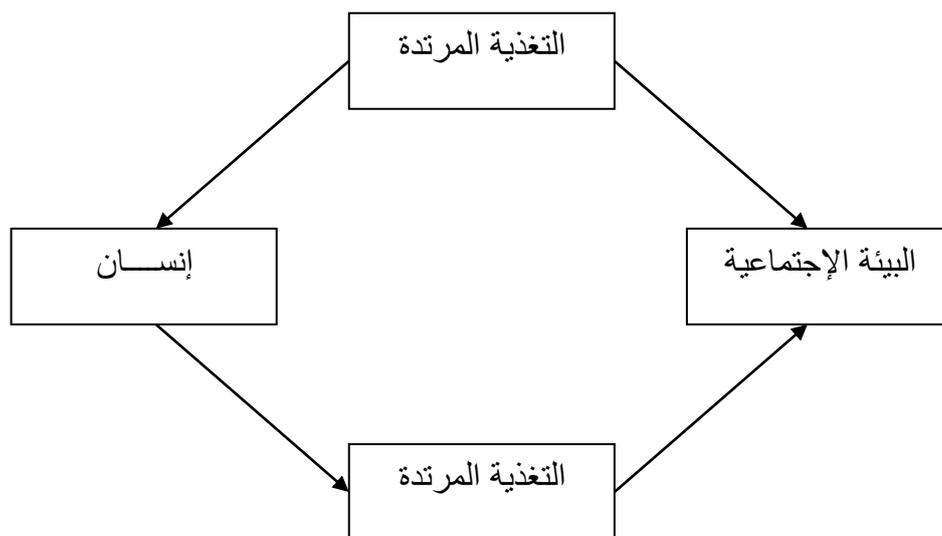
والشكل الموالي لجير لاش وإيلي يوضح لنا هذه العملية⁴:

1 - عفاف عبد الكريم ، طرق التدريس في ت.ب.ر.ص. 173.
2 - هدى الناشف، إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص115.
3 - صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، دار السيرة ، الطبعة الأولى، 1998، ص 336.
4 - خالد القضاة: مدخل للتربية والتعليم، ص 322.



الشكل رقم (04): يمثل نموذج جير لاش وأيلي Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية

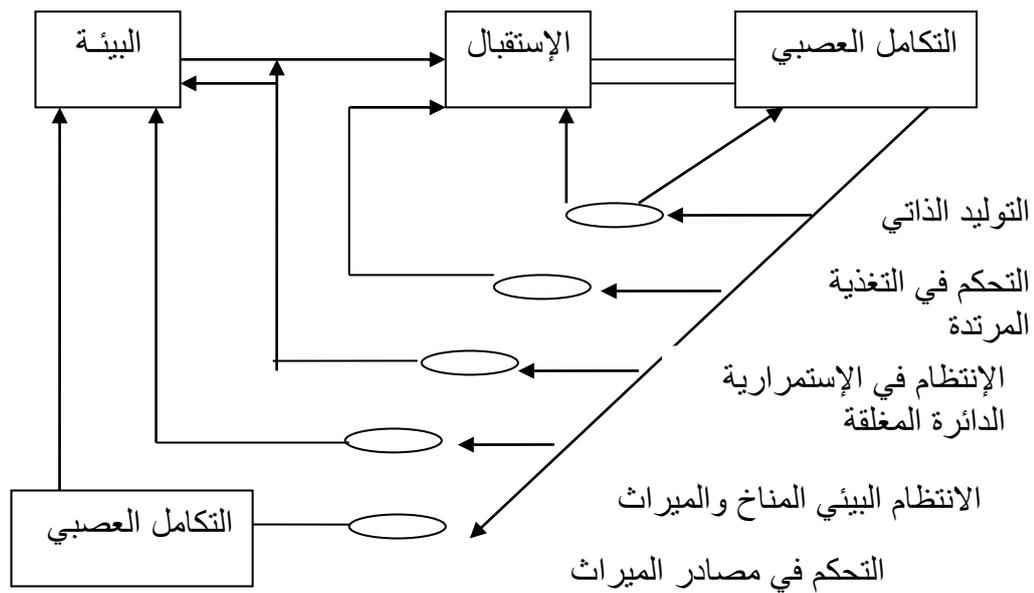
ويقول يوسف الشيخ حول التغذية الراجعة في مجال التعلم الحركي: "تعتبر التغذية المرتدة هي المعلومات الواردة إلى الإنسان نتيجة لحركته".¹ أي أن الإنسان يتلقى التغذية الراجعة، بشكل مقصود أو غير مقصود من البيئة التي تحيط به، فهي التي تحدد له نوع السلوك الذي يتقيد به، والتصرفات التي يجب أن يقوم بها، والتي لا يجب أن يقوم بها.



الشكل (05): يوضح أساس التغذية المرتدة عن سميث²

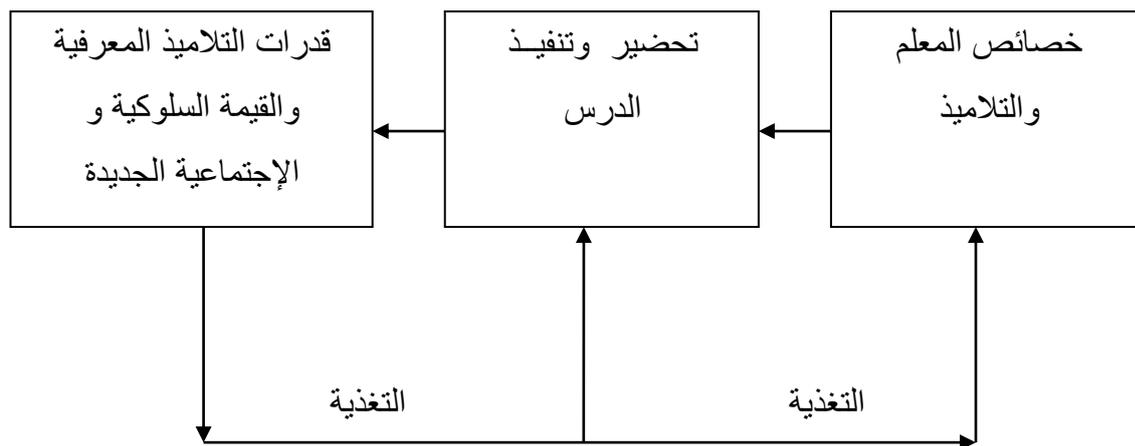
¹ - يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، 1984، ص172

² - يوسف الشيخ، نفس المرجع السابق، ص:171



الشكل رقم (06) يوضح دائرة التغذية المرتدة والتأثير المتبادل بين البيئة الخارجية والإنسان فولج وهو فمان¹

وتعتبر التغذية الراجعة بالنسبة للبعض عملية تقويم مستمر للعملية التربوية، ولوضع الأهداف التربوية من مرحلة إلى أخرى، ولهذا تقول (هدى الناشف): "التغذية الراجعة تساعد على إدخال التعديلات على إدخال التعديلات اللازمة والجديدة على كل عنصر من عناصر التعلم، حيث يتم وضع الأهداف التعليمية الجديدة في ضوء التغذية لعملية التعلم من جديد".²

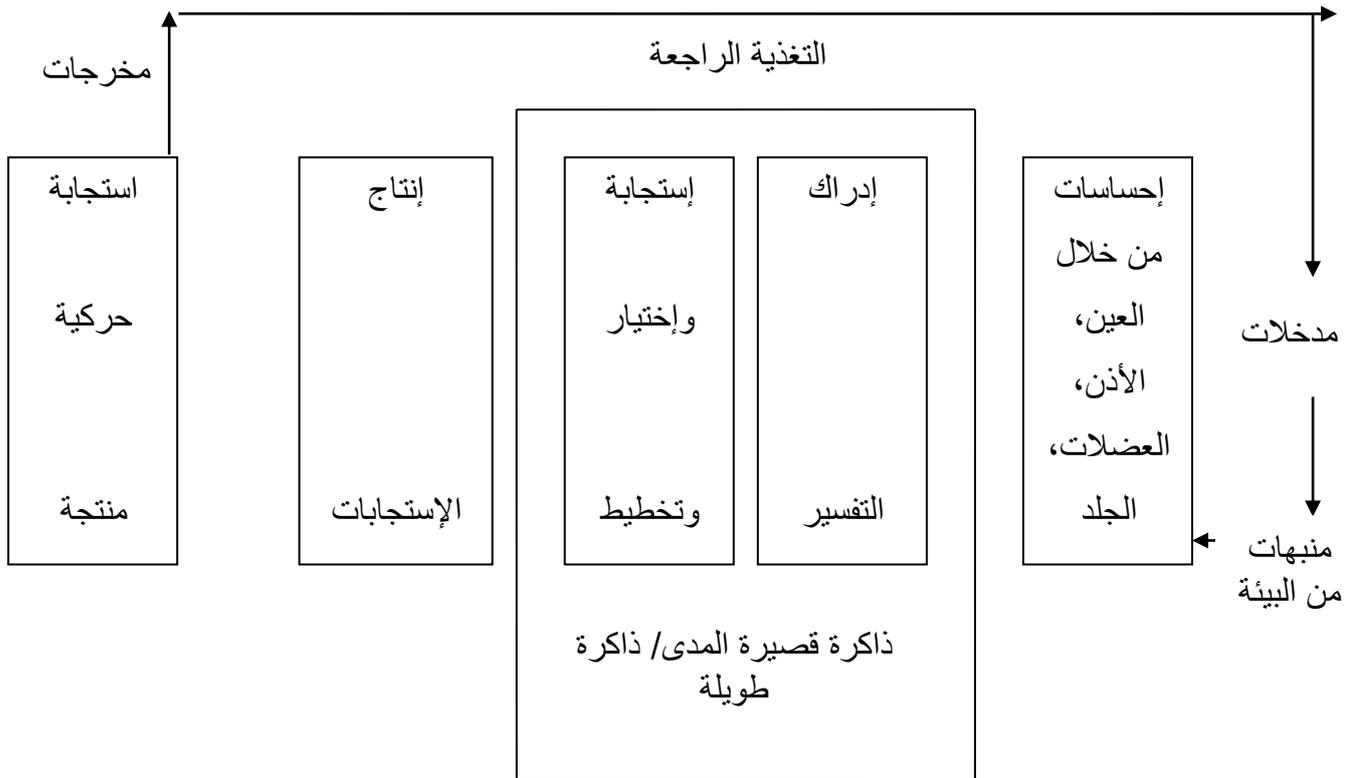


الشكل رقم (07): يبين التدريس كنظام يتكون من مداخلات وعمليات ومخرجات.³

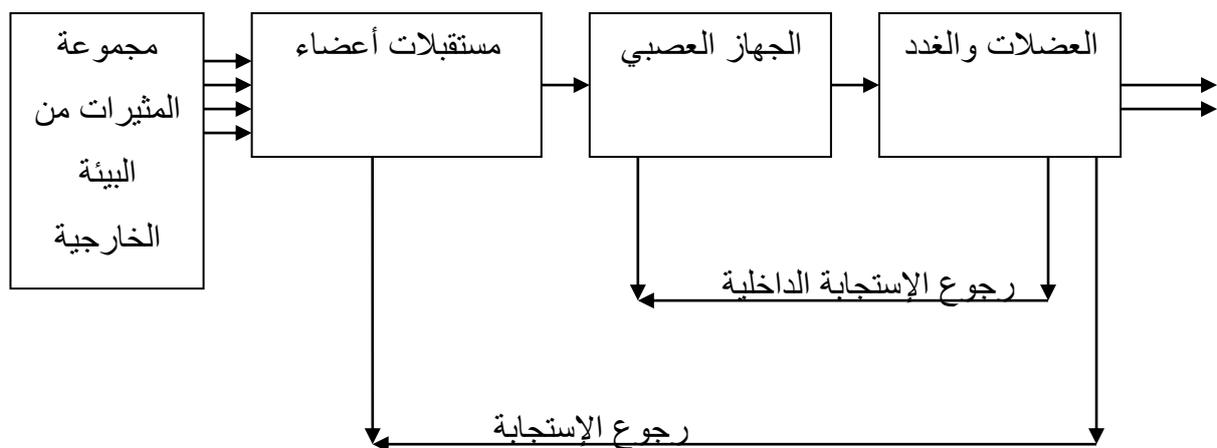
¹ - نفس المرجع السابق، ص: 172

² - هدى الناشف، استراتيجيات التعلم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، 1993، ط1

³ - محمد زياد حمدان، ترشيد التدريس ومبادئ واستراتيجيات تقنية حديثة، دار التربية 1985، ص42



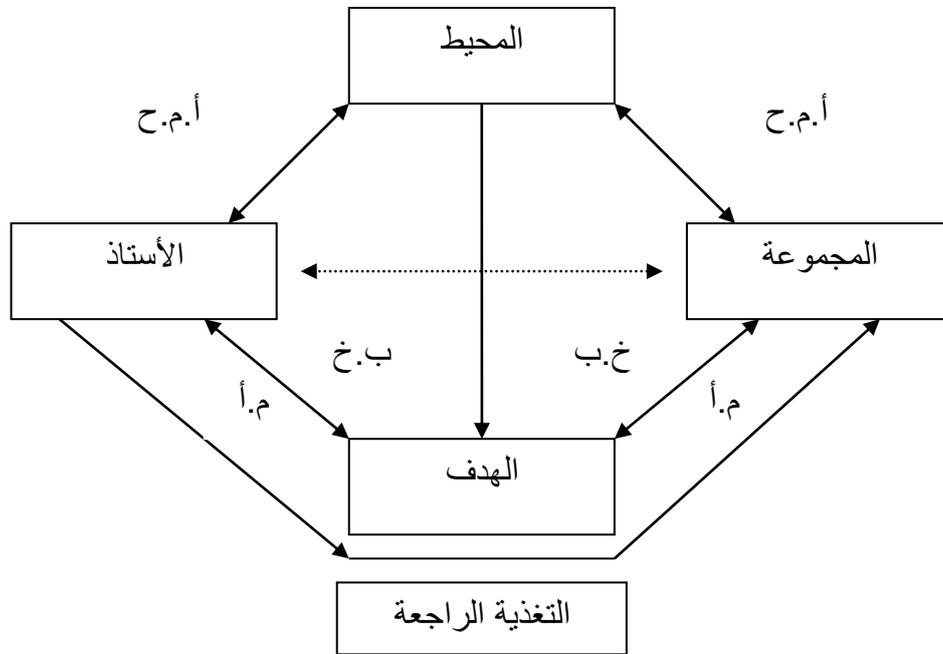
الشكل رقم (09): يوضح معالجة معلومات الإدراك الحركي، وكيف تتم التغذية الراجعة ومفهوم التغذية الراجعة الحديث، بأنه " التغيير، أو الحالة التي تؤثر بصورة دورية في التعلم". والتغذية الراجعة يعتمد أصحابها ويؤكدون وجود ممرات عصبية رجعية للإستجابة في الجهاز المركزي، تقوم بتنظيم الحركات الواعية والإدارية، أو تلك الحركات التي تقع في مستوى أقل في الشعور".
كما هو موضح في الشكل الموالي:



الشكل رقم (10): يوضح كيفية رجع الإستجابة.¹

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات الطرق ت ب ، ط2، ص45

وتعتبر التغذية الراجعة عن تلك "المعلومات التي تعطيها المعلم (المدرّب، الأستاذ) إلى المتعلم (التلميذ)، أو مجموعة من التلاميذ في محيط معين، والتغذية الراجعة هي تلك السلوكيات التي تؤثر بين الأستاذ والمجموعة"¹.



أ: لأسئلة

ح: الحوافز

ب: البناءات

م: المعلومات

خ: الإختبار

الشكل رقم (11): يوضح التغذية الراجعة بين الأستاذ والمجموعة

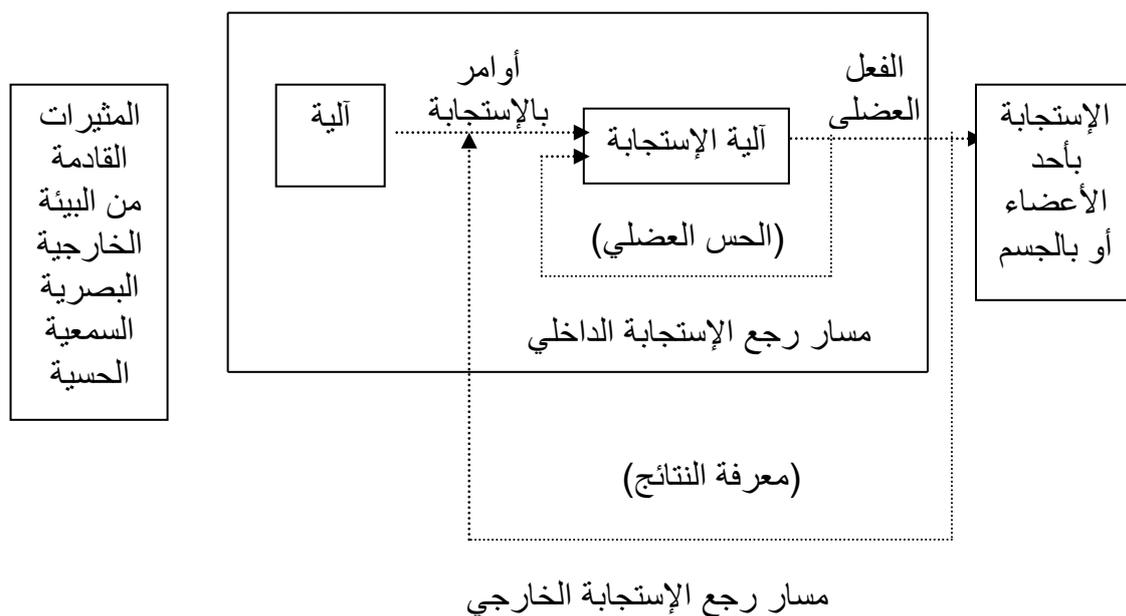
ويورد (عباس صالح السامرائي) الشكل التالي "لحدوثها (التغذية الراجعة)، والتي ترتبط بالمدخلات والمخرجات، والتي تمر عبر صندوق مغلق لا يمكن أن نرى ماذا يحدث فيه"².



¹ - محمد عوض بسبوني: نفس المرجع السابق، ص:46

² - عباس أحمد صالح السمراني، محاضرات حول التغذية الراجعة، جامعة مستغانم، 1996

الشكل رقم (12): يوضح عملية الاستفادة من التغذية الراجعة في تعديل المخرجات
 أما المدخل الآخر لمحاولة فهم عمل الجهاز العصبي المركزي، فقد نشأ نتيجة نظرية المعلومات، وهي تشير إلى أن الجهاز العصبي يعمل إلى حد ما كقناة اتصال منفردة، وسعة هذه القناة محددة ولذلك نلاحظ تأخر الإستجابة للمثير الثاني عندما يجابه الفرد بحدوث مثيرين في آن واحد. إن سعة تقبل المعلومات من قبل الجهاز (الحسي المركزي) للإنسان لفاعلية ما محدودة، وبهذا الخصوص، أثار (كروس مان crossman) أن الجهاز (الحسي - الحركي) للإنسان يتضمن على الأقل جزئيين متميزين وظيفياً، ويمكن تسمية الأول (بآلية القرار)، وهي المختصة بترجمة المثيرات المرئية وغيرها إلى أوامر، تقوم بتنفيذها (آلية الإستجابة). وهذه العملية يمكن توضيحها في الشكل التالي:



الشكل رقم (13): يوضح كيفية تدفق المعلومات، ومعالجتها في الجهاز (الحسي الحركي) للإنسان.
1-2- أهمية ووظائف التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أهمية التغذية الراجعة، يعود بنا إلى الهدف من هذا البحث الذي أضعه اليوم بين أيدينا، والذي أبرز من خلاله، ليس فقط تأثير التغذية الراجعة على التعلم ولكن كذلك دور التغذية الراجعة في العملية التعليمية، وذلك من أجل البحث عن التعلم الأسرع بأقل جهد، وربحا للوقت، يقول (داريل سايد نتوب): "التغذية الراجعة حالة ضرورية في التعلم"¹. وهو ما يؤكد (عباس أحمد صالح السامرائي) حيث يذكر: "أن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها"².

وهناك صعوبة كبيرة في تعلم بعض المهارات، ويلزم الشخص أن يستخدم التغذية الراجعة في هذه العملية هذا ما يؤكد (فؤاد أبو حطب) حيث يقول: "إن بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارت الحركية، إلا بمعرفة النتائج، أو ما يسمى التغذية الراجعة الإخبارية".
 وتحدد (رمزية الغريب) وظائف التغذية الراجعة في ثلاث نقاط هي:

¹ - دريل سايد نتوب: تطور مهارات التربية البدنية والرياضية، ترجمة عباس السامرائي و عبد الكريم السامرائي، ص 333.
² - عباس أحمد صالح السامرائي: محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للأساتذة ت ب ر ، سنة 1996.

- 1- إحداث حركة أو سلوك في إتجاه هدف معين أو في طريق محدد.
 - 2- مقارنة آثار هذه الحركة بالإتجاه الصحيح للحركة، وتعيين الخطأ.
 - 3- استخدام إشارة الخطأ السابق لإعادة توجيه التنظيم¹
- ويحدد (أمين الخولي) مهام ووظائف التغذية الراجعة فيذكر بأنها:

- 1- دفع وتحفز
- 2- تغيير الأداء الفوري
- 3- تدعيم التعلم.²

(محمد يوسف الشيخ) فيحدد ثلاث وظائف مهمة للتغذية الراجعة، ويقول :

- 1- إنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة.
 - 2- يمكن أن تستخدم كثواب عندما تكون المعلومات القادمة مشجعة عن قرب الوصول إلى الهدف.
 - 3- تعمل كحافز، وتصبح شرطاً هاماً وضرورياً للتعلم.³
- وبهذا يصبح واضحاً دور وأهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية كاملة، والتعلم الحركي خاصة، بما له من فوائد في العمل الرياضي، ولهذا يجب الإهتمام بالتغذية الراجعة خلال العملية التعليمية ومعرفة كيفية إعطاء التغذية الراجعة إلى المتعلم لأنه كلما كانت التغذية الراجعة غير دقيقة تكون المادة التعليمية صعبة، وهذا ما يؤكد (داريل سايد نتوب) : " إن دقة التغذية الراجعة تعتمد على المعلومات التي تحتويها، وعلى مدى ارتباطها بالعمل المراد تعلمه"⁴، أو التغذية الراجعة غير الدقيقة، فإن التعلم سوف يكون صعباً، وغير ذي جدوى.

تتفق (عفاف عبد الكريم) مع الكاتبين السابقين فب تحديد وظائف التغذية الراجعة، وتجعل لها ثلاث وظائف، ولكن تحدها كما يلي:⁵

- 1- الإخطار: تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج، أو عن الاداء، أو عن نتائج الأداء، بمعنى تحصيل الهدف.
 - 2- التعزيز: وهنا يكون حسب الحالة، والحصول على نوع من الأثر، سواء كان إيجابياً أو سلبياً.
 - 3- التحريك النفسي: وهنا لقصد الإرتقاء بنوع الدافعية لدى المتعلم.
- ومن خلال كل ما تقدم يرى الباحث بأن وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة ومتعددة، على النحو التالي:

- 1- تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب
- 2- تجعلنا نقوم بالفعل (الحركة) لإنجاز العمل
- 3- الإخطارات، والتي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل.
- 4- مقارنة آثار الحركة المؤداة بالهدف المطلوب
- 5- إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف أو الثواب، والتعزيز إذا حققت الهدف المطلوب.
- 6- التحريك النفسي عند المؤدي من أجل الدفع بالعمل والإستمرارية.
- 7- وفي الأخير، تصبح كحافز قوي، وتكون كشرط قوي للتعلم وإعادة العمل.

1 -رمزية الغريب: التعلم دراسة نفسية تفسيرية وتوجيهية، ص452

2 - أمين أنور الخوالي وأسامة كمال راتب، التربية الحركية، ص140

3 -محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، ص173

4 -دريل سايد نتوب، تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ، ص:334

5 -عفاف عبد الكريم، مرجع سبق ذكره، ص173

3-1- تصنيف التغذية الراجعة:

إن تصنيف التغذية الراجعة، يعتمد بشكل كبير على مصادر هذه التغذية، وعلى الطرائق المستعملة لأجل تعزيز إستجابة التلاميذ أو اللاعبين للواجب بصورة إيجابية، إن كان الهدف تعليميا او تقويميا، والوقوف على إنجازات التلاميذ أو اللاعبين للعمل، أو معرفة نتيجة عمل. إن تصنيف التغذية الراجعة، يمكن ان يتبع عدة متطلبات نذكر منها مايلي:

1- تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف

2- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصادر المعلومات

3- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت استخدامها.

1-3-1- تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف:

يقول (فتحي إبراهيم حماد): " عن تصنيف التغذية الراجعة طبقا للهدف، ينقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية"¹

• التعرف على مستوى الأداء.

• التعرف على نتائج الأداء.

• إمداد المتعلم بالاطفاء التي حدثت، وكيفية إصلاحها.

وبالتالي، فهي تتبع ما يرغب المتعلم الوصول إليه، وتعتمد على الهدف الذي يرغب المعلم الوصول إليه مع المتعلم، فهي تكون بشكل دائري موجه نحو الهدف مباشرة وكيفية تحقيقه.

1-3-2- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات:

حسب (فتحي إبراهيم حماد) فهي تنقسم تبعا لمصدرين أساسيين هما:²

- مصادر داخلية: وتحتوي على مصدرين أساسيين:

- التغذية الراجعة الصادرة عن الإحساسات المختلفة.

- ملاحظة الناشئ لادائه

- مصادر خارجية: وهي تتنوع إلى أربعة مصادر:

- التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب

- التغذية الراجعة الصادرة عن أشخاص آخرين غير المدرب، كالزميل.

- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة من نتائج الاداء

- التغذية الراجعة المشتقة عن الأفلام التي سجلت الأداء (كالفيديو...)

أما (عباس احمد السامرائي) فيضع تصنيف التغذية الراجعة تبعا للمصدر كمايلي:³

- مصادر خارجية.

- مصادر داخلية (حيوية أو ذاتية).

- مصادر متداخلة لأكثر من مصدر.

ويمكن على ضوء هذه المصادر أن تكون هناك تغذية راجعة، فالمصادر الخارجية يمكن أن تكون

سمعية أو بصريتين فيتولد لنا تغذية راجعة سمعية وتغذية بصرية، ويمكن أن تكون سمعية وبصرية معا.

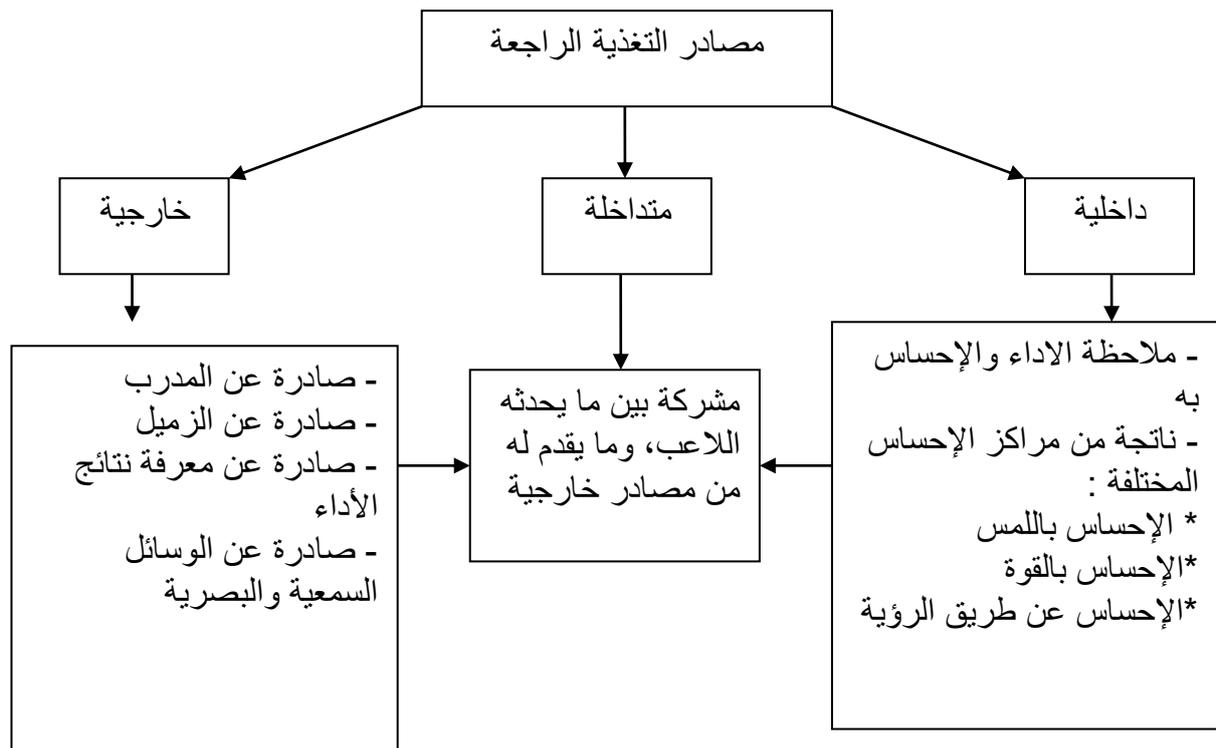
¹ فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، ص184

² فتحي إبراهيم حماد، نفس المرجع السابق، ص185

³ -عباس أحمد صالح السمرائي، محاضرات حول التغذية والراجعة، المدرسة العليا للأساتذة ت.ب ر سنة 1996

فالتغذية الراجعة البصرية، مثل حركة الإبهام إلى الأعلى توضيحا للعمل الجيد، أو إلى الأسفل توضيحا للخطأ، أو حركة الرأس إلى الأمام، أو الجانب (بالإيجاب أو السلب)، أو الابتسامة، إلى غير ذلك من المصادر الخارجية البصرية، أما السمعية فهي كل أنواع التصميمات، والكلام الموجه إلى اللاعب، سواء كمن قبل المدرب، أو الجمهور، أو الزميل، وهي كلها صادرة من خارج الفرد، وتؤثر فيه من أجل الإنجاز.

وأحيانا تكون المصدر سمعية وبصري، ويكون فيها الفعل مشتركا بين التصحيح الشفهي والعرض، أما المصدر الثاني فهو مصدر داخلي حسي، أو تغذية راجعة داخلية تصدر من داخل الفرد، من إحساسه وشعوره بالإنجاز بدون أن تعطيه تغذية راجعة، فإنه يحس بإنجازه بمفرده، وبدون توجيه من المدرب أو المعلم، كشعوره بالغبتران، أو الراحة، أو التعب، فهذه أشياء يحس بها اللاعب وتظهر على إنجازة وتؤثر فيه، اما المصدر الثالث للتغذية الراجعة فيتألف من عدة مصادر وهذا ما يحدث للاعب، أو تلميذ حيث انه يتلقي لمعلومات من أكثر من مصدر، سواء كان داخليا أو خارجيا كإحساسه بالخطأ، أو الإنجاز الجيد مع إشارة المدرب أو المعلم وتقديمه للإنجاز، وصرخة الجمهور سواء بالفرح أو الغضب.



الشكل رقم (14): يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات

1-3-3- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت تطبيقها (لتوقيت استخدامها):

لقد صنفها (فتحي إبراهيم حماد) إلى ثلاث تصنيفات¹:

- تغذية راجعة أثناء الأداء.
- تغذية راجعة سريعة بعد الاداء مباشرة

¹ -فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، ص185

• تغذية راجعة بعد الانتهاء من الاداء مباشرة.

وهي تعتمد على التوقيت الذي تعطى فيه المعلومات الى المتعلم وسوف نتطرق بالتفصيل إلى هذا عندما نتحدث عن انواع التغذية الراجعة بعد الإنتهاء من الاداء مباشرة.

1-4- استخدام التغذية الراجعة:

إن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية، هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها، فهي التي تعكس مدى التفاعل القائم بين المدرس أو المدرب، واللاعب أو التلميذ والتي تؤدي إلى حدوث التغييرات المرغوب فيها في سلوك التلميذ أو اللاعب.

فهناك الكثير من المعلومات الحسية التي يمكن ان يتلقاها الفرد، وبالطبع ليس كل المعلومات تعود بالمهارة الحركية بالفائدة وتساعد على الإنجاز الجيد.

وهنا يؤكد (عباس أحمد السامرائي) بقوله: "إن الإستخدام الصحيح للتغذية الراجعة المصاحبة بالمقارنة مع مصادر أو نماذج صحيحة تعني العملية التعليمية بشكل جيد ومؤثر وتوصل إلى الهدف المطلوب بأسهل الطرق أو أحسن طريقة ممكنة وبأقصر وقت"¹.

وبهذا يتضح لنا أن الإستخدام الامثل للتغذية الراجعة يؤثر بكيفية إيجابية على التعلم الحركي عند الشخص ولهذا أن يكون المدرب أو المعلم على دراية بكيفية إستخدام هذه الانواع من التغذية الراجعة.

1-5- أنواع التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أنواع التغذية الراجعة يعد من المواضيع المهمة في مجال البحث، لأن التعرف على أنواع التغذية الراجعة وحسن إستعمالها، يفتح لنا المجال الواسع من أجل أن نكون ملمين بالإستخدام الجيد لهذه الانواع في المجال الرياضي.²

لقد اختلفت المصادر التي تناولت موضوع لتغذية الراجعة في تحديد أنواعها فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات التي يحصل عليها المتعلمون، لغرض تعديل سلوك أو استجابة حركية، وفي هذا

الجانب يقسم (عباس أحمد السامرائي) التغذية الراجعة إلى قسمين، وهو يتفق في تقسيمه مع (Pierre simont):

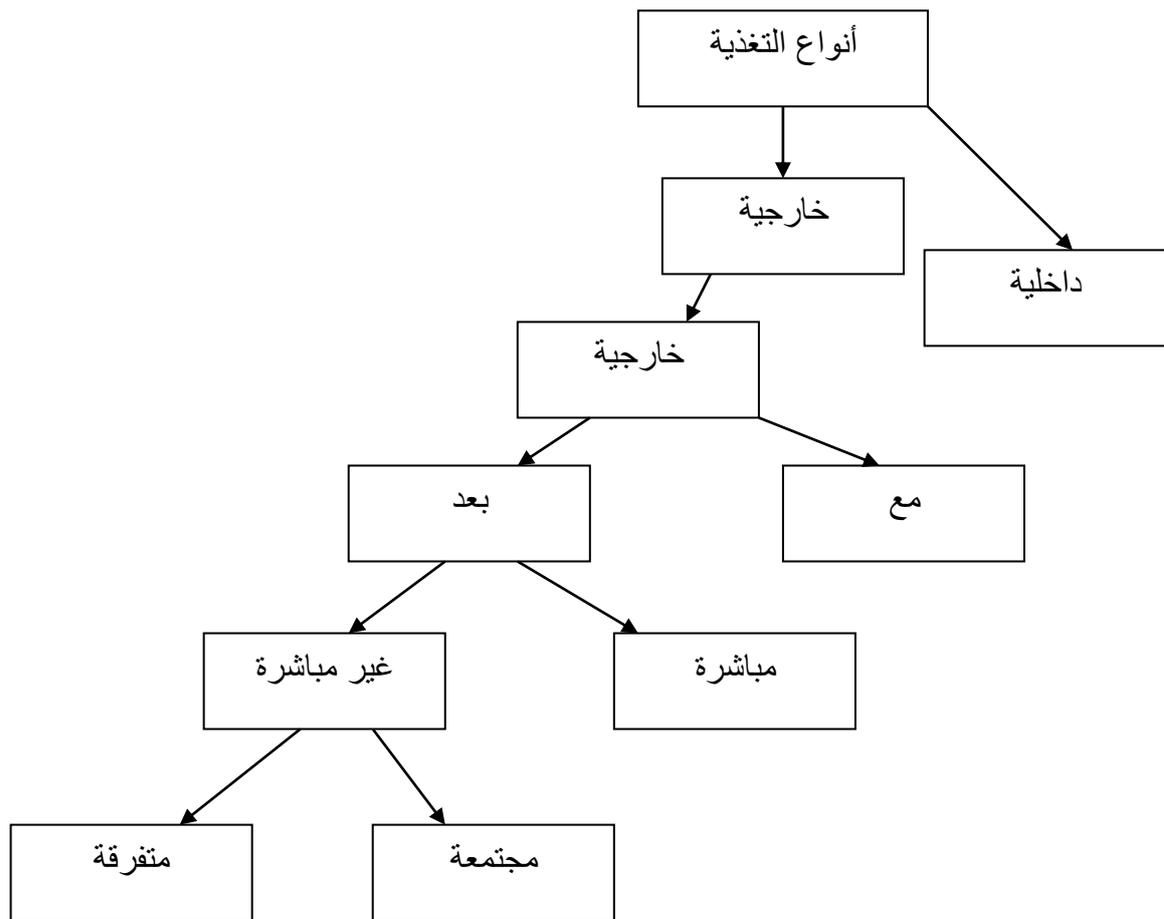
1- التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية.

2- التغذية الراجعة الخارجية.

النوع الأول (التغذية الراجعة الداخلية الحسية): وهي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية، كالأحاساس بالتوازن عند لاعبي الجمباز، أو عند ما يحدث التشنج العضلي عند لاعبي كرة القدم، فإنه يحس بالألم الداخلي في العضلة، أما النوع الثاني (التغذية الراجعة الخارجية) فهي حسب اسمها خارجية عن الجسم، وتأتي من مصادر خارجية كالتعليمات التي يوجهها المدرب أو المعلم، وهي لا تأتي من ذات الفرد أو من أعضائه الداخلية.

¹ -عباس أحمد صالح السمرائي، وعبد الكريم سامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية، ص12.

² -Pierre simont : apprentissage moteur. Vigot. 1986. p : 152



الشكل رقم (15): يمثل أنواع التغذية الراجعة حسب PIERRE SIMONET

ويتفق (عباس أحمد صالح السامرائي) مع (stalling) في هذين النوعين، وفي تحديد هذه التسمية، أما جمال صالح) فيذكر هو الآخر نوعين من التغذية الراجعة، وعلى نفس المبدأ الذي ذكره (عباس احمد صالح السامرائي و (stalling) وهما:¹

1- التغذية الراجعة الجوهرية.

2- التغذية الراجعة الإضافية.

فالتغذية الراجعة الجوهرية يقصد بها المعلومات الداخلية المستمدة من داخل الفرد، من شعوره الحركي (من شعوره الداخلي بالحركة)، وكذلك لمسة للأشياء والإحساس بها، فهو يصف عن طريق اللمس.

أما التغذية الراجعة الإضافية، فيقصد بها المعلومات الخارجية حول الأداء الحركي، والتي تضاف إلى التغذية الراجعة الداخلية (الجوهرية)، وهي المعلومات التي تحصل عليها من المدرب، أو المعلم، أو الزميل، أو أي مصدر خارجي، يساعد على تصحيح، أو تعديل، أو تعزيز الإستجابة الحركية. ويتفق (محمد يوسف الشيخ) مع (جمال صالح) في نوعين من التغذية الراجعة، ولكنه يسمي الجوهرية "بالتغذية الراجعة الأصلية."²

¹ - جمال صالح حسن، التغذية الراجعة الإضافية، ص53

² - محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، ص174

ويشير إلى أن التغذية الراجعة الأصلية دورا مهما في عملية التعلم، إذ هي موجودة دائما ، ولا يمكن حجبها عن المتعلم، في حين يمكن أن نحجب التغذية الراجعة الإضافية، أما (رمزية الغريب) فقد أعطت ثلاث تقسيمات للتغذية الراجعة، وهي تتفق مع (محمد مصطفى زيدان) في تحديد هذه الأنواع: "لقد أثبتت الأبحاث التي عملت على التغذية الراجعة (الراجعة) أن هناك أنواعا ثلاثة من التغذية الراجعة (الرجعة)"¹. وهذه الأنواع كما حددتها هي:

1- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة النتائج، ومدى النجاح في أداء العمل المطلوب، وهذه تعطى في العادة في نهاية الاداء، أي بعد أن ينتهي الفرد من القيام بالإستجابة، كما يطلق على هذا النوع بالتغذية الراجعة الساكنة تمييزا لها عن التغذية الراجعة الحسية، التي تسمى أحيانا التغذية الراجعة المتحركة أو الديناميكية.

2- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة الفرد بقدر من المعلومات التي تساعده على إدراك أفضل للمواقف، وهذا لا بد أن يحدث تحت شروط معينة، مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الإستجابة خطوة خطوة.

3- التغذية الراجعة (الرجعة) الحسية، وهذه تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابعة من الداخل.

ومهما كان، فإن هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام، بل تنتشعب للحصول على المعلومات، فمنها ما هو سمعي بصري، ومنها ما هو حسي، ومنها ما هو خارجي وله تأثير في الجسم، ومنها ما هو عكس ذلك، وكذلك تأتي في أحيان متزامنة مع الحركة، أو قبل الحركة، أو بعدها، أو تأتي متأخرة، ومنها ما هو متشابك (أي نستقبله من عدة مصادر)، وقد حدد (عباس أحمد صالح السامرائي و عبد الكريم محمود السامرائي) عددا كبيرا من أنواع التغذية الراجعة:²

1-5-1- التغذية الراجعة الأصلية:

وهي تحدث كنتيجة طبيعية لحركة الجسم، وهذا النوع يحدث بسرعة طبيعية، وليس كمعلومات أو نتيجة لحافز خارجي قصري صادر من بيئة خارجية، مثل حركة العين والسير مع حركة الذراعين والرأس.

1-5-2- التغذية الراجعة الإعلامية:

وهي تلك المعلومات التي تعطي بعد إكمال الإستجابة الحركية، ويمكن إستعمالها لعمل إستجابة ثانية مثل كلمة (صح أو خطأ).

1-5-3- التغذية الراجعة الداخلية:

وهي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية، تشترك فيها عدة منظومات حسية عصبية، تؤثر في السيطرة على الحركة.

1-5-4- التغذية الراجعة الخارجية:

وهي خارجية عن الجسم ولا تأتي من ذا الفرد أو الأعضاء الأخرى، وإنما من مصادر خارجية كتعليمات المعلم.

1-5-5- التغذية الراجعة الإضافية:

¹ - رمزية الغريب، التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، ص 453
² - عباس أحمد صالح السامرائي، و عبد الكريم سامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية، ص 120

هذا النوع من التغذية الراجعة مهم جدا بالنسبة إلى المتعلم، وبخاصة في مراحلها الأولى، ويمكن أن تعطى بصورة مباشرة من قبل المعلم، أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل أخرى (كالفيديوتيت).
1-5-6- التغذية الراجعة النهائية:

وهي النوع الذي يقع بعد الغنجاز، وهذا النوع من التغذية الراجعة، يكون موثوقا دائما، ويمكن إعطائه بصورة واضحة، أي بعد إكمال الإنجاز، حيث يقوم بإعطاء هذا النوع لتعزيز صحة الإنجاز أو تصحيح دقة العمل، والتأنيبه إلى الخطأ الذي ارتكب أثناء العمل.

1-5-7- التغذية الراجعة المتزامنة:

يعطى هذا النوع من التغذية الراجعة أثناء القيام بممارسة الفعالية، مثلا: أثناء تسلق الكرة فعالية المناولة الصدرية فتكون التغذية الراجعة على الزراعين، مع إمتصاص الكرة بإرجاع الرجل الامامية إلى الخلف.

1-5-8- التغذية الراجعة المتأخرة:

وهذا النوع من المحتمل أن يحدث مباشرة بعد الغنجاز، أو بعد فترة متأخرة.

1-5-9- التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية):

وهي المعلومات التي تعطي من مصادر خارجية، لتضاف إلى التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية)، ويمكن ان تشمل الوصف والتقويم، وكذلك المعلومات التصحيحية التي يمكن أن تعطي من قبل المعلم. بهذا نكون قد أعطينا انواعا مختلفة من التغذية الراجعة التي ظهرت في مصادر متعددة، وقد تناولنا في هذه الدراسة نوعا واحدا هو التغذية الراجعة الفورية (المباشرة).

1-6- معرفة النتائج، ومعرفة الانجاز عند الرياضيين:

من المعروف أنه أثناء تقديم المعلومات للمتعلمين، فغن هذه المعلومات تكون إما على الإنجاز، أو حول نتيجة الإنجاز، حيث يقول (كورت مانيل) بأن: "المعلومات التي يمكن ان تقدم للمتعلمين بعد إنتهاء الواجب الحركي، تكون إما حول طبيعة أداء الحركة، أو حول نتائج فعالية التعلم وخطوات التعلم".¹ وحديثنا قد تم الفصل بين المعلومات حول الغنجاز، والمعلومات حول النتيجة في إعطاء التغذية الراجعة، وقد أشار (عباس احمد السامرائي) بأن: "المعلومات في التغذية الراجعة إما أن تكون معلومات المقدمة حول النتيجة تكون أكثر ملاءمة للمهارة المفتوحة، أما المعلومات المقدمة حول الإنجاز فتكون مناسبة للمهارة المغلقة، ويعطي مثلا عنالقفز إلى الماء، بحيث إن المتعلم لا يستطيع رؤية الاداء، ولهذا تكون المعلومات حول النتيجة أكثر ملاءمة، وتكون في الرياضة التي تتطلب سرعة فائقة في الأداء، مثل القفز على الحصان في الجمباز، أو (الشقلبة الهوائية).

أما في رياضة كرة اليد مثلا، فالمتعلم يستطيع رؤية الغنجاز كأن يرمي الكرة إلى الزميل ويرى هل وصلت الكرة له أم لا.

ولابد من الإشارة إلى الأهمية الكبيرة للمعلومات التي يجب توفيرها حول الغنجاز، وخاصة عند المبتدئين بحيث إن هؤلاء لا يستطيعون الإستفادة من التغذية الراجعة في بداية تعليمهم، وخاصة إذا كانوا

¹-عباس احمد السامرائي، محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للاساتذة ت ب ر سنة، 1996، المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة، سوف نتطرق لها فيما بعد بالتفصيل.

يجهلون المهارة، ومع تقدمهم في التعلم يمكن أن تقل هذه المعلومات الخارجية، لأنه يصبح عندهم (اللاعبين) نوع من الشعور والإدراك الحركي، ومن هنا نرى أن لهذه المعلومات علاقة كبيرة بنوع الفعالية (الرياضة) التي يتعلمها ويمارسها الرياضي.

1-7- المهارة المفتوحة والمهارة المغلقة:

إذا أردنا الحديث عن المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة، فإننا نكون مضطرين إلى العودة إلى تعاريف في هذا الخصوص، وكذلك إلى أنواع المهارات الحركية. يعرف (بولين pouion) المهارة المغلقة بأنها " المهارة التي لا تحتاج إلى متطلبات خارجية"¹. ويرى (زكي محمد) أن "المهارة لمغلقة فيها تكون جمع المتغيرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء، والمتغير الوحيد"

1-8- التغذية الراجعة الفورية (الآنية)

يقصد بها التغذية الراجعة الخارجية التي توفر وتعطى أثناء الحركة مع مراعات انه لا بد من هذا التصحيح عند ورود الأداء الخاطئ وتعد التغذية الراجعة المتزامنة بمثابة مرجع لتصحيح دائم بواسطة الخلايا العصبية الحركية الموجودة بالألياف العضلية مما يؤثر في استمرارية التصحيح والتقدم والتعلم ويتم إعطاء التغذية الراجعة المتزامنة عن طريق التأشير على أعضاء الجسم التي لا تكون في الوضع الصحيح أو عن طريق الكلام إذ يختبر المعلم المتعلم من أخطاء أدائه في وقت يجري فيه المتعلم تطبيق المهارة والحركة وتستخدم التغذية الراجعة أو المتزامنة في الفعاليات الرياضية التي تستغرق وقت زمني قصير وكذلك في الفعاليات التي لا تتميز بالسرعة الكبيرة

خلاصة:

إن التغذية الراجعة تعتبر من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يتقن استعمالها وتحكم فيها حسب نوعية الإنجاز هذه المعلومات عن التعلم أو الإنجاز تكون دائما تحت سيطرة المعلم. هذه من الأمور المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جدا لإعطاء التغذية الراجعة للمتعلم ومعرفة كيفية سير الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية.

¹ -محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ص52

الفصل الثاني:

كرة اليد

تمهيد:

إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذه اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولا لأعلى مستوى.

في حين وصلت كرة اليد مستوى من النضج و التقدم ، جذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبها، مع أنها دخلت إلينا بعد الكثير من الأنشطة الرياضية، وما يدل على نموها ورسوخها هي تلك الجرأة التي دفعت بعدد كبير من محبيها إلى ممارستها و أدى ذلك إلى اكتساب خبرات كثيرة.

وهذا الفصل هو محاولة علمية اشتملت على استعراض تاريخ كرة اليد و مفهومها و كذلك الأبعاد التربوية لها، كما تطرقنا إلى أهمية كرة اليد ثم عرض تطورها، وكذلك مميزات لاعب كرة اليد و المهارات الأساسية الخاصة بهذه الرياضة.

2-1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. و بنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسمياً لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى¹.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبولد" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا². ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعاً وكافياً، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا. وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.

وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ"18 لـ12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية.

وقد بقي نشاط اللعبة محلياً، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "فوستا بيجواك".

¹ مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، مارس 1992، الجزائر، ص35.

² إسماعيل مقران: مستويات ومصادر الفلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000، ص 75.

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية¹.

2-2- مفهوم و ماهية كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الإتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة أكبر شعبية بعد كرة القدم، حيث أصبحت لعبة أولمبية و أكثر ممارسة على مستوى العالم في مختلف الأعمار والأجناس وتعتمد في أساسها على اللياقة البدنية والتكتيك وسرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والتنطيط والخداع وغيرها من المهارات المختلفة في هذه الرياضة.

وكرة اليد هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين على ميدان طوله (40م) وعرضه (20م) مقسم إلى منطقتين كل منطقة محددة فيها منطقة (6م) المعروفة بالمنطقة المحرمة حيث لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مدافع أو مهاجم الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب، وتليها منطقة (9م) المعروفة بمنطقة تنفيذ بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة على بعد (7م) عن المرمى وكذا منطقة دخول وخروج اللاعبين .

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من (14) لاعب منهم (6) لاعبين داخل الميدان زائد حارس المرمى و(7) لاعبين في الاحتياط ، ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى (3م) وارتفاعه (2م) ، وذلك خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين كل شوط يقدر ب(30د) تتخللهما فترة راحة مدتها (10د) ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب¹.

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: "أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين ممول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد².

2-3-قانون لعبة كرة اليد :

المادة(1) **الميدان** : شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب40متر طولا و20متر عرضا وتسمى بخطوط التماس، منطقة (6) أمتار تسمى المنطقة المحرمة عبارة عن نصف دائرة تحد المرمى،

¹ إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدعى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، مرجع سابق، ص 76.

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.

² محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.

منطقة (9) أمتار منطقة تنفيذ الأخطاء ، إضافة إلى منطقة تنفيذ الرمية الحرة تبعد عن خط المرمى ب (4) متر وكذا خط الوسط حيث تبدأ اللعبة على مستواه .

المادة (2) المرمى : طولها 3متر وارتفاعها 2متر العارضة القائمان تكونان من الخشب ويكون التلوين بلونين مختلفين واضحين ويكون مزود بشبكة مغلقة تحد من سرعة ارتطام الكرة المقذوفة .
المادة (3) الكرة : تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون ومستديرة الشكل بالنسبة للشباب يبلغ قياس محيطها 58 إلى 60سم ،الوزن 425إلى 475غ أما بالنسبة للإناث يبلغ قياسها 54 إلى 56سم الوزن 325إلى 400 غ .

المادة (4) اللاعبون : يتكون الفريق من (14) لاعب (7) لاعبين في كل فريق والباقي يكون على الاحتياط لا يقبل سولا الاحتياطيين و(4) مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.
المادة (5) زمن المباراة : يتكون من شوطين في كل شوط (30د) بينما فترة الراحة (10د) لجميع الفرق ذكور وإناث من 18سنة فأكثر .

المادة (6) حارس المرمى : يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى ان يصبح لاعبا للملعب في أي وقت بزي مختلف وهذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى فيجب أن يتم تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل
المادة (7) لاعب الكرة : يسمح للاعب :

- إيقاف ومسك وضرب ورمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين أو الرأس أو الجذع أو الفخذين أو الركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها ثلاث ثواني في اليد أو عندما تكون مستقرة على الأرض.
- التحرك والكرة في اليد لا يتجاوز 3 خطوات.

المادة (8) الدخول على المنافس : يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة.
 - لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه.
 - حجز المنافس بالجذع حتى إذ لم تكن الكرة بحوزته و لا يسمح للاعب بغير ذلك.
- المادة (9) تسجيل الأهداف :** يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملائه أثناء ذلك أي مخالفة¹.

المادة (10) رمية الإرسال : يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يربح القرعة و اختار الكرة ، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اختياره نصف الملعب يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال، تؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني للفريق الآخر ، تجرى قرعة جديدة قبل الوقت الإضافي.

المادة (11) الرمية الجانبية : تحتسب الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب و الآخر من لمسها لمدافع.

المادة (12) رمية المرمى : تمنح رمية المرمى إذا عبرت الكرة بكاملها خط المرمى الخارجي .
المادة (13) الرمية الحرة : تحتسب الرمية الحرة في الحالات التالية:

¹ منير جرجس : نفس المرجع السابق ،ص24-25.

-التبديل الخاطئ أو الدخول للملعب مخالفا للقوانين أو القواعد، مخالفات حارس المرمى ، مخالفات لاعب الملعب لقواعد منطقة المرمى ، المخالفات المتعلقة بقواعد لاعب الكرة تعتمد اللاعب عبر المرمى أو الخط الجانبي ، رمية الإرسال ، رمية حارس المرمى، رمية الحكم ، الرمية الجانبية، اللعب السلبي ،مخالفات قواعد اللعب التي تخص الدخول على المنافس ،السلوك الغير رياضي والتهمج.

المادة (14) الرمية الجزائية : تحتسب رمية الجزاء :

- عندما يحمل أو يأخذ حارس المرمى الكرة من خارج منطقة مرماه إلى داخلها.
- عند دخول اللاعب منطقة مرماه وأثر ذلك على هجوم المنافس الذي بحوزته الكرة .
- تعتمد اللاعب إرجاع الكرة إلى منطقة مرماه وقام الحارس بلمسها .
- إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس الوقت وجود فرصة واضحة للتسجيل .
- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتدخل أحد غير مصرح به بالتواجد داخل الملعب.

المادة (15) رمية الحكم : يستأنف اللعب برمية الحكم إذا :

- توقف اللعب بسبب ارتكاب كلا الفريقين مخالفة لقواعد اللعب في نفس الوقت.
 - إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب .
 - إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ، ولم يكن أي لاعب من الفريقين مستحوذ على الكرة.
- المادة (16) أداء الرميات :** قبل أداء الرميات يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي¹.

المادة (17) العقوبات : يجوز إعطاء إنذار :

- المخالفات التي تخص الدخول على المنافس.
- السلوك الغير رياضي من اللاعب أو الإداري.

المادة (18) الحكام : يدير كل مباراة حكام متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي و مسجل.

المادة (19) المسجل والميقاتي : يراجع المسجل قائمة الفريقين فقط اللاعبين المسجلين الذين لهم حق الاشتراك و بالاشتراك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين أو الذين انضموا، بعد بداية المباراة المسجل مسؤول عن ورقة التسجيل ويسجل أحداث المباراة والملاحظات والأهداف والإيقاف والاستبعاد و الطرد².

2-4-الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر مناهجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسماوات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية

¹ منير جرجس ، نفس المرجع السابق، ص26-27.

² منير جرجس، نفس المرجع السابق، ص29.

والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا علميا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها. وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالاً للقدرات العقلية المختلفة¹.

2-4-1-ميادين كرة اليد :

تمارس من حيث ميدان الملعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان .

- كرة اليد للصالة.

2-4-1-1-كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقاً لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوتين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حالياً على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدوداً وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة¹.

2-4-1-2-كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حالياً باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حالياً داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

¹ محمد صبحي حسنين و كمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص 14.

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص30.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون متراً، وعرضه عشرون متراً، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة، وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعباً، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر.

ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن².

2-5- أهمية ممارسة كرة اليد:

تعمل كرة اليد شأنها في ذلك شأن باقي الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى والتي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية وكذلك ترقية وظائف الجسم الحيوية للاعبين وذلك لما تتطلبه من قدرات خلافة من ممارستها، فهي كنشاط رياضي يعمل على تعديل سلوك الفرد وتشكيله بما يتناسب المجتمع الذي يعيش فيه ونظراً لما تتميز به كرة اليد من بساطة وما لها من قيمة تربوية بدنية تجعلها من الألعاب المحببة للجنسين كما تتميز كرة اليد بنواحي عديدة، فإمكاناتها بسيطة وسهلة حيث تعلمها والتقدم بها.

قانونها بسيط ويمارسها الجنسين في مختلف الأعمار و هي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة لما تتطلبه من سرعة وكفاح مستمرين للمهاجم و المدافع، ويشاركهم في هذا الكفاح حارس المرمى عند التصدي للهجوم وبالتالي فهي من الألعاب الرياضية التي تكسب ممارستها مواصفات خاصة تؤدي إلى تغيير وتحسين في الجانب الفسيولوجي مما ينتج عنه القدرة على الاحتفاظ بالمجهود التكيفي والمقدرة على مقاومة التعب وذلك نتيجة للتدريب المنتظم ولما كانت كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب عمل مجموعات عضلية كثيرة بقوة ولفترة طويلة، فإن هذا العمل يتطلب بالضرورة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، وذلك لأن العضلات لا يمكن أن تعمل باستمرار دون أن تمد بالأكسجين اللازم لعملها، كذلك لإزالة الفضلات المتراكمة أي أنه كلما زادت كفاءة هذين الجهازين كلما أمكن القيام بعمل عضلي لفترة طويلة، إن كرة اليد توفر وسائل ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات.

كما تعمل على إكساب الفرد اللاعبين السمات الخلقية والإدارية وهي وسيلة ناجحة في تربية الأفراد على التفكير والتصرف الجماعي، فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة حيث يتبين أن اللعب الجماعي هو الطريق الوحيد لإحراز الفوز، إن كرة اليد لها تأثير على لياقة الفرد الوظيفية أي على كفاءة وحيوية وأجهزته المختلفة ولها أهمية بالغة في تكوين الشخصية حيث تنمي للاعبين قوة الإرادة و الشجاعة والعزيمة والتصميم إضافة إلى إكسابها للاعبين التوافق الحركي الجيد¹.

² منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع سابق، ص31.

¹ زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي، مركز التحكم في الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، 2004، ص88-89.

2-6- المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد :**2-6-1- المتطلبات البدنية :**

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك.

حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، ولذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبين لكرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، وإذا كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين لكرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعبين لكرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ فرضت عليهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائما لطاقت اللاعبين، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات¹.

2-6-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف كمن ظروف المباراة، فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وكذا تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد¹.

2-6-3- المتطلبات الخططية:

¹ محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص29-30.

¹ محمد حسن علاوي وآخرون، نفس المرجع السابق، ص33.

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في:

- متطلبات خطية هجومية.
- متطلبات خطية دفاعية.
- المتطلبات الخطية الهجومية لحارس المرمى.
- المتطلبات الخطية الدفاعية لحارس المرمى².

2-6-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية.

ف نظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .

ف نظراً للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات والتطور في الأداء المهاري والخططي سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، وبذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، والمهاري، والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب اللاعبين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، ولذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين، وخبراء وأعضاء اللجان الفنية للاتحاديات الأهلية والاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة والمرتبطة بلعبة كرة اليد .

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات¹.

2-6-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد:

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني، وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما: الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

² زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي ، مركز التحكم في الألعاب الجماعية ، المكتبة المصرية، 2004، ص38.

¹ محمد حسن علاوي و آخرون، نفس المرجع السابق، ص35.

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العصبي العضلي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية، باعتبار ان كرة اليد، من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك الأوكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لكرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لتوضيح لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة والتي تفيد المدرب و النادي والإداري والاتحاد وتساعد في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حمض اللبن في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد

2-6-6- الصفات البدنية للإعداد البدني العام:

التحمل – القوة – الرشاقة – السرعة – المرونة.

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، وكما يمكن تنمية هذه الصفات من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدونها أو استخدام الأجهزة.

2-6-7- الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص:

القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – القدرة العضلية – تحمل السرعة.

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للأداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب وفي هذا الإعداد يكون التركيز على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية¹.

2-6-8- الصفات البدنية الأخرى :

تحمل الأداء – التوافق – التوازن – الدقة.

وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء المهاري والخطي وهي ممزوجة بأكثر من صفة بدنية يستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بالجوانب المهارية والخطية بالكرة أو بدونها سواء في الهجوم أو الدفاع والتمرينات هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد وتنقسم إلى: تمارين المنافسات والمباريات – تمارين الراحة الإيجابية².

2-7-7- المهارات الأساسية في كرة اليد:

2-7-1- المهارات الهجومية بدون كرة:

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1999، ص89-90.

² عبد الرحمن درويش، نفس المرجع السابق، ص75.

2-1-7-1- وضع الاستعداد الهجومية : هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في مواقف مختلفة للتعامل مع الكرة و كما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن تواجد زملائه و المدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

2-1-7-2- البدء: و يقصد بالبدء انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة و التصرف معها .

2-1-7-3- العدو : هو محاولة وصول اللاعب للسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض اكتساب ميزة على اللاعب المنافس و عدو اللاعب في كرة اليد مماثل للعدو في ألعاب القوى و تتضح أهمية العدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم الخاص بأنواعه.

2-1-7-4- الجري مع تغيير سرعة الجسم : وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملازمة الدفاعية فعندما يفشل المهاجم في إكساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم من الإفلات من الرقابة عن طريق تغييره لاتجاه الجري أو تغيير السرعة.

2-1-7-5- التوقف : تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها إذ يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاه الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال اتصالها المستمر بالأرض و انثناء مفصل الركبة عند فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

2-1-7-6- الخداع بالجسم : وفيه يستخدم المهاجم جسمه برشاقة كبيرة للهروب أو المرور من المدافع للوصول إلى ثغرة يسهل استلام الكرة أو احتلال مكان مؤثر يستطيع من خلاله اللاعب المهاجم اكتساب ميزة أفضل عند التصويب نحو المرمى.

2-1-7-7- الحجز : وهي مهارة هجومية يقوم فيها اللاعب المهاجم بعمل إعاقة قانونية مؤقتة لوقف أو تغيير حركة المدافع وهو مهارة فردية تكسب الزميل المهاجم ميزة سواء كانت التصويب وهو أنواع :

- **الحجز الأمامي:** يكون استخدامه جهة المهاجم بصورة للمدافع كما يحدث غالبا في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط المدافعين في الرمية الحرة.
- **الحجز الجانبي:** يكون باعتراض المنافس بالجذع من أحد جانبيه كما يحدث عند منطقة الرمي بواسطة مهاجم الدائرة¹.
- **الحجز الخلفي:** وهو أنسب طرق الأداء من الناحية القانونية، أو من ناحية متابعة الكرة وغالبا ما يؤدي بواسطة المهاجم حيث يتحرك للأمام كي يحجز مدافع قرب خط الرمية الحرة وكما يجب أن يكون توافق في الأداء بين المهاجم.

2-7-2- المهارات الهجومية بالكرة :

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت أبو محمود عبد العالي الشافعي: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008، ص6-9.

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة لحظة استلامها فالمهارة الهجومية بالكرة تعتبر الأساس والقاعدة الرئيسية للعبة ، فإتقان اللاعب تلك المهارات تعطي له الفرصة للوصول إلى أفضل مستويات الرياضة العالية بالإضافة إلى تمييز في تنفيذ والتصور الخططي لفريقه بإتقان أثناء المباراة وحيث أنها تأخذ وقتا وجهدا وفكرا للمدرب كثيرا بغرض تعلمها أو تدريبها أو تطوير مستوى إتقانها.

2-7-2-1-مسك الكرة : مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة طبقا لقانون يجب أن لا يتعدى 3 ثوان، يقوم خلالها اللاعب المهاجم بأداء الخطط المطلوبة والذي من خلالها يستطيع التحكم في الكرة وتلعب مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه دورا هاما في قدرة اللاعب في مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تصويب أو خداع .
-مسك الكرة بيد واحدة.
-مسك الكرة باليدين.

2-7-2-2-استقبال الكرة : هو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة منها أو صعبة من الثبات والحركة وكما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة سواء أثناء تحرك اللاعبين أو دون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

(أ) **لقف الكرة:** وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة باليدين أو بيد واحدة لسد قوتها.
(ب) **إيقاف الكرة :** يكون إيقافها أولا ثم الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.
(ج) **التقاط الكرة :** قد يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة نتيجة ارتدادها من المرمى أو الحارس أو المدافعين، عندما يقوم اللاعب بعملية التقاط الكرة لمواصلة نشاطه الهجومي¹.

2-7-2-3-تمرير الكرة : يعتبر تمرير الصحيح من حيث القوة والسرعة و الدقة المطلوبة أحد أهم أسباب تفوق الفرق في كرة اليد فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة لتأمين وصول الكرة إلى المكان بنجاح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس، والتمريرات السريعة والدقيقة مؤشرا لمستوى الإعداد المهاري للفريق من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها وينقسم إلى:

2-7-2-4-التمرير القصير : وهي التمريرات التي يستخدمها الفريق المهاجم لبناء الهجوم من المراكز لزيادة تنقل الكرة بين لاعبي الهجوم في خط مستقيم ولمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم الاستحواذ عليها.
(أ) **التمريرة الصدرية بالدفع :** ويكون دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دون القيام بأي حركة تمهيدية ويتم ذلك باليدين أو بيد واحدة ويكون دوما على مستوى الصدر.
(ب) **التمريرة الرسغية :** وهي أكثر استعمالا و تؤدي هذه التمريرة بيد واحدة وتستمد قوتها من ثني الساعد في اتجاه العضد ومع حركة الرسغ .

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت أبو محمود عبد العالي الشافعي، مرجع سابق، ص119.

ج) التميريرة بالأرجحة : وهنا تكتسب التميريرة قوتها من أرجحة الذراع بدون ثني مفصل المرفق يتم بيد واحدة ومن مستوى الحوض أو اليدين معا.

2-7-2-5- التميرير الطويل : ويستخدم هذا النوع من التميرير لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف أو عند التصويب على المرمى ويعتبر هذا النوع من التميرير أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق الفوز خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعملية الهجوم.

أ) التميرير من الجري : يستخدم هذا النوع من التميرير في مواقف اللعبة المختلفة ومن أكثر أنواع التميرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من نوع الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن هجومية أفضل ويتميز هذا النوع من التميرير بالسرعة وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التميرير وهناك بعض التميريرات¹.

ب) التميرير من الوثب : وهو أن يقوم اللاعب المهاجم بالتميرير فوق المدافع الذي يحاول منع الهجوم.

ج) التميريرة المرتدة : ويمكن أداء التميريرة عن طريق اللاعب إلى زميله من خلال مدافع يقف بينهما ولكن يجب أن يراعي اللاعب نقطة سقوط الكرة وقوة التميرير بالإضافة إلى مسافة التميرير ومكان وقوف الزميل .

2-7-2-6- التصويب : إن الهدف من أداء اللاعبين للمهارات والجوانب الهجومية والخطئية هو تسجيل الأهداف لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة وتلعب السرعة والقوة والدقة دورا أساسيا في نجاح التصويبات للاعبين على المرمى وكما أن المسافة لها علاقة بالتصويب فكما كانت المسافة قصيرة كلما كانت التصويبة دقيقة والعكس بالنسبة للمسافة الطويلة وتلعب هنا السرعة من حيث الأداء في التصويب المناسب حتى يمكن استغلال الثغرات بين الفريق المناسب في التوقيت المناسب، وينقسم التصويب بدوره إلى ما يلي:

2-7-2-7- التصويب البعيد : ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط -9- أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة و السرعة و الدقة المطلوبة.

2-7-2-8- التصويب القريب : وهو الطي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء منطقة الوسط أو من الجناحين ويتم بالوثب أو بالسقوط أو بالطيران وفي هذا النوع من التصويب اهتمام اللاعب بحسن التوجيه "الدقة".

رمية الجزاء : وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعبين المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة و القدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الأهداف حيث يقوم اللاعب باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة وسرعة التصويب طبقا لتحركات و سلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد .

2-7-2-8- الرمية الحرة : ويؤدي هذا النوع من أماكن مختلفة قريبة من خط -9- أمتار ، وللرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية و ارتفاع مستوى أداءها وتتم بعمل إعاقه اللاعب المصوب بواسطة المدافعين.

¹ عماد الدين عباس ابو زيد، محمود عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص121-124.

2-7-2-9-تنظيف الكرة : تستخدم مهارة تنظيف الكرة في بعض مواقف اللعب أثناء الهجوم حيث يضطر لاعبي الهجوم لاستخدام هذه المهارة عند الانفراد بحارس المرمى للفريق المنافس وكما يستخدم أيضا عند فشل القيام بالهجوم الخاطف و البدء في تهدئة اللعب للقيام بهجوم منظم إضافة إلى ذلك يستخدم لاستهلاك الوقت بطريقة قانونية¹.

2-7-2-10-الخداع بالكرة : يستخدم لاعبي الهجوم الخداع باعتباره وسيلة هامة وضرورية للتخلص من إعاقة لاعبي الفريق المنافس ويعتبر أهم المهارات الحركية الهامة، والتي يعتمد نجاحها على مدى إتقان اللاعب لأداء المهارات الهجومية السابقة ويؤدي في مساحة صغيرة نسبيا وخاصة عند مواجهة الدفاع .

2-8-تعليم المهارات الهجومية:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها من أصعب مراحل تعليم الجوانب الحركية للعبة كرة اليد بالنسبة للمبتدئ أو الناشئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعلم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها لعبة كرة اليد عن الألعاب الجماعية الأخرى ولا يمكن أن يقوم المتعلم بأداء المهارات بالطريقة المثالية خالية من الأخطاء الفنية، وهنا يظهر دور المدرب في ضرورة معرفة أخطاء الأداء والطريقة الصحيحة والمناسبة لإصلاح الأخطاء بسرعة حتى لا تتعلق وترتبط وتصاحب تلك الأخطاء في أداء اللاعب في المهارات مستقبلا، ولذا يجب على المدرب إتباع أسلوب علمي واستخدام الأساليب الحديثة من تكنولوجيا التعلم لتحقيق أهداف هذه المرحلة، والتخطيط للتقدم بمستوى الأداء المهاري الهجومي .

وكما يجب إتباع بعض الخطوات أو الشروط والآليات التي تساعد في تعلم المبادئ للمهارات الهجومية حتى يمكن الوصول بها إلى الهدف من عملية التعليم وهو آلية في الأداء وهي :

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب.
- تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.
- تقسيم المهارات إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوباتها وكذلك تبعا لقدرات و استعدادات المبتدئ مع الشرح حتى يستطيع الاستيعاب و الفهم.
- التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة التي ترتبط بالمهارة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- التدريب على تعليم المهارات طبقا لأهميتها وارتباطها ببعضها البعض.
- عمل تدريبات متدرجة تطبيقية للمهارات وتتميز بالتنشيق و التنوع.

بالإضافة إلى هذه الخطوات يجب أن يعطي المدرب الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارة الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان في عملية تعليم تلك المهارات وكذلك المواظبة على التدريب و عدم تعجل النتائج¹.

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، منحت محمود عبد العالي الشافعي، نفس المرجع ، ص29-30.

¹ عماد الدين عباس أبو زيد، منحت عبد العالي الشافعي: نفس المرجع السابق، ص31-52.

خلاصة:

يمكن القول أن كرة اليد التي مرت بتحويلات عديدة منذ نشأتها إلى الآن وهذا من أجل تحسينها وتطويرها كلعبة رياضية مقننة، فكل المراحل التي مرت بها ساعدتها على فرض مكانتها ضمن حضيرة الرياضات وأخذت مكانة مرموقة بينها.

وفي الأخير نستطيع القول أن كرة اليد من بين أحسن الرياضات الجماعية وهذا راجع إلى أسباب عديدة حيث تمارس من قبل جميع الأصناف والأجناس (ذكور وإناث) وكذلك ما يميزها عن الرياضات الأخرى تقنياتها وفنياتها كالتقاطع والتصويب والخداع بالجسم أيضا، لكونها تمارس داخل وخارج القاعات الرياضية، وفي اعتقاد الباحث أن هذه الأسباب التي تتميز بها كرة اليد هي التي أعطتها اهتماما وشعبية كبيرة في الأواسط الرياضية، وفي الوسط المدرسي نجد أن لها إقبال كبير من طرف التلاميذ لأنهم يرونها رياضة مسلية وليست عنيفة وكذلك سهولة توفر وسائلها في معظم المؤسسات التربوية .

الفصل الثالث:

الفئة العمرية

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثيره بعوامل داخلية نفسية فسيولوجية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد

هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية بازدياد وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون جميع المتطلبات من أجل تكيف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

3-تعريف المراهقة:

إن كل التعاريف تجمع على أنها مرحلة تتوسط مرحلة الطفولة و مرحلة سن البلوغ حيث يعرفها "مصطفى زيان":(المرهق يطلق على إحدى فترات الحياة)، و هو مشتق من الفعل اللاتيني الذي يعني التدرج نحو البلوغ الجنسي وحل العقلي و الاجتماعي و الانفعالي و تقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد.¹

¹،مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975،ص:152.

أما سعدية محمد بهار: إن المراهقة تعد من أهم المراحل الحرجة من حياة كل فرد لما يحدث من تغيرات فسيولوجية و جسمية و يترتب عنها توترات انفعالية حادة و يصاحبها القلق و المتاعب و تكثر فيها المشاكل الاجتماعية و النفسية التي غالبا ما تؤثر على صفو المراهق و تتطلب من المحيطين به التدخل بالوقوف إلى جواره.¹

و قد عرفها علي زغود: بأنها مرحلة تغير شديد، و تبلور الكثير من الوظائف البيولوجية و الجنسية و هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية للغدد الصماء الذي يؤدي نشاطها إلى التأثير في سلوك الإنسان و بالتالي إلى توجيه نشاطه و دعمه اجاه الخارج، أي أن المراهقة كفطرة خاصة في الحياة في حالة النمو التي تقع بين الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة.²

أما ستانلي يرى المراهقة فترة عواصف و توتر و شدة تلقيها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و القلق و المشكلات و صعوبة التوفيق.³

3-1-1- تعريها لغة و اصطلاحا:

3-1-1- لغة:

المراهق معناه الدقيق هي المرحلة التي تسبق بالفرد إلى اكتمال النضج حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و هي بهذا تمتد من البلوغ إلى الرشد، و كلمة المراهقة تفيد المعنى الاقتراب أو الذنو من الحلم، لذلك يؤكد علماء اللغة بأن المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و هي العملية البيولوجية الحيوية العضوية في بدنها و ظاهرة في نهايتها و هذا لما البلوغ مرحلة قصيرة جدا من مراحل حياة الفرد و الخصائص المميزة للبلوغ و المراهقة متداخلة و متصلة إذا الحيز أن نتناولها معاً للدراسة و التحليل حتى تقيم الفكرة و تتصل المظاهر النفسية للنمو في تطورها الطبيعي.⁴

3-1-2- اصطلاحا:

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو التطور الذي يمر به الفرد ، و هو الفرد الغير الناضج جنسيا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي.

¹ ، سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م،ص: 25.

² ، علي زغود:قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص: 185.

³ ،محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام(دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م،ص: 20.

⁴ ،فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م،ص: 27.

كما يعرف الفرد أنه يمر بمرحلة من مراحل النمو التي تظهر فيه تغيرات جسمية واضحة تفرض عليه مطالب عضوية واجتماعية و عقلية قد لا يتناسب معها و يساندها و النمو الاجتماعي و العقلي يتأخران كثيرا على النمو الجسمي و هذا ما يعرف بالتخلف النهائي في مرحلة المراهقة و من ثم يمكن اعتبار المراهقة هي مرحلة دقيقة و فاصلة، خاصة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين، و هناك تطور إسلامي يرى أن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخص مودعا ذلك مرحلة الطفولة. و يتحمل المسؤولية التي ألقته السماء على الكائن الحي، و ما يصاحب ذلك ترتب أنا الثواب و العقاب.¹

3-2-2. مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز فترة من فترات المراهقة بسميات شخصية و اجتماعية معينة، فمرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمرة لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة و نهايتها، فهي تختلف من فرد إلى فرد آخر و من مجتمع إلى آخر، فالسلالة و الجنس و البيئة لها تأثير كبير على مرحلة المراهقة و تحديد بدايتها و نهايتها، فقد توسع بعض علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة و يرون أنها تمتد من 10 إلى 21 سنة بينما يحصرها البعض بين 13 إلى 19 سنة و تختلف بداية المراهقة من فرد إلى آخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم أحيانا في سن 12 و بعضهم يتأثر بلوغهم حتى سن 17² و على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

3-2-1. المراهقة المبكرة: (12-14 سنة)

تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الإستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.³

3-2-2. المراهقة المتوسطة: (16-17 سنة)

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة و الارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف مدى ما يعانیه من معاناة و ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد فترة النضج و حين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف بالمقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.⁴

3-2-3. المراهقة المتأخرة: (18-20 سنة)

¹ ،محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.
² ،راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية، جامعة النشر العلمي(دط)، مصر، 1945م، ص: 09.
³ ،حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1995، 1م، ص: 252، ص: 263.
⁴ ، محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر، ص: 164.

وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول من مراحل التعليم العالي و غالبا ما تعرف بسن اللباقة و حب الظهور لما يشعر به من متعة و أنه محط لأنظار الجميع، و أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة. وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة و يبدو في سلوكه و أساليب تكيفه. و خاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، و تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو مواضيع و أهداف و أساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين و الكبار و تجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.¹

مرحل النمو	العمر الزمني بالسنوات	المرحلة	السن	خصائص النمو
الطفولة المبكرة	2-0	حديث الولادة الرضيع	0-30 يوم 1-8 أشهر 9-12 شهر 1-2 سنة	النمو السريع للأعضاء
قبل الدراسة	6-3	الحضانة الروضة الاستعداد للمدرسة	3-4 سنوات 4-5 سنوات 5-6 سنوات	مرحلة متفاوتة في النمو، و فيها تحدث تغيرات هامة و معقدة من النواحي الوظيفية، السلوكية و الشخصية
المراهقة المبكرة	14-11	المراهقة	11-13 إناث 12-14 ذكور	نمو سريع، تطور في الطول، الوزن، مع زيادة الفاعلية في بعض

¹، أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، (دط) 1994م، ص: 207.

الأعضاء،النضج الجسمي مع تغير في الاهتمامات و السلوك				
نمو نسبي للنضج الوظيفي للأعضاء، يتسم بالاتزان.	18-13إناث 18-14ذكور	المراهقة المتأخرة	18-13	
فترة البلوغ و تتم على نحو مضاعف باستكمال و اتمام كل الوظائف و السمات النفسية و تصبح في حالتها القصوى.	25-19سنة	مرحلة الرشد	25-19	

الجدول رقم 01: يمثل مراحل العمر التشريخ للفرد.

3-3- مظاهر النمو في المراهقة:

كما نعلم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية، الانفعالية، النفسية، الاجتماعية و الحركية.

3-3-1- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي تكوين الخلقية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الكائن، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية، و بقصد بالتغيرات التكوينية تلك التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن، الشكل و الحجم، و تشمل التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى تلك التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية، الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة.

و هذه التغيرات ترتبط معاً، و تؤثر كل منهما على الأخرى و تتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتيجة لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها و تتفاعل بصورة مستمرة. و يتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفسيولوجي، النمو الحركي، النمو اللغوي، النمو الانفعالي، النمو الجنسي.¹

¹،سعدية محمد بهادر،مرجع سابق،ص:26.

3-3-2.- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-3-2-1.- خصائص المرحلة السنوية (10-14):

يطلق عليه اسم المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالفرد في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب. تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو، فإذا كان المراهق ينمو جسدياً فإنه ينمو كذلك فسيولوجياً، جنسياً، عقلياً، اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة وتعد هذه المرحلة على تطوير منظم و هادئ لجسم اللاعب الناشئ و انطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره في القابلية الحركية المتنوعة الوجوه، و في هذه المرحلة القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الأولاد و نهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي، و تتميز هذه المرحلة بزيادة سريعة لمقاييس الجسم و يتخللها فترة نمو سريع مفاجئة تبدأ بالنسبة للبنات تكون من (10-13 سنة) و قد تنتهي في سن (14) بينما تبدأ هذه الفترة متأخرة بمقدار سنتين تقريباً بالنسبة للبنين حيث تبدأ و تستمر من (12/15 سنة) و يصاحبها الزيادة في القوة العضلية، كتلة الجسم، و تنفق هذه المرحلة مع المراهقة و ما يصاحبها من زيادة في عملية التمثيل الغذائي، كما تؤدي سرعة النمو الهرموني و العصبي إلى بعض التأثيرات على الجهاز العصبي تظهر على شكل تذبذب معدلات النبض و ضغط الدم، كما تتأثر بذلك العمليات العصبية العليا و تظهر على المراهق تغيرات سريعة من الناحية المزاجية و درجة استثارة عليا الانفعالية، كما يتميز الجسم في هذه المرحلة بسرعة الاستجابة المؤقتة لتأثير التدريب، و يظهر ذلك في تحسين النتائج الرياضية و بسهولة تحت تأثير زيادة حمل التدريب إلا أن ذلك يعتبر نوعاً من الضغط الزائد على الجسم خلال مرحلة النمو، و هذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري الذي يؤدي إلى نتائج سريعة غير أنها نتائج مؤقتة لا تعتمد على أساس يتضمن استمرارية تحقيقها في المراحل السنوية التالية و هو يحدث للناشئين في السباحة بصفة خاصة، و يمكن في هذه المرحلة الاهتمام بتنظيم المنافسات بأخذ الاعتبار أن هناك فروق فردية كبيرة بين الأطفال في نموهم البيولوجي قد يصل بين الطفلين في نفس العمر الزمني إلى فرق بيولوجي بمقدار 5 سنوات، لذا يجب مراعاة ذلك عند القيام بالمنافسات بين الأطفال، لكي لا يصبح تقسيم الأطفال وفق عمرهم الزمني بل يكون في ضوء عمرهم البيولوجي و لا يجب إعطاء أهمية لنتائج المنافسات في هذه المرحلة للفوز أو الهزيمة، أن يكون الهدف من الممارسة الرياضية هو أن يشعر الفرد في هذه المرحلة بما يلي:¹

الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين، الشعور بأهمية احترام المنافس، الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة و المجتمع.²

3-3-3.- النمو الجسمي:

¹ ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م، ص: 342.

² ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.

لقد أثبتت دراسات أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تعرف تطورا كبيرا في الفترة الممتدة بين العاشرة و الرابعة عشر، و إن كانت هذه الفترة مبكرة عند الإناث و متأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة في درجة النمو السريعة و التغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما قبل البلوغ و تستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تم بدرجة ملحوظة في الطول و ظهرت عليه معالم النضج الجنسي و حسب الدراسات التي أجراها "محمد سلمى آدم و توفيق حداد" في مصر و نشرها في عام 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.¹

أما الوزن عند المراهقين فيزداد مع نمو العضلات و قد أجرى "شنتلورت CHTLORT" سنة 1983م أبحاثا على زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي: زيادة في وزن الجسم في فترة 11 إلى 14 سنة.

زيادة في طول القامة خاصة عند الذكور في سن الثالثة عشر.

أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثالثة عشر و الرابعة عشر و اكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في سن العشرة يكون وزنه 30 كلغ و يزيد سنويا بحوالي 2 كلغ حتى دخوله المرحلة الأولى من البلوغ.²

و يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في التوازن بواسطة ممارسة رياضة كهواية أسبوعيا أو يوميا حسب الهواية التي يمارسها و بمجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعاونه على تخطي هذه المرحلة بسهولة.³

3-3-4.-النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته لتوجيه الهدف، يقول محمد حسين علاوي (من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة هو سرعة استيعاب و تعلم الحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لكل الظروف)، و يقول أيضا: (منذ بداية هذه المرحلة نستطيع و بعمل مكيف التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي في الصعوبة).

و يمكن القول أن النمو من حيث الطول و الوزن و التناسب الجيد للجسم و زيادة نمو العضلات.

3-3-5.-النمو العقلي:

في هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر و يستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية و المواقف التي يمر بها و يقول محمد حسن علاوي: (يزداد نضج العمليات العقلية كالالتذكر و التفكير إذ ينتقل

¹ ، محمد سلمى آدم و توفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، د.ب، ط1 1997م، ص:40.

² ، سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م، 45.

³ ، عبد الرحمان العساوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، مصر، 1995م، ص: 42.

من طور تفكير الخيال إلى طور التفكير الواقعية كما تزداد قدراته على الانتباه و التركيز، من حيث المدى و التركيز).

- 1- يزداد النمو العقلي و الذكاء في الطفولة المتأخرة، أما في المراهقة فتظهر القدرات الخاصة.
- 2- تزداد القدرة على الانتباه، و بالتالي يستطيع المراهق حل المشكلات المعقدة و الطويلة.
- 3- يتعدى إدراك الأشياء الحسية إلى المعنوية، و الاحتمالات المستقبلية.
- 4- يكون التذكر في الطفولة ألياً و في هذه المرحلة التذكر يقوم على مع الربط و الفهم: حيث يبنى تذكر المراهق على أساس الفهم و الميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه و ربطوا بغيره من المواضيع.
- 5- يزداد التخيل و تزداد معه أحلام اليقظة للتخلص من الإحباطات اليومية أو التخطيط للمستقبل
- 6- يكون التفكير في فترة الطفولة مادياً محدوداً بينما يكون لدى المراهق مجرداً معنوياً واسعاً، و مثال ذلك: كلمة الحرية تعني لدى الطفل حريته في اللعب متى يشاء، ولكن لدى المراهق تتعدى ذلك إلى حرية المعتقدات و المبادئ و السلوك.
- مثال آخر: كلمة العدل تعني للطفل تقسيم الحلوى بعدل و لكنها تتجاوز ذلك لدى المراهق للعدالة الاجتماعية و السياسية و الأقليات و غير ذلك.
- 7- يصبح التفكير لدى المراهق منهجياً قائماً على الاحتمالات و الفرضيات و التفسير العلمي و الربط المنطقي للأفكار، في نهاية المراهقة تزداد الحكمة و حسن تقدير الأمور بناء على الخيارات السابقة و ليست المنهجية، و تزداد المرونة فيبدأ بتقبل أفكار الآخرين و إن لم يوافق عليها.
- 8- النزعة المثالية و الانتقاء في كل شيء مما يدفعه للجدل.
- 9- الاستقلالية الفكرية و الفعلية مما يفعله لمعارضة الكبار في كل شيء أو اعتناق مبادئ دينية و سياسية قد تكون خاطئة.¹

3-3-6- النمو الفسيولوجي:

لعل من أبرز التغيرات الفسيولوجية في هذه المرحلة من حياة المراهق هي النضوج الجنسي لكل من

الذكور و الإناث على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم و تصاحب هذه الفترة:

3-3-6-1- الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية بالبلوغ و هي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس و طبيعة الفرد في حد نفسه، و خالرجية متمثلة في البيئة و هذا ما تدله الأبحاث التي قام بها "كيوباشك" kiobachke أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جسدياً ما بين 12/15 سنة، معني هذا أن الاختلاف في الجنس

¹ ، نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2، ص: 48.

قبل الولد تقريبا بعام، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيرات في الحجم و القدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، و يمكن ملاحظة تغير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل ذلك ظهور الشعر على الدقن، كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب و الشرايين و يزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، و عند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة.¹

3-3-7.-التغيرات الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج على النمو الاجتماعي و من الواضح المراهق يبدو إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع و بالتالي يتوقع أن يتقبله المجتمع كرجل أو امرأة كما يبدأ المراهق إظهار الرغبة الاجتماعية في الانضمام إلى النوادي و الأحزاب. أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة هو ميل الجنس إلى غيره لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذا ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي من أجل جذب اهتمام الآخرين نحو شخصيته.²

كما يرى البعض أن هذه المرحلة هي فترة البحث عن الصديق التام لأسراره، و المصغي له.

3-3-7-1.-العلاقات الاجتماعية أثناء المراهقة:

إن محاولة المراهق الانفصال جسديا و عاطفيا عن آباءهم و ارتباطهم الوثيق مع الأصدقاء ليس من الأمر السهل بل إنه مصدر للضغط النفسي و التوتر.

أ- العلاقة مع الآباء:

صراعات على كافة المستويات خاصة مع بداية المراهقة فالآباء يقللون تأثيرهم على أولادهم، و الأولاد يشتتون من شدة سيطرة الآباء.

ب- مراحل الانفصال عن الوالدين:

يرى المراهق نفسه مختلفا عن والديه، و لا يراهما حكيمين مثاليين كما كان سابقا و يبدأ برفض كل ما يقدمونه حتى لو رآه معقولا.

- يبدأ بممارسة ما يراه أنه يعلمه و يعارض كثيرا (معاناة الوالدين) بداية المراهقة.

- تشكل الهوية الشخصية و يعرف ما يريد و يصبح متوازنا، (توافق بين الطرفين) نهاية المراهقة.

ت- العلاقة مع الأصدقاء:

¹ محمد سلمى آدم: مرجع سابق، ص: 48.

² توما جوج خوري: سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م، ص: 91.

- لا يعطي المراهق النصائح و هم يسهلون الأمور على المراهق و يدعمونه اجتماعيا و عاطفيا و يشاركونه مشاريعه الداخلية، أحلامه و أفكاره و هذا ما يدفع المراهق إلى الولاء لهم و السير على خطاهم و إن كان غير مقتنع.
- صداقات البنات أقوى و أصدق و أقل عدد من البنين، يرفض المراهق أي تدخل من الوالدين في اختبار الأصدقاء، لذ كثيرا ما يخطئ في الاختبار، لكن مع الوقت يكون أكثر تدقيقا.¹

3-3-8-النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة و تقترن هذه السرعة بعدم الانتظام و التناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي لفترة تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة و تفاجأ المراهق بارتفاع مطراً في قامته و اشتداد في عضلاته و استطالة في رجليه و قدميه، هذا التسارع في النمو و التغيير يجعل المراهق في حسرة من أمره و يتساءل، هل أصبح المجتمع ينتظر منه مسؤوليات لكونه يضاھيهم جسميا.

3-3-9-التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له الكثير من القلق و الاضطرابات النفسية، و يمكن القول أن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، و لذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية و الاجتماعية.²

3-4-مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطئ و تنفجر و يعود سببها إلى الخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن ارجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الإمتثالية.³

و قد يبحث عن العادات و الذات فيكون له القلق و هذا ما نجده عند الشباب و سنلخص هذه العوامل في النقاط التالية:

3-5-أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية و الاجتماعية و المادية و حسب استعداداته الطبيعية، و المراهقة تختلف من فرد إلى آخر و من سلالة إلى سلالة أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى فيها الفرد، فهي في المجتمع

¹ بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م، ص: 428، ص: 429.

² عبد الرحمان العيساوي: علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة للطباعة و النشر(دط)، بيروت، 1996م، ص: 227.

³ مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.

البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في المجتمع الريفي عنها في المجتمع المدني كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص العمل والنشاط، و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة¹.

3-5-1- مراهقة سوية أو مكيفة:

خالية من المشاكل و الصعوبات، و تتسم بالهدوء و الميل إلى الاستقرار العاطفي، و الخلو من جميع التوترات السلبية، و تتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن و التفتح.

3-5-2- مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة و مجتمع الأقران و يفضل الانعزال و الانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته و مشكلاته، و هي معاكسة للمراهقة المكيفة و السوية.

3-5-3- مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي و الانهيار النفسي و عدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

3-5-4- مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه و على غيره من الناس و الأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و المجتمع، و عدم التكيف و التحلي بالصيغ الخلقية.²

3-6- الاحتياجات السامية للمراهقين:

3-6-1- الحاجة إلى المكانة:

إن حاجو المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته، فهو يريد أن يكون شخصاً هاماً له مكانة في جماعته، و أن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من المكانة لدى واديه و معلميه، و من هنا كانت أهمية حرص المعلم أن لا يعامل بمعاملة الأطفال، و تشمل الحاجة إلى المكانة على ما يلي:

- الانتماء إلى جماعة الرفاق.
- المركز والقيمة الاجتماعية.
- الاعتراف من طرف الآخرين له.

¹ ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية (دط)، لبنان، 1995م، ص: 42، ص.

² ع.ز. عيسوي، نفس المرجع، ص: 43.

- المساواة مع رفاق السن في المظهر و الملابس و المال...إلخ

3-6-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء أن كان في المنزل أو المدرسة أو في النادي الرياضي، و وسيلة ارضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق أنه ليس قائماً بمفرده، و إنما في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طبيعية بينه و بين غيره، و كذلك من أقصى العقوبات التي يمكن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرج المراهق أو المعلم من وسط زملائه، و يعزله عن نشاكلهم و واجب المدرسة هو أن تتيح للتلاميذ فرص العمل الجماعي، و تسمل الحاجة إلى الانتماء على ما يلي:

الأصدقاء، القبول و التقبل الاجتماعي، الانتماء إلى الجماعة و اسعاد الآخرين.¹

3-6-3- الحاجة إلى الأمن و الحرية:

إن الحرية هي نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، و إمكانية تصرفه، و تحمله مسؤولية تصرفه، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حرّيته في الحركة و الكلام، و واجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفاً موحهاً، و فيجعل للتلميذ حرية العمل و لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، و يكون جو المدرسة مشبعاً بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، و هذا ليس أن يمنح التلميذ الحرية التامة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط و التوجيه، و تتمثل هذه الحاجة فيما يلي:

- البقاء حياً.
- الاسترخاء و الراحة.
- تجنب الخطر و الألم.
- المساعدة في حل المشكلات.²

3-6-4- الحاجة إلى النمو و الابتكار:

- التفكير و توسيع قاعدة السلوك و الفكر.
- إشباع الذات عن طريق العمل.
- النجاح و التقدم في الدراسة أو الرياضة...إلخ.
- المعلومات و نمو القدرات.

¹ ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1972م، ص:378.
² ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.

3-6-5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت الانتباه إلى حاجته على الإشباعات الجنسية و الاهتمام بالجنس الآخر و حبه له، قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين و تربطها استمرارية عاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه.

3-6-6- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات:

- النمو كأن يصبح سويا و عادلا.
- العمل لبلوغ الهدف و معرفة الذات.
- معرفة الآخرين و توجيه الذات.¹

3-7-7- نظريات المراهقة:**3-7-1- النظرية التحليلية:**

إن مرحلة المراهقة حسب التحليل النفسي لفرويد هو التغيير الأساسي الذي يطرأ على الأنا الأعلى فإن كان الأنا الأعلى قبل البلوغ استقر على إدخال قيم المجتمع و معاييرها، فإن مع البلوغ تهتز أسسه نتيجة

التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق خاصة مع الوالد الذي يتفق معه في الجنس. فأن كان الوالد يمثل في المرحلة الأبوية نموذج الاقتداء بسبب إصرار الطفل على كسب كل مشاعره و هو أمر يتزامن مع مرحلة الكمون، و لكن بمجرد أن يبلغ الطفل مرحلو البلوغ و هو طور يبدأ فيه إحساس بالرغبة استقلال الشخص عن الوالد، فإن هذا المظهر يحدث اهتزازات في سلوك الشخص و تنقله من طفل هادئ إلى مراهق مضطرب.

إن الصراع بين المراهق و أبويه يعتبر ظاهرة طبيعية بنظر التحليل النفسي فالمرهق يمر بأزمة البحث عن تأكيد الذات، كما يصارع والديه لكي ينمو و ينضج فكريا.²

3-7-2- نظرية بياجى:

يرى بأن المراهقة هي نمو التفكير بقوة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع و كذا تمنحه القدرة على التعليق و كذا الطابع الذهني الأناني، فالأنانية الذاتية هي التي تتخذ الطابع العقلي، يظهر إيمان المراهق بقدرته و قوته على العقلية المطلقة و هذا ما يؤدي إلى إحداث اضطرابات في علاقته بالعالم و المحيط الذي يعيش فيه.³

3-7-3- النظرية البيولوجية:

¹ .ع.س. زهران حامد، نفس المرجع، ص: 402.
² أحمد الأوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاح الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.
³ . أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 50.

حسب "ستانلي هول" فإن المراهقة هي ولادة ثانية، وحسب نظريته فإن التغييرات الملاحظة في سلوك المراهقين في مرحلة المراهقة مرتبطة أساساً بالتغيرات الفسيولوجية، و أيضاً يعتبر مرحلة المراهقة فترة عواطف و التوتر النفسي و ذلك بوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المميز بالتعارض و التناقض بين الأنانية و المثالية، بين الحب و الكره، و بين الحنان و القسوة..... إلخ.¹

3-8-8- الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق:

تشير البحوث و الدراسات المعنية بدراسة دوافع المشاركة و الانسحاب خاصة الأطفال و المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد و التنوع، و من الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة الرياضية الرغبة في تحقيق الاستمتاع و المشاركة اكتساب الأصدقاء، و تحسين و تطور مهاراتهم، و لقد استطاع كل من " ويس" و "بتلشكوف" 1989م على تصنيف مشاركة النشء في الرياضة إلى أربع فئات هي:

- الكفاية.
- الانتماء.
- اللياقة .
- الاستمتاع.²

و لقد حدد العالم الباحث "روديك rudik" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و تقسيمها إلى نوعين:

3-8-8-1 الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة و الصعبة.
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة و المهارة، و جمال الحركة.
- الإحساس بالرضي بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهداً و وقتاً خاصة إذا ارتبط بالنجاح.

3-8-8-2 الدوافع الغير مباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه لرفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

3-8-8-3 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

¹ . أحمد الأوزي، نفس المرجع. ص: 51.
² . لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب، (دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.

لقد أكدت البحوث و الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية، وأن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقاً لمبدأ التكامل و الاستقرار. في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترة طويلة، و لتحقيق هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية و تحديداً في برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك أنه يهتم بالنواحي التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعليم القيادة و الانضباط.
- تعليم القوانين و الألعاب و كيفية تطبيقها.
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية.

3-8-4- المراهق و ممارسة النشاط البدني و الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف لقدراته البدنية و العقلية و يكشف من خلاله عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتساب السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني

و الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية و الروح الرياضية.
- قيمة اللعب النظيف و الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.

3-8-5- تأثير الأنشطة الرياضية على مشاكل المراهق: يعتبر علماء النفس أن اللعب أحد العوامل من تخفيف الضغوطات الحياة اليومية، و التي تنطبق عليها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية و يؤدي إلى تنفيس الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الريف يعود المراهق على الهزيمة و تقبلها بروح من ناحية و الكسب بدون غرور من ناحية أخرى، و كيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد أن يقابلها في الحياة، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر من خلالها الفرد على نفسه. إن الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، و هي متنوعة و تمنح الفرد فرص التعويض و التخفيف

الاحباطات التي يعانيتها المراهق، كما تساعد في التحكم على المشاكل كالقلق، الاحباطات و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون منابعها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.¹

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى إعطاء لمحة عن مرحلة المراهقة التي هي مرحلة حتمية يمر عليها الفرد و لقد عرفنا هذه المرحلة و خصائصها زمنيا كما وضحنا أن هناك تغيرات نفسية، جسدية، عقلية تؤثر على المراهق كما تطرقنا إلى دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعديل و تنظيم و علاج المشاكل التي يعاني منها الفرد في هذه المرحلة و أهمية النشاط البدني الرياضي عند المراهق .

¹ أسامة كامل راتب، عبد الربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي، (دط)1999م، ص: 127.



الباب الثاني :
الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهج البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل و أثناء و بعد تطبيق البرنامج ، حيث تطرقنا إلى معالجة و تحليل النتائج الأولية للاختبارات ، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث و كذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة ، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج و مدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة ، و في نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.

1-1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه.¹ و في بحثنا هذا استوجبت مشكلة البحث لدينا إتباع المنهج التجريبي الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، فهو يبدأ بملاحظة الواقع و فرض

1 - محمد أزهري السماكو آخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل، 1989 ص 42.

الفرض و إجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض ، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر.

و تمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع و المتغير المستقل.

1-2-مجتمع البحث وعينته :

مجتمع البحث: من الناحية الإصلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منه العينة، و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى" ، و لذا فقد اعتمدنا في بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ المرحلة الثانوية.

1-2-1-عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، و تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من المجتمع الكلي للبحث على أن تكون ممثلة له لتجرى عليها الدراسة ، و وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء ، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون أشخاص¹.

ونظرا لطبيعة بحثنا و تطلعنا للموضوعية في النتائج ، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت قسمي السنة الثالثة ثانوي التابعة لثانوية بوشارب الناصر ببلدية السوق و هي مجموعة من 35 تلميذ (ذكور، إناث) لكل قسم.

1-3-مجالات البحث:

1-3-1-المجال البشري : يتمثل في تلاميذ ثانوية بوشارب الناصر السنة الثالثة ثانوي وبالتحديد قسمي السنة الثالثة اداب ولغات و السنة الثالثة علوم تجريبية 2 ، تتراوح أعمارهم من 17 إلى 19 سنة (ذكور و إناث) و تم تعيين القسم 3 كمجموعة تجريبية و قسم 2 كمجموعة ضابطة ، وكان العدد الإجمالي للتلاميذ حوالي 80 تلميذ مقسمين بالتساوي على المجموعتين التجريبية و الضابطة. وفق الجدول التالي:

القسم	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
قسم 3 (المجموعة التجريبية)	12	23	35
قسم 2 (المجموعة الضابطة)	16	19	35

¹ - محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم تدبير، دار الفكر العربي، 2003، ص 14.

			الضابطة)
--	--	--	----------

الجدول رقم (01) يمثل إحصاء عينة البحث.

1-3-2-المجال المكاني : تمت أعمال بحثنا بملعب ثانوية بوشارب الناصر بلدية السوقر ولاية تيارت حيث أجريت فيه الحصص التعليمية والاختبارات للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

1-3-3-المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث وجمع المصادر في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي حيث بدءنا بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 08 /12 /2016 إلى 15 /12 /2016 .

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: الخميس 22/12/2016 مساءً أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم الخميس 20/04/2017 مساءً.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي لها يوم 22/12/2016 صباحاً أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 20/04/2017 صباحاً، حيث دامت مدة كل اختبار 90 دقيقة .

1-4-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

1-4-1-المتغيرات المستقلة : و هي المنبهات المفروضة عمداً على الكائن أثناء التجربة ، و تتضمن تلك الجوانب من التجربة التي يغيرها المجرى بصورة منتظمة.

و المتغير المستقل في بحثنا هو : التغذية الراجعة

1-4-2-المتغيرات التابعة: هي النتائج الناجمة عن تأثير المتغير المستقل، أي هي النتائج الناجمة عن المنبهات المفروضة على الكائن موضوع التجريب بعبارة أخرى هي مقاييس لاستجابة الكائن الحي، و المتغير التابع في بحثنا هو: بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

1-5-أدوات البحث : ويقصد بها "جمع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه¹ .

" إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختبار السليم و المناسب للوسائل في الحصول على البيانات ،ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث² .

¹ سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية و علم النفس ، ط1، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 ،ص147 .

² يوسف العنيزي (وآخرون): مناهج البحث القديوي بين النظرية والتطبيق ، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1998، ص13 .

وقد استخدم الباحثون لتحقيق أهداف بحثهم الآتي :

- المصادر العلمية : حيث تم الاعتماد على الكتب والمراجع والدراسات السابقة والمشابهة للاستفادة منها في البحث الحالي كمعلومات نظرية ولدعم نتائج البحث .
- الاختبارات والقياسات.
- وسائل معالجة البيانات : حاسوب ،برمجيات (word-Excel) لمعالجة البيانات علميا وإحصائيا.
- الوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات: شريط قياس ،معالم، حلقات، صافرات ،طباشير.
- ساعة توقيت ، كرات يد قانونية عدد (10) ، مربعات لتحديد منطقة التصويب عدد (2) .

1-5-1-الاختبار:

يطلق اسم الاختبار أو "Test" المقاييس الشخصية كما يصر استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة.

يرى فؤاد أبو خاطر:

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

1-5-1-1-شروط أداء الاختبارات:

إذا أردنا نعطي موضوعية كبيرة للاختبارات التي ننجزها يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض الشروط:

يجب أن يكون الأفراد في راحة تامة ، الإحماء الجيد قبل أداء الاختبار 15 دقيقة.

القيام بشرح الاختبار و التأكد من فهمه من طرف التلاميذ و معرفة ما الذي سيقومون به قبل بداية الاختبار.

كل الوسائل اللازمة لأداء الاختبار يجب أن تكون حاضرة قبل إنجاز الاختبار و يجب على التلاميذ معرفة هدف الاختبار.

1-5-1-2-ضبط الإختبار:

للقيام بالاختبار قمنا بالإطلاع على مختلف الكتب و الدراسات التي تطرقت إلى تقييم و تقويم المهارات الأساسية في كرة اليد فوق الاختبار على ستة اختبارات ذات موضوعية و صدق كبيرين حيث أن سبب اختيارنا لها لغرض إعطاء نتائج دقيقة لنجاح هذا الاختبار.

1-5-1-3-الاختبارات المستعملة في الدراسة:

(أ)- اختبارات التمرير و استقبال :

الاختبار الأول : التمرير و الاستقبال مع الحائط
الغرض من التمرين : اختبار التمرير و الاستلام الكرة.

الأدوات : كرة يد - ميقاتي

مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة (03) أمتار من الحائط تدريب ,تمرير الكرة و استلامها من الحائط .

التقويم : محاولة تحقيق أكبر عدد ممكن من مرات الاستلام في مدة زمنية محددة ب(30)ثانية¹.

الاختبار الثاني : التمرير و الاستقبال على شكل منقطة

الغرض من التمرين : تمرير و استقبال الكرة بسرعة.

الأدوات : كرة يد - ميقاتي

مواصفات الأداء : يتم التنافس على شكل مجموعات منتظمة في فضاء على شكل منقطة شعاعها

10 أمتار ومكونة من 6 لاعبين ، يرقم عناصر كل مجموعة ، ثم يقف العنصر رقم 1 بمركز المنقطة حاملا الكرة فيمررها إلى العناصر المتواجدة فوق المسار الدائري حيث يبدأ بالتمرير إلى رقم 2 الذي يعيد له الكرة ثم يمررها إلى العنصر 3 إلخ ، ويستمر التمرير حتى آخر عنصر في المجموعة عندها يستبدل العنصر الأول بالثاني، فالثالث....إلخ ، و تمنح 16 ثا لكل أداء.

التقويم:

(3)- نقاط عند استكمال المهمة في الوقت المحدد.

(2) - نقطتين عند التمرير مع 4 لاعبي فقط.

(1)- نقطة عند التمرير مع لاعبين فقط¹.

(ب)-اختبارات التنطيط :

الاختبار الأول : اختبار تنطيط الكرة داخل المربعات

الغرض من التمرين : اختبار رشاقة تنطيط الكرة باستمرار و التحكم فيها .

الأدوات : كرات يد - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء : تنطيط الكرة داخل المربعات (1×1)م باستمرار, لكل مختبر الحق في محاولتين.

¹كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حساتين: رباعية كرة اليد الحديثة،ج2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،2002، ص175-176.

¹ دليل الألعاب التمهيدية الخاصة بالتعليم الابتدائي،مديرية الانتقاء بالرياضة المدرسية، المغرب،2011،ص112.

التقويم:

- (03) نقاط عند اكتمال المدة الزمنية داخل المربع -1-.
- (02) نقاط عند اكتمال المدة الزمنية داخل المربعين -1-2- .
- (01) نقطة عند اكتمال المدة الزمنية داخل المربعات -1-2-3-.
- احتساب عدد الدرجات في (16) ثانية².

الاختبار الثاني : اختبارات التنطيط مع المحاورة (ذهاب و إياب):

الغرض من التمرين : التنطيط المستمر للكرة بالتعرج لمسافة (30) م .

الأدوات : 4 أعلام - كرة يد- ميفاتي- ديكاميتتر

مواصفات الأداء: التنطيط المستمر للكرة متعرجا لمسافة (30 م) مع وجود أعلام.

التقويم :

احتساب زمن التنطيط الكرة بالتعرج لمسافة (30 م) .

من 20 ثانية إلى 25 ثانية = 3 نقاط.

من 26 ثا إلى 30 ثا = 2 نقاط.

من 31 ثا إلى 40 ثا = 1 نقطة.

أكثر من 41 ثا = 0 نقطة¹.

(ج)-اختبارات التصويب :

الاختبار الأول : اختبار التصويب على الحائط داخل المربعات :

الغرض من التمرين : اختبار دقة التصويب .

الأدوات : كرة يد - طباشير لرسم المربعات .

مواصفات الأداء : يوضع خط للرمي يبعد عن الحائط بـ(05) م ، يرسم على الحائط ثلاثة

مستطيلات متداخلة أبعادها (60×80)سم و (20×40)سم ، تمنح 10 محاولات لكل تلميذ .

التقويم :

² د/طارق صلاح الدين سيد، بحث حول الاختبارات البدنية و المهارية في كرة اليد،مصر.

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين:مصدر سبق ذكره ، 2002، ص182.

- (03) نقاط عند إصابة المربع الأوسط.
- (02) نقاط عند إصابة المربع الثانية .
- (01) نقطة عند إصابة المربع الثالث.
- (0) نقطة عندما تكون الكرة خارج المربعات .
- جمع النقاط المحصلة خلال المحاولات العشر الممنوحة¹ .

الاختبار الثاني : اختبار التصويب من الحركة

الغرض من التمرين : اختبار الدقة في التصويب .

الأدوات : كرة يد – معالم - حلقات تعلق في زوايا المرمى.

مواصفات الأداء : التصويب من الحركة على بعد (07)م نحو المربعين المحددين على زوايا المرمى , لكل مختبر 9محاولات.

التقويم : تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد - تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية² .

1-5-2-البرنامج:

لانجاز البرنامج من خلال البحث والاستعانة بالأساتذة المحكمين توصلنا إلى الشكل النهائي للبرنامج وكان بمثابة مجموعة حصص تعليمية تحتوي جملة من التدخلات وتوصيات الاستاد اثناء الحصة (التغذية الراجعة الفورية) في كرة اليد لتطوير مهارات التمرير والاستقبال، التنطيط و التصويب.

- استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج (12)أسبوع و بواقع وحدة تعليمية كل أسبوع ، حيث تم إدخال توصيات الاستاذ في الوحدة التعليمية للعينة و يبلغ وقت الوحدة التعليمية (55) دقيقة، لتعليم كل مهارة (التمرير و الاستقبال-التنطيط- التصويب).

1-طبق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط للعينة .
زمن كل وحدة تعليمية (55) دقيقة.

- تتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أقسام هي:-

أ- القسم التحضيري (10) دقائق(الإحماء-شرح هدف الحصة..الخ).

ب- القسم الرئيسي (40) دقيقة، يحتوي على مجموعة التمارين الرياضية الموافقة لكل مهارة +تدخلات وتوصيات الاستاذ لتوجيه والتصحيح .

ج- القسم الختامي (5) دقائق.

¹دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق،ص102.

²سامر يوسف متعب الشمخي: الانتقاء في كرة اليد، القاهرة، دار المعرفة، 1999، ص79.

2-بينما المجموعة الضابطة قامت بتطبيق المهارات بدون تدخل الاستاذ لتوجيه والتصحيح.

1-6- التجربة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أراضية جيدة للعمل من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار الذي يؤدي بدوره إلى الحصول على نتائج صحيحة ومبسوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الاختبار لغرض:

- 1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .
 - 2- معرفة مدى فهم طريقة الأداء واستيعابها من العينة المختبرة .
 - 3- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
 - 4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.
 - 5- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف التلميذ عند تنفيذ التجربة.
 - 6- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- ### 1-6-1- عينة التجربة الاستطلاعية :

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية يومي 08-15/12/2016 في تمام الساعة العاشرة صباحا في ملعب ثانوية بوشارب الناصر بالسوقر على مجموعة من التلاميذ عددهم (10) بالطريقة العشوائية من عينة البحث البالغ عددهم (80) تلميذ والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية للبحث وبهذا أصبحوا خارج عينة البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم .

1-7- حساب المعاملات العلمية للاختبار :

1-7-1-الصدق : يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه و يعتبر صدق الاختبار شرطا ضروريا ينبغي توفره في الاختبار .

صدق الظاهري ،صدق المحتوى:

يبدو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ،ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في محتوى الاختبار ، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل¹ .

لهذا قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة ترشيح مكونة من أساتذة خبراء في التدريب الرياضي والتعلم الحركي و عددهم (5) اساتذة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى صحة الاختبارات و ملاءمتها لكل مهارة ، إضافة أو حذف أو تعديل فيها.

تم عرض الاختبارات على الأساتذة الخبراء ، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المقترحة : ن = 5 .

¹ عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998ص60.

الاختبار	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
1- التميرير والاستقبال مع الحائط	5	-	-	100 %
2- التميرير والاستقبال على شكل منقلة	4	1	-	80 %
3- التميرير من الحركة (ذهاب و إياب)	3	2	-	60 %
4- تنطيط كرة داخل مربعات	5	-	-	100 %
5- تنطيط الكرة مع المحاورة (ذهاب- إياب)	5	-	-	100 %
6- التنطيط بالكرة عبر مسار متعرج بوجود عامل تشتت الانتباه	3	2	-	60 %
7- التصويب على الحائط (داخل المربعات)	5	-	-	100 %
8- التصويب من الحركة	5	-	-	100 %
9- التصويب على جسم متحرك	3	2	-	60 %

جدول رقم(2) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات(صدق الظاهري وصدق المحتوى).

وتوصل الباحث من خلال الاستطلاع على رأي الأساتذة الخبراء إلى ما يلي :

- 1- حذف بعض الاختبارات .
 - 2- تعديل طريقة التقويم لبعض الاختبارات .
- وبناء على ملاحظاتهم العلمية تم التعديل في الاختبارات إلى أن أصبحت في صورتها النهائية التي تتصف بالوضوح و لا تحتاج إلى تفسير أو شرح .
- وسيتم أخذ الاختبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المرشحين ، وتم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80 % ، وهذا ما سنوضحه في الجدول الآتي:

رقم	الاختبارات	نسبة الموافقة	سبب استبعاد الاختبار
3	التميرير من الحركة (ذهاب و إياب)	60 %	صعوبة تقييم التلميذ في هذا الاختبار
6	التنطيط بالكرة عبر مسار متعرج بوجود عامل تشتت الانتباه	60 %	عدم ملائمة الاختبار لمستوى التلاميذ
9	التصويب على جسم متحرك	60 %	عدم ملائمة الاختبار لمستوى التلاميذ

الجدول رقم(03) يبين أرقام الاختبارات المستبعدة بعد عرضها على المرشحين.

علما أن الاختبارات المقبولة هي التي حصلت على نسبة اتفاق 80 % و تم حذف العبارات التي قلت عن هذه النسبة المئوية .

- وبالتالي تم التأكد من صدق الظاهري ، وصدق المحتوى ، وسيتم بعد ذلك حساب الصدق الذاتي بعد حساب معامل الثبات.

1-7-2- ثبات الاختبار :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسحاق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

و لحساب ثبات الاختبار استخدمنا طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان)

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 , 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم(18) التالي :

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
اختبار مهارة التمرير والاستقبال	01	09	0.05	0.91	0.60
	02			0.81	
اختبار مهارة التنطيط	01			0.83	
	02			0.99	
اختبار مهارة التصويب	01			0.94	
	02			0.78	

الجدول رقم(04) يمثل نتائج حساب معامل ثبات للاختبارات

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد :

- بالنسبة لمهارة التمرير و الاستقبال: 0.91 للاختبار (1) و 0.81 للاختبار(2)

- بالنسبة لمهارة التنطيط : 0.83 للاختبار(1) و 0.99 للاختبار (2).

- بالنسبة لمهارة التصويب : 0.94 للاختبار(1) و 0.78 للاختبار (2)

و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية(ن-1) و بمستوى دلالة 05،0 تبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.6 وقرينة من الواحد صحيح.

¹مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ص ، 56.

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات وصدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها¹.
ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

عنوان الاختبار	رقم الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي للاختبار
اختبار مهارة التمرير والاستقبال	01	10	09	0.05	0.91	0.95
	02				0,81	0.9
اختبار مهارة التنطيط	01				0.83	0.91
	02				0.99	0.99
اختبار مهارة التصويب	01				0.94	0.96
	02				0.78	0.88

الجدول رقم (05) يبين الصدق الذاتي والثبات للاختبارات.

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات) للاختبار جاءت كالتالي:

- بالنسبة لمهارة التمرير و الاستقبال: 0.95 للاختبار (1) و 0.9 للاختبار (2)

- بالنسبة لمهارة التنطيط : 0.91 للاختبار (1) و 0.99 للاختبار (2).

- بالنسبة لمهارة التصويب: 0.96 للاختبار (1) و 0.88 للاختبار (2)

وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

1-7-3-الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام¹.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاختبار وحساب النتائج الخاصة به²، حيث ركز الباحث على ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المرشحين في ضوء نتائج التجربة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبارات شرط الموضوعية .

¹البهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978، ص86.

¹ عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000، ص179.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن الاختبارات المستعملة في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى الصدق والثبات.

1-8- الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من الدراسة النظرية والتجربة الاستطلاعية وكذا اختيار الاختبارات و التأكد من صلاحيتها، بدأت الدراسة الأساسية من 2017/01/05 إلى غاية 2017/04/13 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/12/22 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية من 2017/01/05 إلى غاية 2017/04/13 وبحجم ساعي قدره 55 في الأسبوع في الفترة المسائية، و تم توزيع الأهداف التعليمية وفق الجدول التالي:

التاريخ	الأهداف التعليمية	الوحدات التعليمية	الشهر
2017/01/05	القدرة على التحكم في الكرة اثناء القيام بعملية التمرير و الاستقبال	01	01
2017/01/12	القدرة على تمرير و استقبال الكرة اثناء الحركة و السكون.	02	
2017/01/19	القدرة على التحكم في اتجاه الكرة	03	
2017/01/26	التحكم في مختلف التمريرات	04	
2017/02/2	القدرة على أداء مهارة التنطيط بشكل صحيح.	05	02
2017/02/09	القدرة على التنطيط مع التنقل و تفادي الخصم.	06	
2017/02/16	التحكم في مهارة التنطيط اثناء التنقل مع المحافظة على الكرة	07	
2017/02/23	التحكم في مختلف التنقلات بالكرة	08	
2017/03/02	القدرة على تصويب الكرة بدقة لإحراز الهدف.	09	03
2017/03/09	القدرة على تصويب الكرة بدقة أثناء التنقل.	10	04
2017/04/6	التحكم الجيد في التصويب	11	

2017/04/13	التحكم في مختلف تقنيات القذف	12		
------------	------------------------------	----	--	--

الجدول رقم (06): يمثل توزيع أهداف التعليمية وفق البرنامج المقترح .

ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/04/20 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

1-9-1- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها ،وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

1-9-1-1-المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :

مج س

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

س = المتوسط الحسابي .

مج س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة¹.

1-9-1-2-الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها².

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{ن}}$$

بحيث:

ع: الانحراف المعياري س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي. ن : عدد العينة¹.

1-9-1-3-حساب الارتباط بالطريقة العامة :

¹عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ،دار المعرفة الجامعية ،1999،ص29.

²عبد القادر حلبي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

¹عاطف عدلي العيد ،زكي أحمد عزمي ،الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ،ط1،دار الفكر العربي القاهرة 1993ص68.

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{\text{مج (س - ص) (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج (س - ص)}^2 \text{مج (ص - ص)}^2}}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

\bar{s} : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

\bar{v} : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني².

1-9-4- النسبة المئوية :

تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة¹ و يعبر عنها بالمعادلة التالي²:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{s}{n} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات ن : حجم العينة .

1-9-5- الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية³:

²فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .
¹نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141

² Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de bæck université , bru scelles , 2004 , p 64

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات .

1-9-6-ت (استو دنت) لمتجانسين مستقلين حيث $n_1 = n_2$: هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي مستقلين و متساويين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{\varepsilon_1^2 + \varepsilon_2^2}{n-1}}}$$

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) = $n_2 - 2 - n_1 - 2$.⁴

1-9-7-ت (استو دنت) لدلالة الفرق لعينة واحدة :

$$t = \frac{\bar{s}_f - \mu}{\frac{s_f}{\sqrt{n-1}}}$$

حيث: s_f : متوسط الفروق.

ح ف: الفرق بين الفروق ومتوسط الفروق.

ن: عدد أفراد العينة¹.

1-10-صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :

-نقص الوسائل و الإمكانيات اللازمة لتطبيق الاختبارات.

- تعارض بعض مواعيد الاختبارات الشهرية للمواد مع حصص التطبيق.

- صعوبة فهم التمارين من طرف التلاميذ.

- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال

1-11-التعديلات المقترحة:

-تكييف الاختبارات وفق مستوى التلاميذ.

- الاستعانة بالمؤسسات و النوادي لتوفير مختلف الوسائل المطلوبة

-تعويض الحصص الضائعة.

³ محمد خير الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص222

⁴ محمد خير الإحصاء النفسي، مرجع سابق، ص222.

¹ فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث و منهجه و إجراءاته في هذا الفصل .

فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث ، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة ، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).



الفصل الثاني :

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي يستلزم عرض ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

انطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام الذي يقول إن للتغذية الرجعية الفورية أثر إيجابي في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي ولأجل التحقق من هذه الفرضيات قمنا بتطبيق برنامج تعليمي باستخدام التغذية الراجعة ومجموعة من الاختبارات على العينة التجريبية لمقارنتها بالعينة الضابطة لمعرفة ما إذا كانت التغذية الراجعة الفورية الموظفة في حصة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحسين المهارات الأساسية لدى العينة المذكورة، وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

2- عرض و مناقشة النتائج :

2-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد .

2-1-1- اختبار دقة التمرير والاستقبال للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عرض النتائج :

الفصل الثاني تحليل و مناقشة النتائج

رقم الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	11.57	2.78	1.88	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		11.62	2.6				
02	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	1.68	0.62	0.98	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		1.48	0.56				

الجدول رقم (07) : يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي للعيينة التجريبية والضابطة.

تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ النتائج التالية حسب كل اختبار:

- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (11.57) بينما المجموعة الضابطة

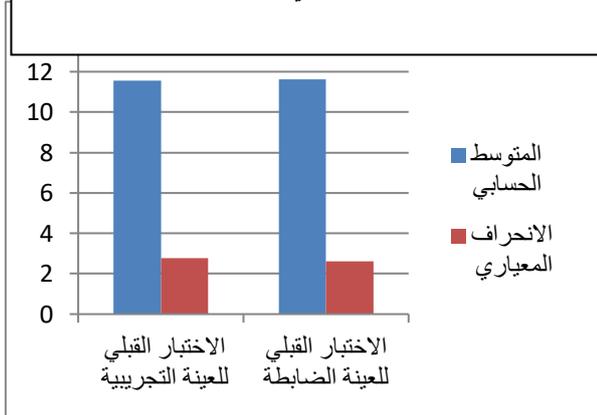
م = (11.62) وبما ان ت م = (1.88) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99) .

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (1.68) بينما المجموعة الضابطة م =

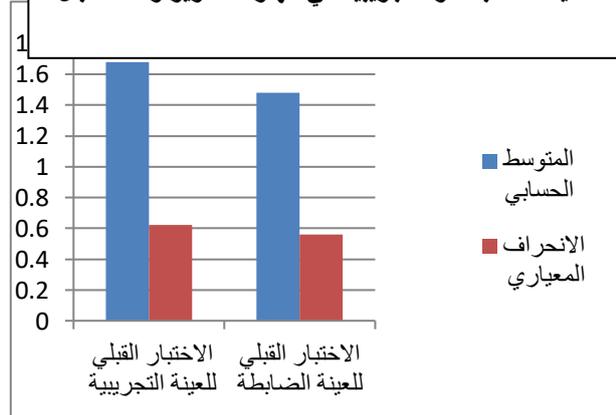
(1.48) وبما ان ت م = (0.98) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99) ، نستنتج أن

الفرق بين المجموعتين غير معنوي و لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التمرير و الاستقبال.

الشكل رقم (01): يمثل نتائج الاختبار القبلي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال



الشكل رقم (02): يمثل نتائج الاختبار القبلي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال



2-1-2- اختبار دقة التنطيط للمجموعتين التجريبية والضابطة:
عرض النتائج :

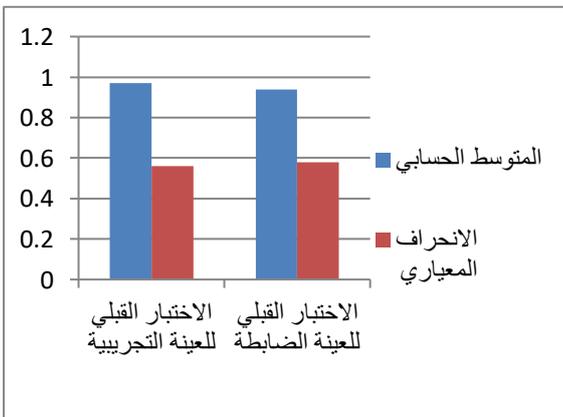
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	0.97	0.56	0.20	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		0.94	0.58				
02	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	1.51	0.72	0.94	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		1.37	0.50				

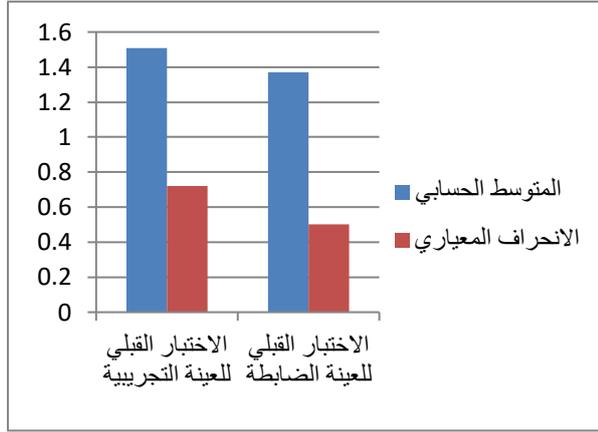
الجدول رقم (08) : يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي للعيينة التجريبية والضابطة.

تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ نتائج مهارة التنطيط لدى العينتين التجريبية والضابطة كالآتي:

- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (0.97) بينما المجموعة الضابطة م = (0.94) وبما ان ت م = (0.20) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99)

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (1.51) بينما المجموعة الضابطة م = (1.37) وبما ان ت م = (0.94) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99) ، نستنتج أن الفرق بين المجموعتين غير معنوي و لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التنطيط.





الشكل رقم (04): يمثل نتائج الاختبار القبلي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنظيط

الشكل رقم العينة

3-1-2- اختبار دقة التصويب للمجموعتين التجريبيه والصابطة: عرض النتائج :

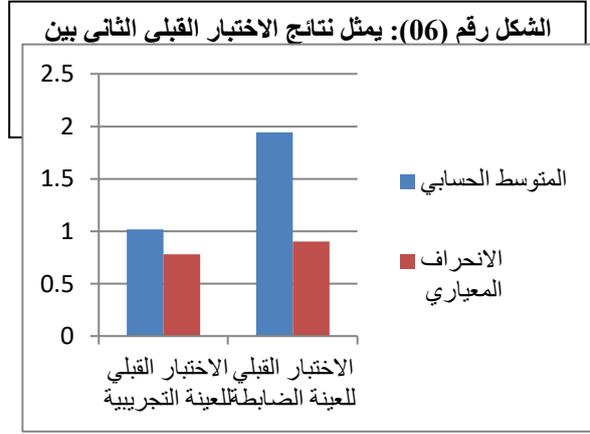
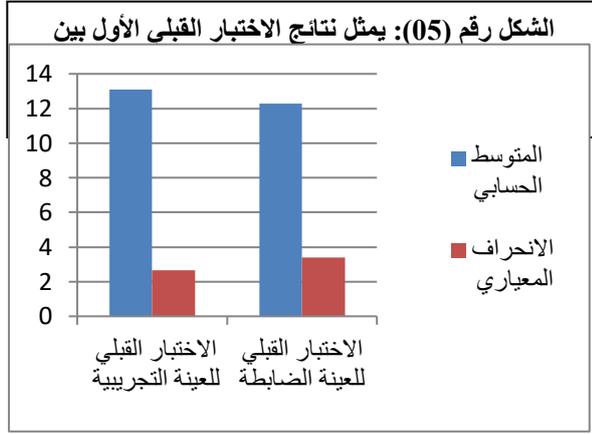
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	13.11	2.67	1.13	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		12.28	3.40				
02	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	35	1.02	0.78	1.21	1.99	0.05	غير دال
	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة		1.94	0.90				

الجدول رقم (09) : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي للعيينة التجريبية والصابطة.

تحليل النتائج: البيانات المسجلة في الجدول رقم (09) تبين نتائج مهارة التصويب لدى العينتين التجريبية والصابطة كما يلي:

- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (13.11) بينما المجموعة الضابطة م = (12.28) وبما ان ت م = (1.13) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99) ،

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعينه التجريبية م = (1.02) بينما المجموعة الضابطة م = (1.94) وبما ان ت م = (1.21) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (1.99)، نستنتج أن الفرق بين المجموعتين غير معنوي و لا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التصويب .



تفسير النتائج:

من خلال الجداول رقم (7،8،9) اتضح للطلبة الباحثون أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية في كرة اليد (التمرير والاستقبال، التخطيط، التصويب)، ويعود ذلك لأن هناك تقارب في المستوى بين عينتي البحث في المهارات الحركية المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في مستوى الأداء، بالرغم من أن في هذه المرحلة المراهق يحب التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك " عبد الرحمان عيساوي " ان الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين¹.

2-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

2-2-1- اختبار دقة التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة:

الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	القبلي	35	11.62	2.6	0.40	2.03	0.05	غير دال

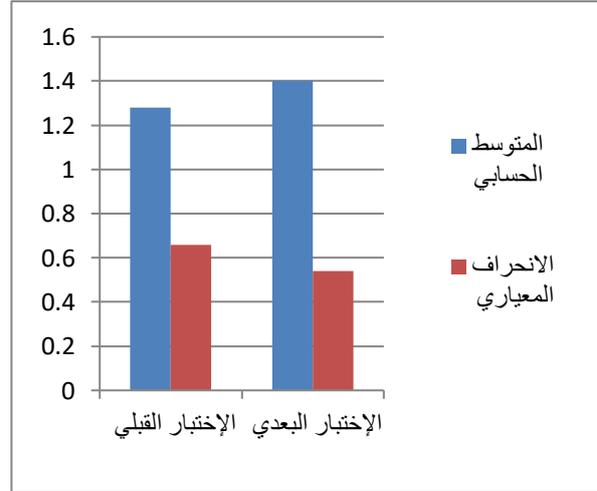
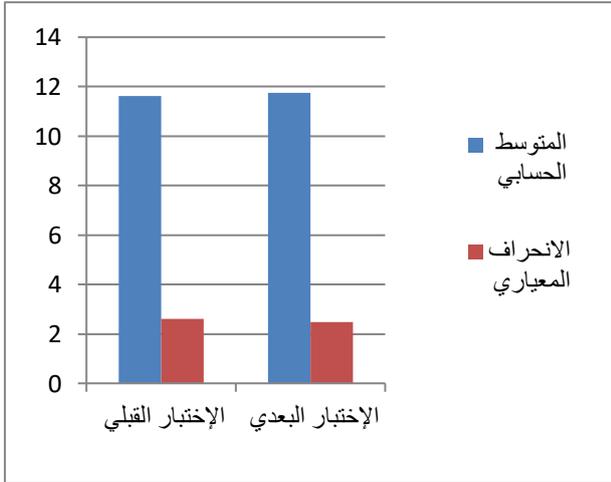
¹ عبد الرحمان عيساوي ،سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992.

الفصل الثاني _____ تحليل و مناقشة النتائج

				2.48	11.74		البعدي	
غير دال	0.05	2.03	1.16	0.66	1.28	35	القبلي	02
				0.54	1.4		البعدي	

الجدول رقم (10) : يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) تبين نقص تطور مهارة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا في الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (11.62) مع تطور طفيف جدا في الاختبار البعدي حيث وصل إلى م = (11.74) وبما ان ت م = (0.4) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (2.03) ، والاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (1.28) مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (1.4) و ت م = (1.16) أصغر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) .
ومنه نستنتج أن مستوى الدلالة ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .



الشكل رقم (07): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينة الضابطة في مهارة التمرير و الاستقبال

الشكل رقم (08): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينة الضابطة في مهارة التمرير و الاستقبال

2-2-2- اختبار دقة التنطيط للمجموعة الضابطة:

عرض النتائج:

الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة

الفصل الثاني _____ تحليل و مناقشة النتائج

01	القبلي	35	0.94	0.58	0.18	2.03	0.05	غير دال
02	القبلي	35	1.37	0.72	0.57	2.03	0.05	غير دال

الجدول رقم (11) : يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة.

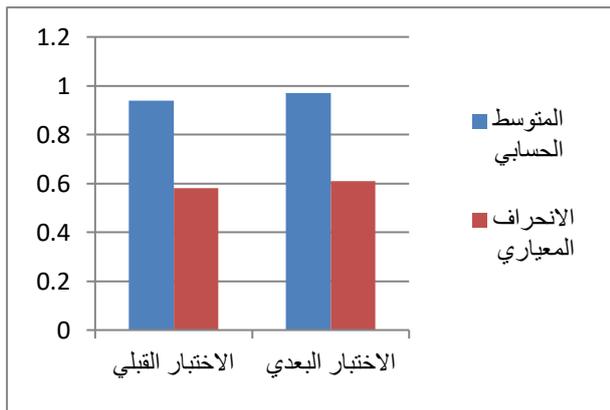
النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (11) تبين نقص تطور مهارة التنطيط لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا في الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (0.94) مع تطور طفيف جدا في الاختبار البعدي حيث وصل إلى م = (0.97) وبما ان ت م = (0.18) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (2.03).

والاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (1.37) مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (1.4) و ت م = (0.57) أصغر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) .

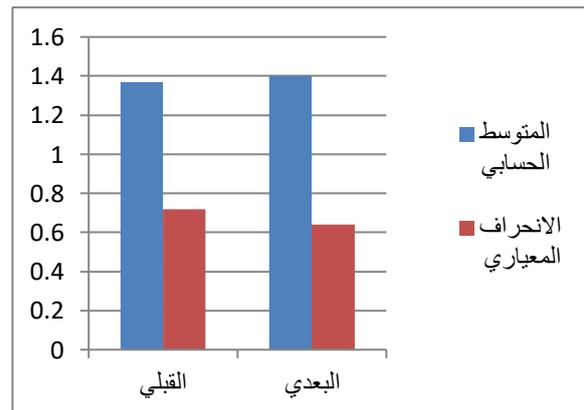
ومنه نستنتج ان مستوى الدلالة ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية

من خلال هذه النتائج نلاحظ أنه يمكن أن يكون هناك تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا اعتمدنا على برامج تعليمية جافة لا تعتمد على التغذية الراجعة الفورية وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى دقة التنطيط ضعيف بالرغم من اعتماد برنامج

تعليمي الا انه أثبت عدم فعاليته.



الشكل رقم (09): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعيينة الضابطة في مهارة التنطيط



الشكل رقم (10): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعيينة الضابطة في مهارة التنطيط

3-2-2-اختبار دقة التصويب للمجموعة الضابطة:

عرض النتائج:

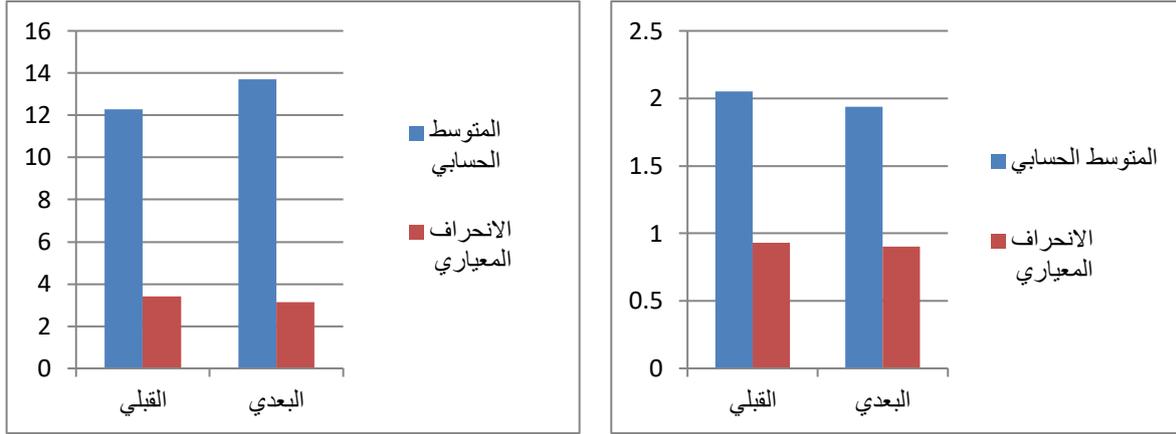
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	القبلي	35	12.28	3.4	1.82	2.03	0.05	غير دال
	البعدي		13.71	3.15				
02	القبلي	35	2.05	0.93	1.27	2.03	0.05	غير دال
	البعدي		1.94	0.90				

الجدول رقم (12) : يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12) تبين نقص تطور مهارة التنطيط لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث سجلنا في الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (28.12) مع تطور طفيف جدا في الاختبار البعدي حيث وصل إلى م = (13.71) وبما ان ت م = (1.82) في مستوى دلالة (0.05) أصغر من ت ج = (2.03) .

والاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (2.05) مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (1.94) و ت م = (1.27) أصغر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) .

ومنه نستنتج ان مستوى الدلالة ضعيف وغير معنوي ولا يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .



تفسير النتائج:

من خلال الجداول رقم (10،11،12) اتضح للطلبة الباحثون أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في تحسين المهارات (التمرير والاستقبال ، التنطيط، التصويب)، ما يوضح أن هناك استقرار وثبات على مستوى العينة ولقد أرجع الباحثان ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريس هذه العينة خلال درس التربية البدنية والرياضية ، بحيث يأخذ الأستاذ دور المتفرج أي دون تدخله لتوجيه وتصحيح أخطاء التي يقع فيها التلاميذ،

الشكل رقم (11): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينة الضابطة في مهارة التصويب.	الشكل رقم (12): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينة الضابطة في مهارة التصويب.
--	---

الظروف)،.

2-3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

2-3-1- اختبار دقة التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية:

عرض النتائج:

الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	القبلي	35	11.57	2.78	9.55	2.03	0.05	دال

الفصل الثاني _____ تحليل و مناقشة النتائج

				2.85	14.02		البعدي	
	0.05	2.03	12.19	0.62	1.68	35	القبلي	02
				0.46	2.68		البعدي	

الجدول رقم (13) : يمثل مقارنة نتائج دقة التمرير و الاستقبال للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

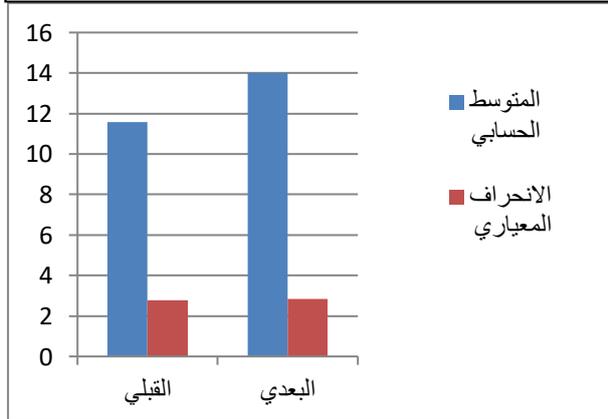
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا في:

- الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (11.57) حتى وصل في الاختبار البعدي إلى م = (14.02) وبما ان ت م = (9.55) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (2.03).

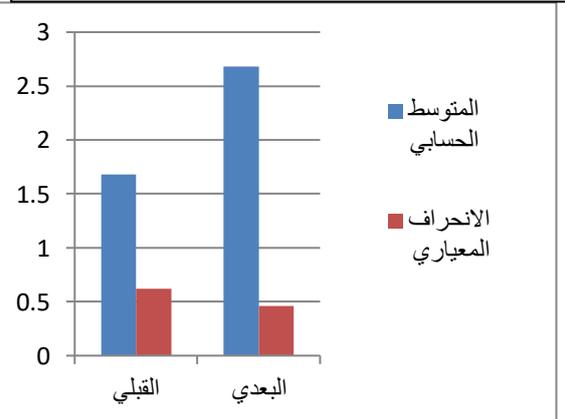
-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = 1.68 مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (2.68) و ت م = (12.19) أكبر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) نستنتج أن الفرق بين الاختبارين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .

ومن هذا التطور المسجل لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان البرنامج المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية قد بلغ الهدف المنشود واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين مهارة التمرير و الاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (13): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال



الشكل رقم (14): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينة التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال



2-3-2- اختبار دقة التنطيط للمجموعة التجريبية:

عرض النتائج:

الفصل الثاني تحليل و مناقشة النتائج

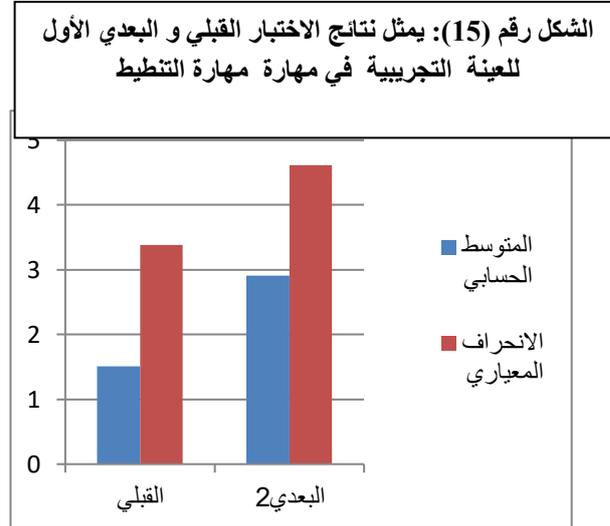
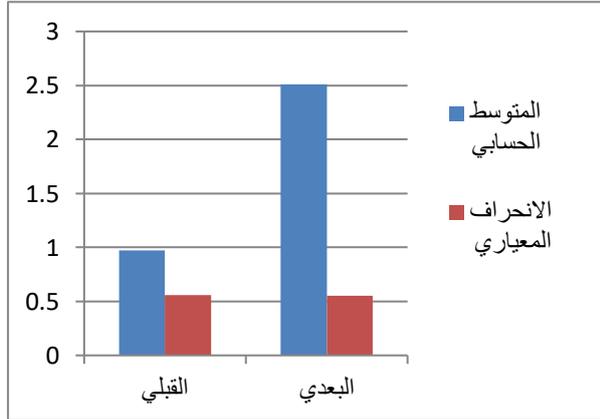
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الح(نقطة)	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	القبلي	35	0.97	0.56	12.31	2.03	0.05	دال
	البعدي		2.51	0.55				
02	القبلي	35	1.51	3.38	16.66	2.03	0.05	دال
	البعدي		2.91	4.62				

الجدول رقم (14) : يمثل مقارنة نتائج دقة التنطيط للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التنطيط لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا في:

- الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (0.97) أما الاختبار البعدي م = (2.51) وبما ان ت م = (12.31) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (2.03).

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (0.5) مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (0.82) و ت م = (16.66) أكبر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) نستنتج أن الفرق بين الاختبارين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .



2-3-3-اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية:

عرض النتائج:

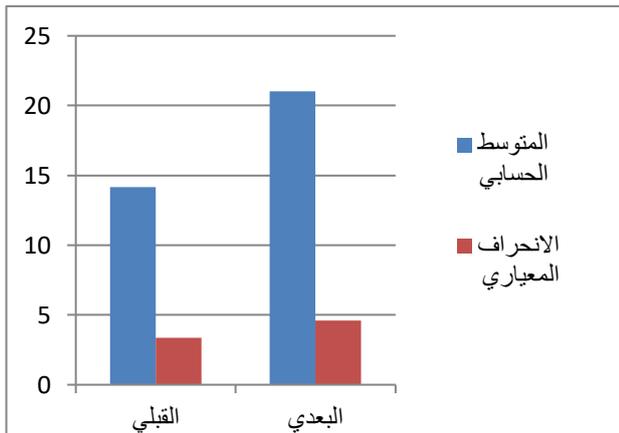
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	القبلي	35	14.17	3.38	14.07	2.03	0.05	دال
	البعدي		21.02	4.62				
02	القبلي	35	1.02	0.78	16.55	2.03	0.05	دال
	البعدي		4.91	1.5				

الجدول رقم (15): يمثل مقارنة نتائج دقة التصويب للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.

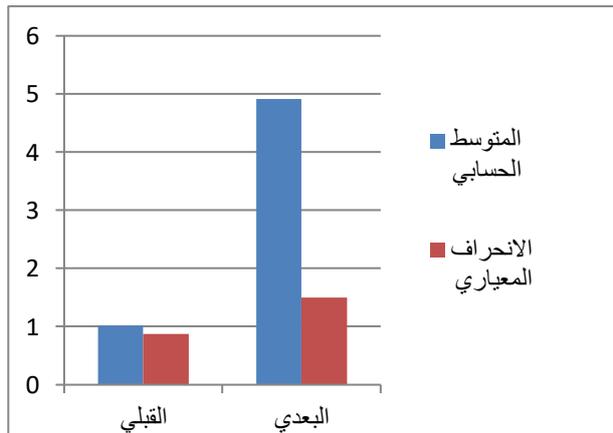
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا في:

- الاختبار الأول المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (14.17) ثم وصل في الاختبار البعدي م = (21.02) بما ان ت م = (14.07) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (2.03).

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = (1.02) مع تحسن ضئيل جدا في الاختبار البعدي حيث بلغ م = (4.91) و ت م = (16.55) أكبر من ت ج = (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) نستنتج أن الفرق بين الاختبارين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية .



الشكل رقم (17): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الأول للعينة التجريبية في مهارة التصويب



الشكل رقم (18): يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي الثاني للعينة التجريبية في مهارة التصويب

من خلال الجداول رقم (13،14،15) اتضح للطلبة الباحثون انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في تحسين المهارات (التمرير و الاستقبال، التنطيط، التصويب) في كرة اليد.

مما يفسر أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعيينة التجريبية في تلك المهارات الحركية المستهدفة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على التغذية الراجعة الفورية هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما لها من مميزات تتماشى وخصوصيات التلميذ هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها تحسين المهارات الحركية و أن يكون الهدف من الممارسة الرياضية هو أن يشعر الفرد في هذه المرحلة بما يلي:¹

الإحساس بالعمل لتحقيق هدف معين، الشعور بأهمية احترام المنافس، الإحساس بتشابه قوانين الألعاب الرياضية مع قوانين الحياة و المجتمع.²

2-4- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

2-4-1- اختبار دقة التمرير والاستقبال للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عرض النتائج:

الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	العينة التجريبية	35	2.85	14.02	3.57	1.99	0.05	دال
	العينة الضابطة		2.48	11.74				
02	العينة التجريبية	35	2.68	0.46	10.47	1.99	0.05	دال

¹ ، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م، ص: 342.

²، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.

الفصل الثاني _____ تحليل و مناقشة النتائج

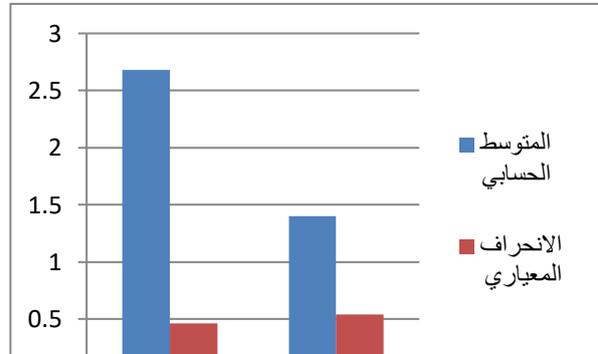
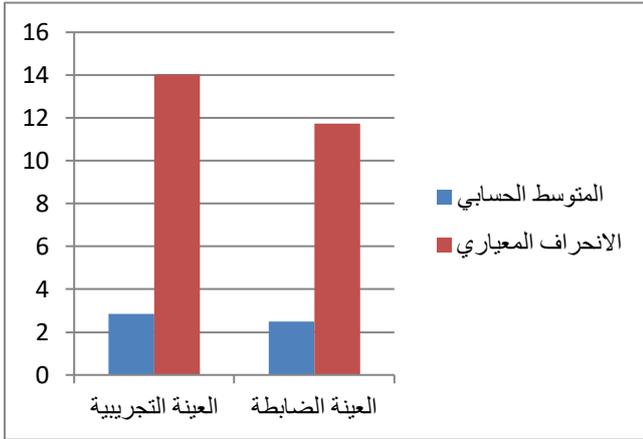
				0.54	1.4		العينة الضابطة	
--	--	--	--	------	-----	--	-------------------	--

الجدول رقم (16) : يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التمرير و الاستقبال للمجموعة التجريبية والضابطة.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة حيث سجلنا في:

- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعينة التجريبية م = (2.85) بينما المجموعة الضابطة م = (2.48) وبما ان ت م = (3.57) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99) .

- الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعينة التجريبية م = (2.68) بينما المجموعة الضابطة م = (1.4) وبما ان ت م = (10.47) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99) نستنتج أن الفرق بين المجموعتين معنوي ويرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التمرير والاستقبال.



الشكل رقم (19): يمثل نتائج الاختبار البعدي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير و الاستقبال

الثاني بين
و الاستقبال

2-4-2- اختبار دقة التنطيط للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عرض النتائج:

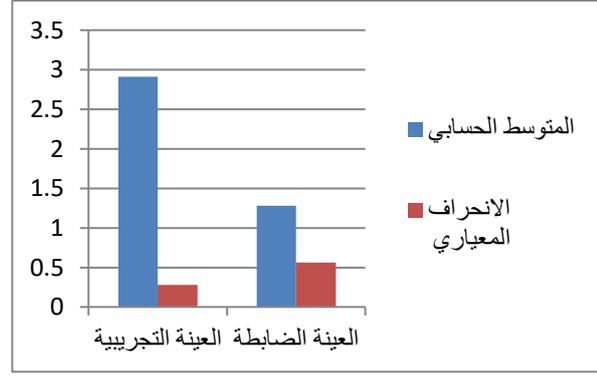
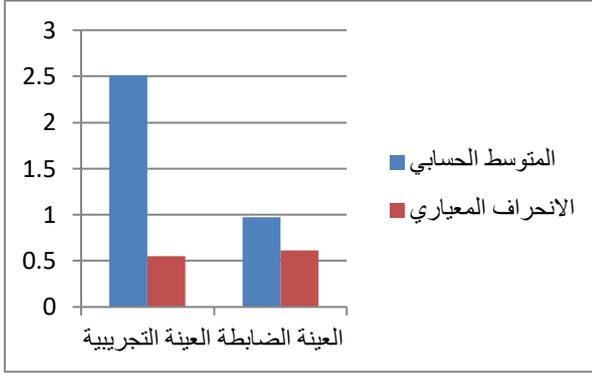
الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	العينة التجريبية	3	2.51	0.55	10.92	1.99	0.05	دال
	العينة الضابطة	5	0.97	0.61				
02	العينة التجريبية	3	2.91	0.28	15.07	1.99	0.05	دال
	العينة الضابطة	5	1.28	0.56				

الجدول رقم (17) : يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التنطيط للمجموعة التجريبية والضابطة.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التمرير والاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة حيث سجلنا في:

- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعينة التجريبية م = (2.51) بينما المجموعة الضابطة م = (0.97) وبما ان ت م = (10.92) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99) ،

- الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعينة التجريبية م = (2.91) بينما المجموعة الضابطة م = (1.28) وبما ان ت م = (15.07) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99) ، نستنتج أن الفرق بين المجموعتين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التنطيط.



الشكل رقم (21): يمثل نتائج الاختبار البعدي الأول بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط

الشكل رقم (22): يمثل نتائج الاختبار البعدي الثاني بين العينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنطيط

2-4-3- اختبار دقة التصويب للمجموعتين التجريبية والضابطة:

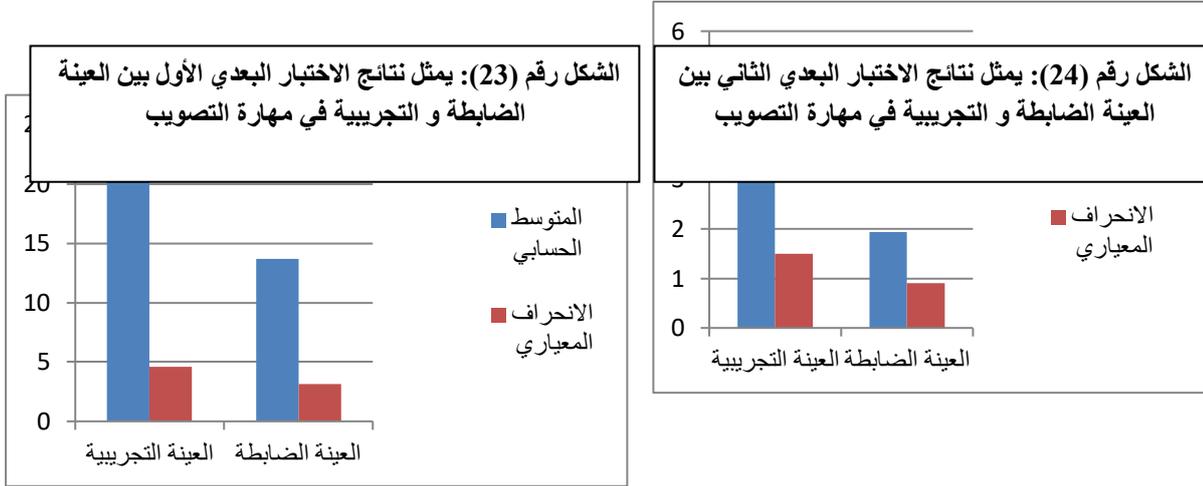
عرض النتائج:

الاختبار	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	العينة التجريبية	35	21.02	4.62	7.72	1.99	0.05	دال
	العينة الضابطة		13.71	3.15				
02	العينة التجريبية	35	4.91	1.5	10.02	1.99	0.05	دال
	العينة الضابطة		1.94	0.9				

الجدول رقم (18) : يمثل دلالة الفرق للاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب للمجموعة التجريبية والضابطة.

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (18) نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص مهارة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة حيث سجلنا في:- الاختبار الأول: المتوسط الحسابي للعينة التجريبية م = (21.02) بينما المجموعة الضابطة م = (13.71) وبما ان ت م = (7.72) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99) .

-الاختبار الثاني المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية م = (4.91)بينما المجموعة الضابطة م = (1.94) وبما ان ت م = (10.02) في مستوى دلالة (0.05) أكبر من ت ج = (1.99). نستنتج أن الفرق بين المجموعتين معنوي و يرقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية فيما يخص مهارة التصويب.



تفسير النتائج:

من خلال الجداول رقم (16،17،18) اتضح للطلبة الباحثون انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في تحسين المهارات الأساسية(التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب) في كرة اليد ، ويرجع ذلك إلى تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع المهارات المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب هذا التحسن حيث أن طريقة التغذية الراجعة الفورية كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل في ظروف انضباطية دفع بالتلاميذ إلى حب العمل ووجد أكبر فإدى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب المهاري ، وهذا ما أظهرته دراسته شلش "2007".

والتي هدفت إلى التعرف على التغذية الراجعة وأنواعها وتأثيرها على تعلم مهارة دقة التصويب في كرة القدم لدى أطفال السادسة ابتدائي والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم دقة التصويب في كرة القدم ولصالح المجموعات التجريبية.

3- مناقشة فرضيات البحث:

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر التغذية الراجعة الفورية على تعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوى، و التي قسمناها إلى فرضية رئيسية وأربع فرضيات جزئية. بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها.

3-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الفرضية الجزئية الأولى التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوى.

ومن خلال قراءتنا للجداول رقم (7،8،9) نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية والضابطة. وهذا ما يدل على تجانس العينتين في مستوى الأداء قبل إجراء البرنامج، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب التلميذ التنافس مع الآخرين و مقارنة نتائجه معهم، وهذا ما جاء به الدكتور عبد الرحمن عيساوي في " أن الفرد يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين" ¹. ومن هذا كله يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

3-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

¹ عبد الرحمن عيساوي، مرجع سابق، ص 25.

من خلال الفرضية الجزئية التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تعلم واكتساب المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوى.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الجداول رقم (10،11،12) اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في المهارات المختبرة، فتبين لنا أنه يمكن أن يكون هناك تطور لكن بطيء وغير مؤثر إذا اعتمدنا على برامج تعليمية جافة بحيث يأخذ الأستاذ دور المتفرج اى دون تدخله لتوجيه وتصحيح أخطاء التي يقع فيها التلاميذ وهذا ما تبين مع المجموعة الضابطة حيث بقي مستوى المهارات ضعيف بالرغم من اعتماد برنامج تعليمي إلا انه أثبت عدم فعاليته ، وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية الثانية قد أثبتت صحتها.

3-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تشير الفرضية إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوى.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في الجداول رقم (13،14،15) حيث وجدناها تثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية ولصالح الاعتبار البعدي ،ومن هذا التطور المسجل لا يبقى لنا الشك في ان نقول ان البرنامج المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية قد بلغ الهدف المنشود واثبت فعاليته عن طريق التجربة في تحسين المهارات المستهدفة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبهذا الخصوص يقول (صالح أحمد): "التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة، بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو الجهد التربوي، وفي اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، وذلك وفق أهداف محددة، وخطوات معروفة " ³.

3-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي.

من خلال ما تم عرضه من نتائج الجداول (16،17،18) ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي لاختبارات (مهارات التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب) للمجموعتين

³ - صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، دار السيرة ، الطبعة الأولى، 1998، ص 336.

الضابطة والتجريبية لمصلحة المجموعة التجريبية، ومن هذا المنطلق نستخلص أن المجموعة التجريبية في تطور مستمر نتيجة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التغذية الراجعة الفورية بينما تبقى المجموعة الضابطة في ركود أو تطور طفيف فيما يخص المهارات المدروسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التغذية الراجعة الفورية قد حققت الأغراض التي وضعت لأجلها في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد. وهذا ما أكده داريل سايد توب في " للتغذية الراجعة دور في العملية التعليمية وذلك من اجل البحث عن التعلم الاسرع بأقل جهد وفى وقت قصير¹.

وبالتالي نقول أن هذه الفرضية قد تحققت.

من خلال صحة الفرضيات الجزئية الأربعة ، وبدلالة إحصائية نستطيع أن نقول أن الفرضية الرئيسية القائلة أن "التغذية الراجعة الفورية لها أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوى" قد تحققت وأثبتت إيجابية البرنامج المقترح بطريقة إدراج التغذية الراجعة الفورية في الحصص التعليمية، فهي أيضا تعد من أفضل الطرق التي تساعد على اقتصاد الوقت والجهد الفكري والبدني في العملية التدريسية للمهارات الأساسية في كرة اليد.

¹داريل سايد توب : تطور مهارات تدريس التربية البدنية الرياضية. (ترجمة عباس احمد السامرائى. بغداد،1992.ص333.



الاستنتاجات
والاقتراحات

- الاستنتاجات:

بعد إتمام الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع المهارات الحركية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

2- استقرار وثبات في مستوى المهارات الحركية الأساسية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن ملحوظ خلال هذه الفترة.

3- تحسن في مستوى المهارات الحركية الأساسية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبليّة.

4- حققت العينة التجريبية تقدماً ملحوظاً في مستوى المهارات الحركية الأساسية المستهدفة خلال الاختبارات البعديّة على غرار العينة الضابطة.

5- تؤثر التغذية الراجعة الفورية من خلال وحدات المجموعة التجريبية إيجابياً على تحسين مهارات التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب في كرة اليد للتلاميذ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

6- تساهم التغذية الراجعة الفورية في تحقيق أهداف تعليمية كإكتساب وتعلم وتطوير المهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ إليها عن طريق تقديم درس يناسب المتعلم في هذه المرحلة.

7- من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها في البحث وكذلك أسفرت النتائج عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة.

و في الأخير ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث يمكننا القول أن التغذية الراجعة الفورية لديها أثر إيجابي في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

-اقتراحات :

- إعطاء أهمية بالغة لكل من التغذية الراجعة و المرحلة العمرية (المراهقة) في جميع عمليات التعلم والتعلم الحركي وذلك لما لها من تأثير إيجابي في سرعة ودقة الانجاز.

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاجها التلميذ الممارس لرياضة كرة اليد و الرياضات الأخرى.

- إعطاء أهمية بالغة للممارسة الرياضية و النشاطات البدنية في حياة المراهق.

- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد.

- التغذية الراجعة عملية مستمرة مع مراحل التعلم فيجب أن تعطى إلى المتعلم في كافة مراحل التعلم الحركي.

- ضرورة تشجيع وتحفيز العمل الجيد مع عدم الإغفال عن الخطأ وتصحيحه بسرعة (فورية).

- إن التغذية الراجعة الصحيحة تشرك جميع حواس المتعلم, مما يساعد على تخزين واحتفاظ وتثبيت هذا التعلم.

- على المدرسين أو المدربين في المدارس أو المؤسسات التعليمية أن إعطاء التغذية الراجعة بكافة أشكالها وأنواعها في عملية التعلم والتعلم الحركي

- توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للتلاميذ والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية .

- مشاركة وإدخال أساتذة الرياضة والمدربين في تربيصات وطنية ودولية للاستفادة من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

وفي الأخير نأمل أن يرقى مستوى التربية البدنية والرياضية عامة وكرة اليد خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي يواكب مستويات الرياضة الدولية



الخلاصة العامة

الخلاصة عامة :

أن دراسة تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم واكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدي الطور الثانوي يعد موضوعا مهما حاولنا من خلال هذه الدراسة أن نوضح الدور الفعال الذي تلعبه التغذية الراجعة الفورية في تحسين مهارة (التمرير والاستقبال, التنطيط , دقة التصويب).

و لقد تناولنا في دراستنا هذه ثلاث جوانب :الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي. في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بالتطرق إلى أهمية الدراسة وأهدافها وأسباب اختيار الموضوع كما قمنا بتعريف المصطلحات وفي الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا .

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا :

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى تعريف التغذية الراجعة ، فوائده ووظائفه ثم قمنا بذكر أنواعها ومصادرها وأهداف ومميزاتها كما ركزنا على التغذية الراجعة الفورية والأغراض التي تستخدم لأجلها وكذا أهميتها.

أما الفصل الثاني تناولنا فيه رياضة كرة اليد بداية بلمحة تاريخية عنها كما قمنا بإدراج مفهومها وماهيتها وكذا قوانينها والأبعاد التربوية لها ثم تكلمنا عن ميادين كرة اليد وأهمية ممارستها والمتطلبات البدنية لممارس هذه الرياضة، وركزنا على المهارات الأساسية لها وطرق تعليمها . والفصل الثالث فقد خصصناه للمرحلة العمرية (المراهقة) وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف المراهقة مراحلها والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشاكل التي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي قمنا بصياغة فرضياتها إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في :للتغذية الراجعة الفورية أثر في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . على ضوء دراسات سابقة قمنا بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت للتأكد من صحة هذه الفرضيات وبالتالي صحة الفرضية العامة ككل.

أولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية الضابطة في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي ".

حيث قمنا بإجراء اختبار مدروس لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة غير إحصائية اثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي ، وبتطبيقنا للاختبار لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة غير إحصائية مما اثبت الفرضية الجزئية الثانية .

وبالمرور للفرضية الثالثة القائلة بأن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي ، قمنا كذلك بإجراء اختبار لهذه الفرضية وتحليل نتائجه حيث كانت إيجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

أما الفرضية الرابعة التي تقول بأن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية الضابطة في تحسين المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي. وبعد تطبيق الاختبار الخاص بهذه الفرضية وتحليله أظهرت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الرابعة.

و في الأخير يمكن القول استنادا على النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا ، أن للتغذية الراجعة الفورية أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.



قائمة المصادر والمراجع

- قائمة المراجع والمصادر :
- القرآن الكريم.
- المراجع العربية:
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: الترتيب الرياضي للأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة(دط)، 1997م، ص: 342.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، نفس المرجع، ص: 342.
- أحمد الإوزي: المراهق و العلاقات النفسية، منشورات علوم التربية، مطبعة النجاشة الجديدة(دط)، الدار البيضاء، 1992م، ص: 50.
- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000، ص179.
- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1999، ص89-90.
- أسامة كاتب راتب: النمو الحركي الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،(دط) 1994م، ص: 207.
- أسامة كامل راتب، عبد الرب خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي، (دط)1999م، ص: 127.
- إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000، ص 75.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية، القاهرة، 1996، ص39.
- البهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978، ص86.
- بولسن و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1976م، ص: 428، ص: 429.
- توفيق حداد، محمود سلامة: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، مصر، 1973م، ص:
- توما جوج خوري : سيكولوجية النمو عند المراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط1، 2000م، ص: 91.
- جمال صالح حسن "التغذية الراجعة الإضافية". رسالة دكتوراه. ص52.
- جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص37.
- حامد عبد السلام زهران: الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، مصر، ط1، 1995م، ص: 252، ص: 263.
- خالد القضاة، مدخل في التربية والتعليم، دار اليازوي، ط1، 1998، ص327

- د/طارق صلاح الدين سيد، بحث حول الاختبارات البدنية و المهارية في كرة اليد،مصر.
- داريل ساند نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ترجمة عباس أحمد صالح السامرائي، ص 25¹ - عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعلم دار الفكر ط2 سنة 1998، ص 21.
- راجع أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية،جامعة النشر العلمي(دط)، مصر،1945م،ص:09.
- ربحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس: وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم دار الصفاء- ط1، 1999، ص58.
- رمزية الغريب: التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسير ص 451.
- ربحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، ص58.
- زكي محمد حسين و عماد أبو القاسم محمد علي ، مركز التحكم في الألعاب الجماعية ، المكتبة المصرية،2004،ص38.
- سامر يوسف متعب الشمخي: الانتقاء في كرة اليد ،القاهرة ،دار المعرفة ،1999، ص 79.
- سامي محمد ملحم :القياس والتقويم في التربية و علم النفس ، ط 1، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005 ،ص147 .
- سعدية محمد بهادر: سيكولوجية المراهقين(دط)، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980م،ص: 25¹.
- سلامة كريم توفيق: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي(دط)، مصر، 1684م، ص45.
- صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، دار السيرة ، الطبعة الأولى، 1998، ص 336.
- ع.ز. عيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان، 1995م، ص:42، ص.
- ع.س. زهران حامد: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية(دط)، لبنان،1972م، ص:378.
- عاطف عدلي العيد ،زكي أحمد عزمي ،الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ،ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993ص68.
- عباس أحمد صالح السامرائي: محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للأساتذة ت ب ر ، سنة 1996.
- عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998ص60.
- عبد الحافظ محمد سلامة ، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، ص21
- عبد الرحمان عيساوي ،سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992.
- عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .
- عفاف غبد الكريم: طرق التدريس في ت،ر،1989 ص173،
- علي زغدود:قول علم النفس(دط)، دار الطليعة، بيروت، 1989م، ص:185¹.

- عماد الدين عباس أبو زيد، مدحت أبو محمود عبد العالي الشافعي: تطبيقات الهجوم في كرة اليد، ط1، مصر، 2008، ص6-9.
- فاخر عاقل: معجم علم النفس، إنجليزي، فرنسي، عربي، دار العلم للملايين الأولى 1971.
- فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنبيين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، 1996، ص183،
- فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .
- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1675م، ص:27.
- كمال الدسوقي: ذخيرة علم النفس مجلد الأول، ص 544.
- كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، ج2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002، ص175-176.¹ دليل الألعاب التمهيدية الخاصة بالتعليم الابتدائي، مديرية الانتقاء بالرياضة المدرسية، المغرب، 2011، ص112.
- لوري ودمان: التدريب الرياضي علم و فن، ترجمة عصام بدوي و كامل أسامة راتب، (دط) دار الفكر العربي، 2004م، ص: 100.
- مجلة الوحدة الرياضية، العدد 18، مارس 1992، الجزائر، ص35.
- محمد أزهر السماكو آخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر الموصل، 1989 ص 42.
- محمد البستاني: دراسات في علم النفس الإسلام(دط)، دار الطباعة و التوزيع و النشر، الجزائر، 1988م، ص: 200، ص: 160.
- محمد حامد النصر و خولة رويش: تربية المراهق في رحاب الإسلام-دط)، دار الطليعة، بيروت، ط1، 1997م، ص: 20.¹
- محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص29-30.
- محمد خير الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997ص222
- محمد زياد حمدان، ترشيد التدريس ومبادئ واستراتيجيات تقنية حديثة، دار التربية 1985، ص42
- محمد سلمى آدم وتوفيق حداد: علم النفس الطفل، الديرية العامة للتكوين، دب، ط1 1997م، ص:40.
- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2001، ص 22.
- محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ص52
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر ، دار الفكر العربي، 2003، ص 14.

- محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، ص174
- محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية(دط)، الجزائر، ص:164.
- مخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن و الريف، دار المعارف(دط)، مصر، 1973م، ص: 72.
- مصطفى زيان، دراسة سيكولوجية التعلم العام(دط)، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص:152.¹
- مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ص ، 56.
- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص 17.
- نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141 .
- نور الحافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، بيروت، 1990م، ط2، ص: 48.
- هدى الناشف، إستراتيجيات التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص115.
- يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، 1984، ص172
- يوسف العنيزي (وآخرون): مناهج البحث الفديوي بين النظرية و التطبيق ، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، 1998، ص13 .

• المراجع الاجنبية:

- Pierre simont : apprentissage moteur. Vigot. 1986. p : 152
- Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de boeck université , bru scelles , 2004 , p



الطلاق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي

احمد بن يحيى الونشريسي – تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى: ماستر
فرع: النشاط البدني الرياضي التربوي
تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة ترشيح الاختبارات

إلى الأساتذة المحترمين تحية طيبة وبعد.

يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم الموقرة بهذه الوثيقة العلمية التي بين أيديكم بغية أخذ رأيكم وتوجيهاتكم حول هذا الموضوع المندرج ضمن إعداد مذكرة ماستر من خلال تحديد مدى تطابق البرنامج المتبع مع الاختبارات المحددة هذا البحث مع.

وإشتمل موضوع البحث على مدى نجاعة استخدام التغذية الرجعية الفورية في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
دراسة ميدانية بثنائية بوشارب الناصرب بالسوقر.

وتمحورت إشكالية البحث في مايلي: ؟ هل استخدام التغذية الراجعة الفورية طريقة ناجعة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ؟

أما الفرضية العامة فكانت للتغذية الرجعية الفورية أثر إيجابي في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وسلمت الفرضيات الجزئية للبحث على مايلي:

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.
* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أما أداة الدراسة فقد تم الاعتماد خلالها على:

- اختبارات تطبيقية للمهارات الأساسية في كرة اليد .
- واشتملت المهارات التالية:
 - مهارة التمرير والاستقبال.
 - مهارة التنطيط .
 - قراهم التصويب

تحت إشراف الأستاذ:

- د.بومعزة محمدامين

إعداد الطالب:

- شحمانى مختار
- والدين امين.

اختبارات كرة اليد :

اختبار التمرير و استقبال :

التمرير و الاستقبال مع الحائط :

الأدوات :

- كرة يد

- ميقاتي

مواصفات الأداء :

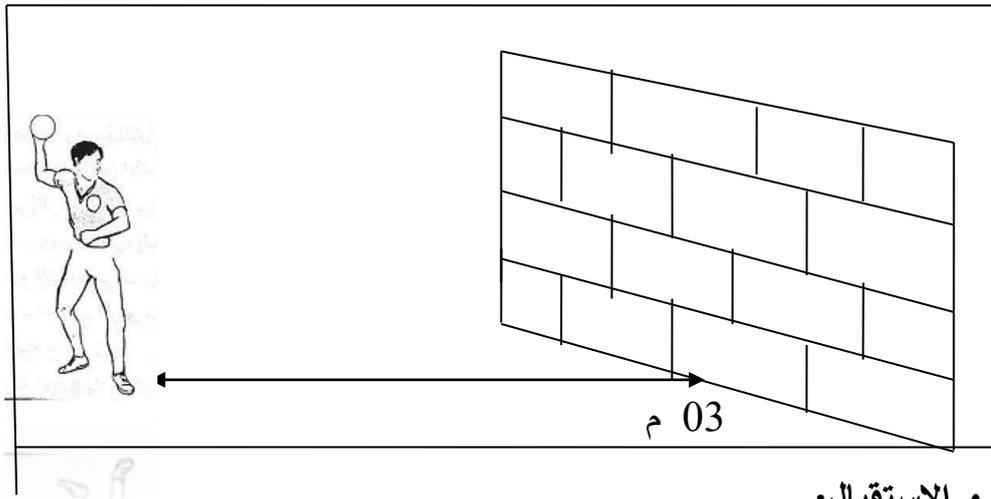
يقف اللاعب على مسافة (03) أمتار من الحائط تدريب ,تمرير الكرة و استلامها من الحائط .

الغرض من التمرين :

اختبار التوافق و التمرير و الاستلام الكرة.

التقويم :

(1)محاولة تحقيق أكبر عدد ممكن من مرات الاستلام في مدة زمنية محددة ب(30)ثانية .



اختبار التمرير و الاستقبال:

التمرير و الاستقبال على شكل منقلة

الأدوات :

- كرة يد

- ميقاتي

مواصفات الأداء :

يتم التنافس على شكل مجموعات منتظمة في فضاء على شكل منقطة شعاعها 10 أمتار ومتكونة من 6 لاعبين، يرقم عناصر كل مجموعة ، ثم يقف العنصر رقم 1 بمركز المنقطة حاملا الكرة فيمررها إلى العناصر المتواجدة فوق المسار الدائري حيث يبدأ بالتمرير إلى رقم 2 الذي يعيد له الكرة ثم يمررها إلى العنصر 3 إلخ ، ويستمر التمرير حتى آخر عنصر في المجموعة عندها يستبدل العنصر الأول بالثاني، فالثالث... إلخ .

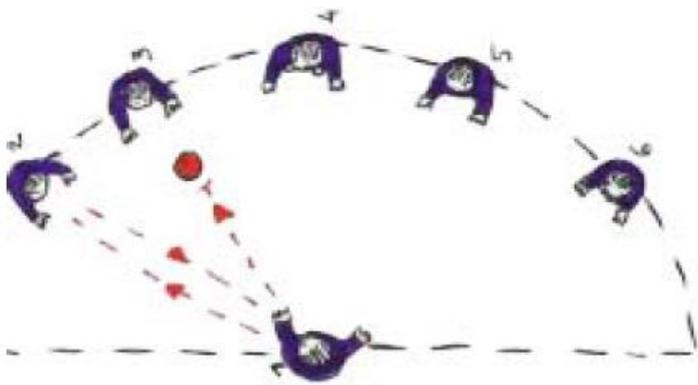
الغرض من التمرين : تمرير و استقبال الكرة بسرعة.

التقويم:

- (3) نقاط عند استكمال المهمة في الوقت المحدد.

- (2) نقطتين عند التمرير مع 4 لاعبي فقط.

- (1) نقطة عند التمرير مع لاعبين فقط



اختبارات التمرير

التمرير من الجري (ذهاب وعودة) .

الغرض من التمرين :

دقة التمرير ، توافق ، سرعة الجري.

الأدوات:

1- 3 شواخص

2- كرة يد .

3- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء:

(1). دليل الألعاب التمهيدية الخاصة بالتعليم الابتدائي، مديرية الانتقاء بالرياضة المدرسية، المغرب، 2011، ص112.

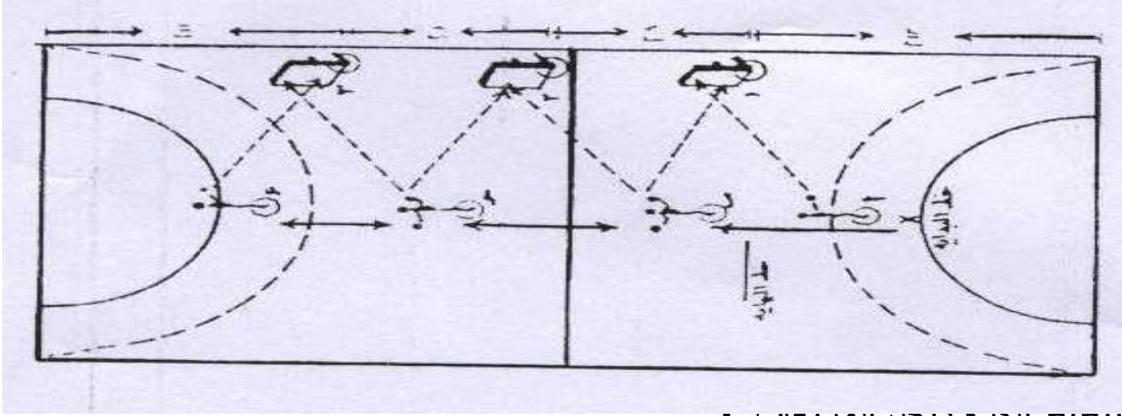
عند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب بسرعة ليمرر الكرة إلى الموزع الذي يسلمها له بدوره ثم التقدم نحو الموزع الثاني ليبادلته التمرير و الاستقبال ثم الثالث ويستمر الأداء في العود حتى يصل المختبر الى خط النهاية .

التقويم :

دقة التمرير .

سرعة العدو

معرف الزمن الذي يأخذه اللاعب من عند سماع الإشارة إلى أن يصل إلى خط البداية مرة أخرى.(1)



اختبار بصيغ الحرة داخل المربعات :

الأدوات :

- كرات يد.

- ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

تنطيط الكرة داخل المربعات (1×1)م باستمرار, لكل مختبر الحق في محاولتين .

الغرض من التمرين :

اختبار رشاقة تنطيط الكرة باستمرار و التحكم فيها .

التقويم:

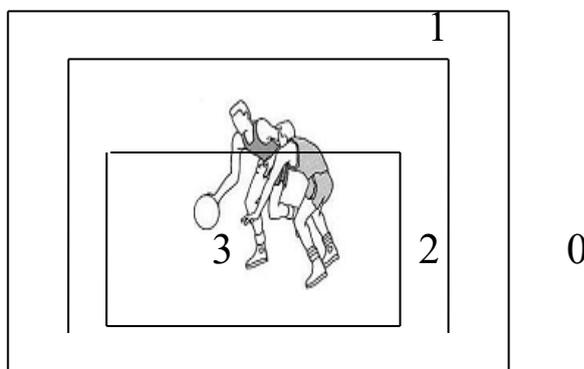
- (03) نقاط عند تنطيط الكرة داخل المربع الأوسط .

(1) - د/طارق صلاح الدين سيد، بحث حول الإختبارات البدنية و المهارية في كرة اليد، مصر.

- (02) نقاط عند تنطيط الكرة داخل المربع الثاني.

- (01) نقطة عند تنطيط الكرة داخل المربع الكبير .

- احتساب عدد الدرجات في (16) ثانية (1).



اختبارات التنطيط مع المحاورة (ذهاب وإياب):

الأدوات :

- 4 أعلام

- كرة يد

- ميقاتي

- ديكاميتير

مواصفات الأداء:

التنطيط المستمر للكرة متعرجا لمسافة (30 م) مع وجود أعلام.

الغرض من التمرين :

التنطيط المستمر للكرة بالتعرج لمسافة (30 م) .

التقويم :

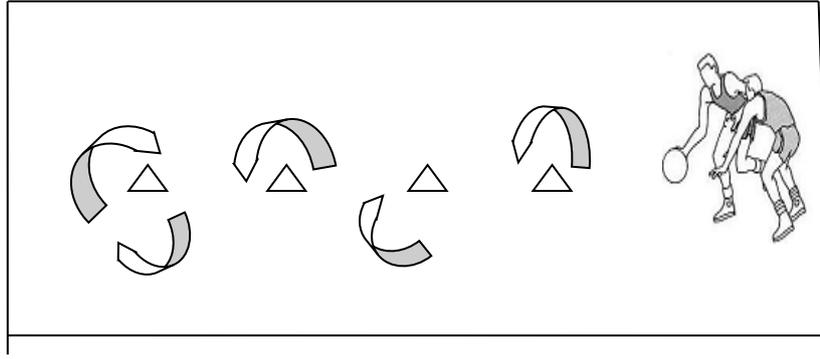
احتساب زمن التنطيط الكرة بالتعرج لمسافة (30 م) .

ذكور :22 ثانية .

اناث :24 ثانية (1).

(1) -من إجتهد الباحث

(1)-كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين:مصدر سبق ذكره ، 2002، ص182.



اختبار التنطيط بالكرة عبر مسار مع وجود عامل تشتيت الانتباه

الأدوات:

- كرات يد

- معالم

مواصفات الأداء:

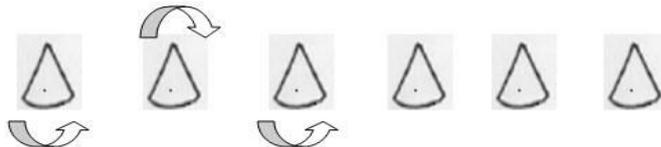
يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل واحدة في ممر يبدأ كل لاعب بتنطيط الكرة عبر مسار ضيق طوله 15 م (ذهاب وإياب)، حاملا على رأسه معلم، حيث يقوم باجتياز المسار دون إسقاط المعلم و بعدد أقل من الأخطاء (الخروج من المسار، إفلات الكرة).

التقويم:

تحتسب النقاط حسب انعدام الأخطاء.

- العلامة الكاملة (3) :عدم وجود أخطاء

- تنقص العلامة بزيادة الأخطاء.(1)



(1) - دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق، ص102.

اختبارات التصويب :

اختبار التصويب على الحائط داخل المربعات :

الأدوات :

- كرة يد .

- طباشير لرسم المربعات .

مواصفات الأداء :

يوضع خط للرمي يبعد عن الحائط ب(05)م , يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها (60×80)سم و (20×40)سم . .

الغرض من التمرين :

اختبار دقة التصويب .

التقويم :

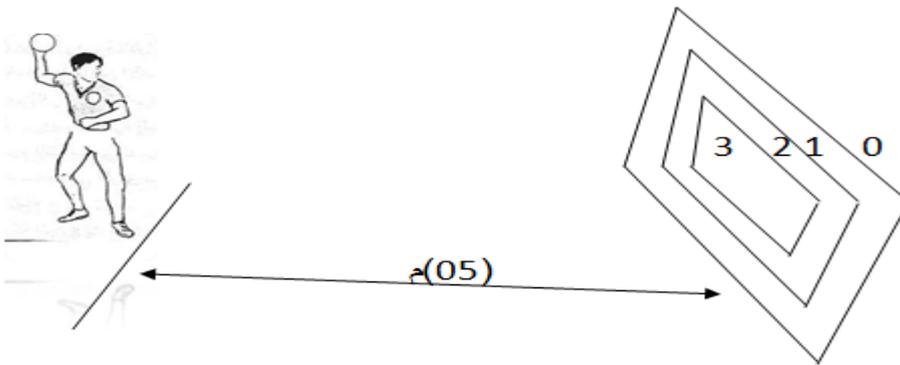
- (03) نقاط عند إصابة المربع الأوسط.

- (02) نقاط عند إصابة المربع الثانية .

- (01) نقطة عند إصابة المربع الثالث.

- (0) نقطة عندما تكون الكرة خارج المربعات .

- احتساب عدد الدرجات في (30) ثانية⁽¹⁾ .



اختبار التصويب من الثبات:

الأدوات :

- كرة يد.

(1) - دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق، ص72.

مواصفات الأداء :

التصويب على بعد (07)م من الثبات نحو المربعين المحددين على زوايا المرمى , لكل مختبر 16 مرة تصويب .

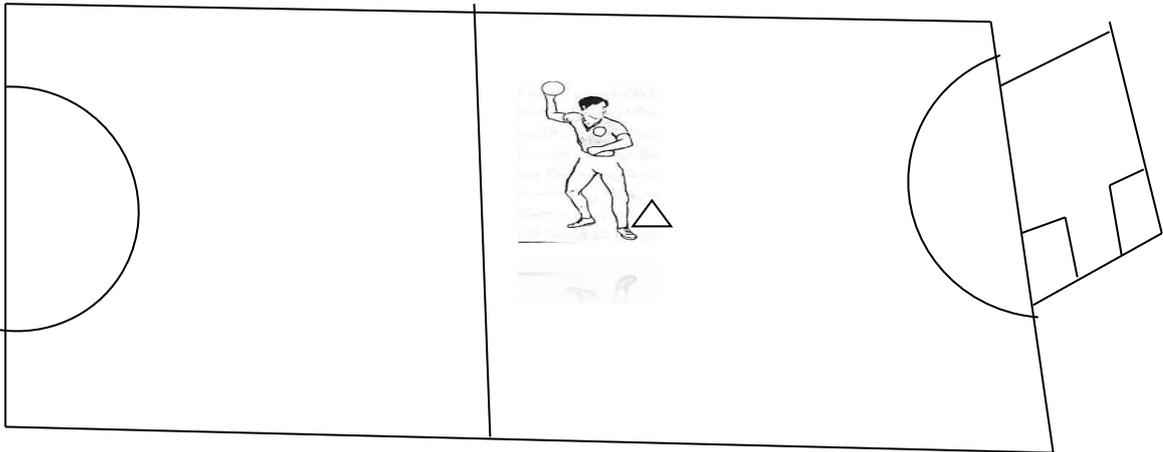
الغرض من التمرين :

اختبار الدقة في التصويب .

التقويم :

تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد .

تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية . (1)



اختبار التصويب على جسم متحرك

قذف الكرة نحو هدف متحرك لإتقان مهارة التصويب.

الأدوات :

- كرة يد.

كرة سلة.

مواصفات الأداء :

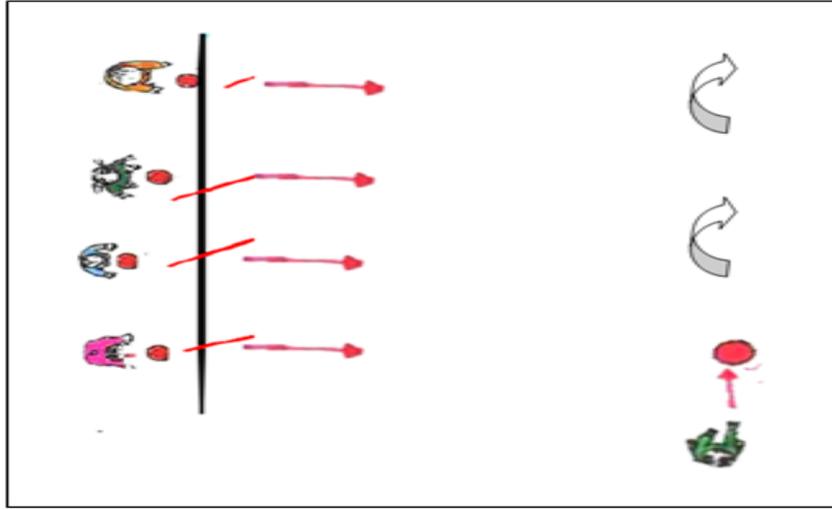
يقسم التلاميذ حسب عدد الكرات، يحاول كل لاعب على حدة التصويب نحو هدف متحرك على بعد معين (كرة كبيرة مدحرجة من طرف الأستاذ من النقطة "أ" إلى النقطة "ب") ثلاث مرات، تدون المحاولات الناجحة للتقويم، ويتم تبادل الأدوار (جمع الكرات وتدوين النتائج...إلخ)

الغرض من التمرين :

- إصابة الكرة المتحركة بالكرة المقذوفة .

التقويم:

- تحتسب نقطة على كل محاولة ناجحة.(1)



اختبارات التصويب :

اختبار التصويب على الحائط داخل المربعات :

الأدوات :

- كرة يد .

- طباشير لرسم المربعات .

مواصفات الأداء :

يوضع خط للرمي يبعد عن الحائط ب(05)م ,يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها(60×80)سم و (20×40)سم . .

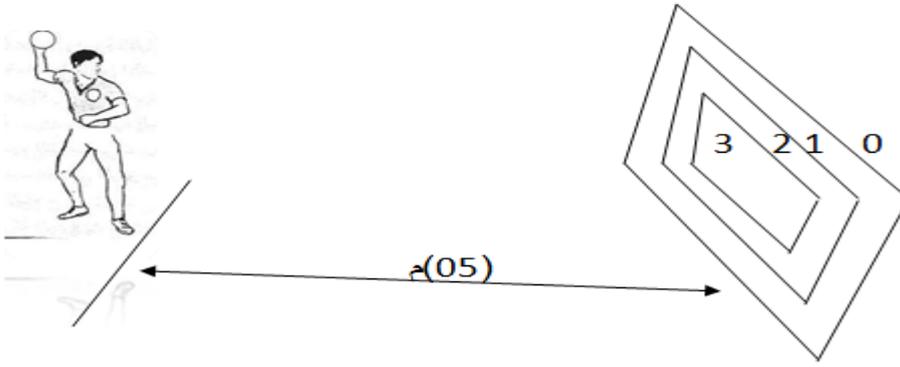
الغرض من التمرين :

(1)- دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق،ص53.

اختبار دقة التصويب .

التقويم :

- (03) نقاط عند إصابة المربع الأوسط.
- (02) نقاط عند إصابة المربع الثانية .
- (01) نقطة عند إصابة المربع الثالث.
- (0) نقطة عندما تكون الكرة خارج المربعات .
- احتساب عدد الدرجات في (30) ثانية .⁽¹⁾



اختبار التصويب من الثبات:

الأدوات :

- كرة يد.

مواصفات الأداء :

التصويب على بعد (07)م من الثبات نحو المربعين المحددين على زوايا المرمى , لكل مختبر 16 مرة تصويب .

الغرض من التمرين :

اختبار الدقة في التصويب .

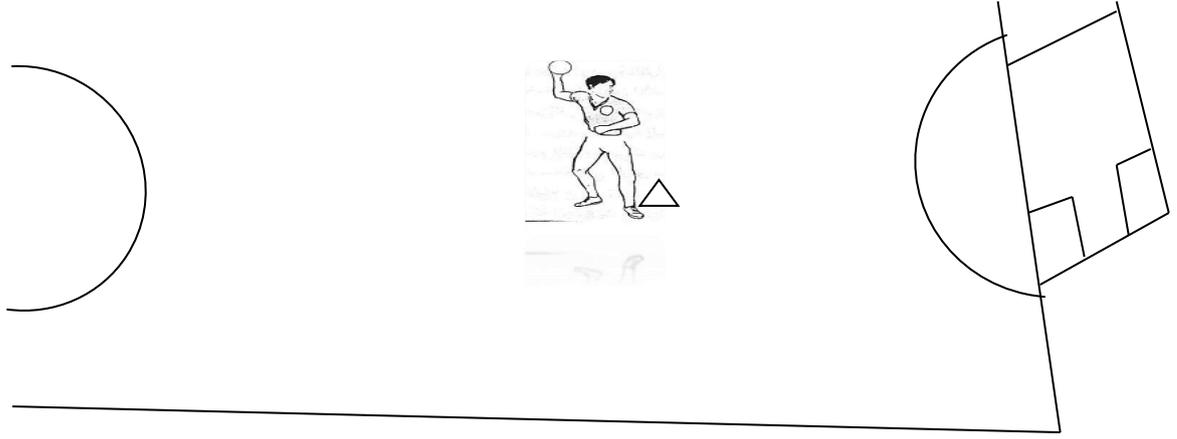
التقويم :

تعطى درجة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد .

تلغى الدرجة في حالة أي مخالفة قانونية .⁽¹⁾

(1) - دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق، ص72.

(1) - سامر يوسف متعب الشمخي: مصدر سبق ذكره، 1999، ص79



اختبار التصويب على جسم متحرك

قذف الكرة نحو هدف متحرك لإتقان مهارة التصويب.

الأدوات :

- كرة يد.

- كرة سلة.

مواصفات الأداء :

يقسم التلاميذ حسب عدد الكرات، يحاول كل لاعب على حدة التصويب نحو هدف متحرك على بعد معين (كرة كبيرة مدحرجة من طرف الأستاذ من النقطة "أ" إلى النقطة "ب") ثلاث مرات، تدون المحاولات الناجحة للتقويم، ويتم تبادل الأدوار (جمع الكرات وتدوين النتائج...إلخ)

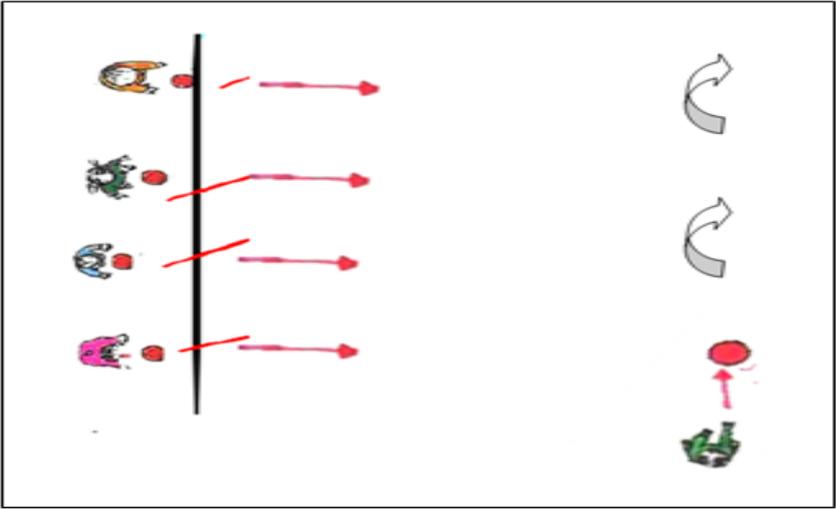
الغرض من التمرين :

- إصابة الكرة المتحركة بالكرة المقذوفة .

التقويم:

- تحتسب نقطة على كل محاولة ناجحة.(1)

(1) - دليل الألعاب التمهيدية، مرجع سابق، ص53.



مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية
القدرة على التحكم في الكرة اثناء القيام بعملية التمرير و الاستقبال.			الهدف التعليمي رقم : 01
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
			فترات التعلم
			المرحلة التحضيرية
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
			المرحلة الانجازية
			المرحلة التقييمية

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية
القدرة على تمرير و استقبال الكرة اثناء الحركة و السكون..			الهدف التعليمي رقم : 02
توجيهات وتوصيات الاستاذ	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
			فترات التعلم

(التغذية الراجعة الفورية)				
- يقوم الاستاذ بالتاكيد علي الإحماء الجيد عن طريق الأفواج والحفاظ على المسافات.	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتلين.	المرحلة التحضيرية
- بعد شرح الاستاذ للأهداف الإجرائية للدرس يقوم بتصنيف تلاميذ القسم إلى مجموعات متكافئة -يحرص الاستاذ على تقديم النموذج الحركي للأداء بشكل واضح ووافي لجميع التلاميذ التاكيد على الالتزام بالنظام -يحفز التلاميذ ويحثهم على عملية التعلم	التحكم في التمرير والاستقبال المتعة في العمل استعمال مختلف التمريرات التحكم في التنقلات بالكرة ومن بدونها - وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية تمرير ز استقبال الكرة . - الرغبة في التحدي والفوز .	12 د 12 د 14 د	الورشة 01: الوقوف على شكل قاطرتين التنقل على مسافة 10م عن طريق التمريرات ذهابا وايابا الورشة 02: على شكل 03 قاطرات التنقل بالتمريرات في علاقة بين 3 لاعبين ذهابا وايابا الورشة 03: يتم تنقل التلاميذ بالكرة في علاقة 4 لاعبين ذهابا وايابا الورشة 04: التمريرات العشرة بين التلاميذ بالكرة مع التركيز على التمرير علي مستوى الصدر	المرحلة الانجازية
تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	10 د	-الجري الخفيف حتى المشي مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
المشاركة النشطة ضمن الفوج وقدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية
القدرة على التحكم في اتجاه الكرة..			الهدف التعليمي رقم : 03
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
- يقوم الاستاذ بالتاكيد علي الإحماء الجيد عن طريق الأفواج والحفاظ على المسافات.	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتلين.
- الاستاذ يحث علي	التنقل السريع نحو الكرة .		الورشة 01: تمرير الكرة بين لاعبين

<p>توظيف المصادر والإشارات السمعية والبصرية لتحقيق الإنجاز الأفضل لدى التلاميذ.</p> <p>-تأكيد الاستاذ علي ضرورة التحلي بالسرعة والابتعاد عن التسرع</p> <p>-التنبيه على عدم اتباع الكرة والجرى خلفها</p> <p>-الاستاذ يوجه اللاعبين لفتح اللعب في كل جانب</p> <p>-اتخاذ الوضعيات الصحيحة</p>	<p>القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة .</p> <p>سرعة تبادل الكرة والتنقل .</p> <p>مساندة حامل الكرة</p> <p>- وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية تمرير ز استقبال الكرة .</p> <p>- الرغبة في التحدي والفوز .</p>	<p>12 د</p> <p>12 د</p> <p>14 د</p>	<p>امامهما مدافعين حيث يتم التخلص عن طريق التمريرات والمرأوغة</p> <p><u>الورشة 02:</u></p> <p>04 لاعبين التنقل بالتمريرات ومدافع واحد يحاول اعاقه التقدم نحو الامام تبادل الادوار في كل مرة</p> <p><u>الورشة 03:</u></p> <p>نفس الورشة 2 بوضع مدافعين امام المهاجمين ومحاولة خطف الكرة لبناء الهجوم</p> <p><u>الورشة 04:</u></p> <p>لتمريرات العشرة باستخدام التمرير فقط مع التحرر من المراقبة لدعم اللاعب حامل الكرة</p>	
<p>تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.</p>	<p>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</p> <p>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.</p>	<p>10 د</p>	<p>-الجرى الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء</p> <p>- التحية الرياضية.</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى	
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي	
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية	
المشاركة النشطة ضمن الفوج وقدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية	
ان يتعلم مختلف التمريرات			الهدف التعليمي رقم : 04	
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز	فترات التعلم
<p>- يشرف الاستاذ على الاحماء الجيد والتاكيد على الحفاظ على التنفس الطبيعي</p>	<p>- التنظيم والمواظبة.</p> <p>- الانضباط.</p> <p>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</p>	<p>7 د</p>	<p>الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</p> <p>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>يتدخل الاستاذ في انتقاء وتصنيف تلاميذ القسم إلى مجموعات متكافئة</p> <p>التاكيد على وصول الكرة الى الصدر</p> <p>-استدراك الاخطاء</p>	<p>-الرغبة في بذل الجهد</p> <p>-مشاركة الجميع في العمل ايصال الكرة على مستوى الصدر</p>	<p>12 د</p> <p>12 د</p>	<p><u>الورشة 01:</u></p> <p>الوقوف علي شكل قاطرتين متقابلتين التمرير على مستوى الصدر من الثبات والعودة الى الخلف .</p> <p><u>الورشة 02:</u></p> <p>نفس الورشة رقم 01 لكن استعمال التمريرة الارتدادية ووصولها الى مستوى الصدر</p>	<p>المرحلة الاجازية</p>

السابقة	-التنقل والتموضع لاستقبال الكرة المقذوفة .	14 د	والعودة الى الخلف . الورشة 03: على شكل قاطرتين بين حافتي الملعب والقيام بتمريرات طويلة بين القاطرتين والعودة الى الخلف الورشة 04: التنقل بالتمريرات بين لاعبين ذهابا والعودة الى المكان بتمريرات ارتدادية ثم التمرير الى التلميذ الاخر	
-الاستاذ يحث التلاميذ على مواصلة العمل بنفس الوتيرة	- وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية تمرير و استقبال الكرة . - الرغبة في التحدي والفوز .	10 د	-الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية
تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.			

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى	المرحلة التحضيرية
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي	
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية	
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية	
القدرة على اداء مهارة التنطيط بشكل صحيح.			الهدف التعليمي رقم : 05	
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز	فترات التعلم
- يشرف الاستاذ على الاحماء الجيد والتاكيد على الحفاظ على التنفس الطبيعي	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	المرحلة التحضيرية
-يحرص على تقديم النموذج الحركي للأداء بشكل واضح ووافي لجميع التلاميذ. -الاستاذ يحرص على استعمال اللاعب لراحة اليد في التنطيط التنوع في اليدين (يمين يسار) عدم المش بالكرة -ينوع في إستقبال الوسائل التعليمية بما يناسب مع المهارات الحركية.	التحكم الجيد في الكرة. عدم فقدان الكرة اثناء القيام بالتنطيط. تغطية الكرة أثناء التنقل.	12 د 12 د	الورشة 01: الوقوف على شكل دائرة ترويض الكرة ومداعبتها بين الايدي في الفضاء وعلى الارض بالتنطيط على الثبات الورشة 02: الوقوف علي شكل قاطرات التنقل بالكرة عن طريق التنطيط الى مسافة 10م ذهابا وايابا في خط مستقيم الورشة 03: نفس الورشة (02) لكن على مسلك منحرج بالاقياع ذهابا و ايابا مع تغير يد التنطيط في كل جهة . الورشة 04:	المرحلة الانجازية

		14 د	التنقل بالكرة عن طريق التنطيط بين لاعبين على مسافة 10م ذهابا و ايابا والعودة الى الخلف	
تتويبه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	10 د	-الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية.	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى	
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي	
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية	
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية	
القدرة على التنطيط مع التنقل و تفادي الخصم.			الهدف التعليمي رقم : 06	
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز	فترات التعلم
- يشرف الاستاذ على الاحماء الجيد والتاكيد على الحفاظ على التنفس الطبيعي	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	المرحلة التحضيرية
- الاستاذ يؤكد علي ضرورة الانتباه والتركيز على مشاهدة النموذج الحركي المقدم من طرف الزميل -الاستاذ يكون حريص علي تبادل الأدوار (جمع الكرات وتدوين النتائج...إلخ) -الحرص غي تجنب الخوشونة	التحكم في الكرة اثناء التنقل بها. عدم فقدان الكرة اثناء القيام بالتنطيط. - وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية تنطيط الكرة - الرغبة في التحدي والفوز .	12 د 12 د 14 د	الورشة 01: الوقوف على شكل دائرة تنطيط الكرة في المكان ثم التمرير الى الزميل المجاور وهكذا الورشة 02: علي شكل قاطرتين متقابلتين يتوسطهما قمع التنقل بتنطيط والدوران حوله ومواصلة التقدم وتمرير الكرة . الورشة 03: نفس الورشة 02 مع وضع تلميذ مكان القمع كمدافع ومحاولة مراوغته بالتنطيط والتقدم الى الامام الورشة 04: التمريرات العشرة باستعمال التمريرات للتخلص من المضايقة والتنطيط الخاسر 5مرات تمرين الضغط	المرحلة الانجازية
تتويبه الاستاذ علي	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.		-الجري الخفيف حتى المشى مع	-

تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية.	10 د	- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.
---	------	--	--

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الثالثة ثانوي	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ميكاتي + صافرة + أقماع + كرات.	
الكفاءة القاعدية		المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.	
الهدف التعليمي رقم : 07		التحكم في مهارة التنطيط اثناء التنقل مع المحافظة على الكرة.	
فترات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	7 د	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.
المرحلة الانجازية	الورشة 01: قاطرتين متقابلتين على مسافة 10م بالتنقل بالكرة بالتنطيط والتمرير للتلميذ المقابل الذي يقوم بنفس العمل الورشة 02: على شكل قاطرة التنقل بالتنطيط ذهابا و ايابا الى نقطة الانطلاق والتمرير الى الزميل الموالي . الورشة 03: نفس الورشة 02 لكن في مسلك منعرج باقمام وتغيير يد التنطيط في كل جهة الورشة 04: علي شكل دائرة كبيرة دوران حولها بالتنطيط والعودة الى المكان والتمرير الى التلميذ الموالي	12 د	- التموضع الجيد . - الانجاز الصحيح للعمل.
		12 د	تغطية الكرة اثناء التنقل. الحفاظ على التوازن.
		14 د	- وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية تنطيط الكرة . - الرغبة في التحدي والفوز .
المرحلة التقييمية	- الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية.	10 د	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.
			تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية
ان يتحكم في مختلف التنقلات بالكرة.			الهدف التعليمي رقم : 08
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
الاستاذ يهين التلاميذ نفسيا وبدنيا قبل الشروع في أداء المهارات الحركية.	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتلين.
-يتدخل الاستاذ في انتقاء وتصنف تلاميذ القسم إلى مجموعات متكافئة - تدخل الاستاذ لتأكيد علي الإنتباه وتركيز على مشاهدة النموذج الحركي المقدم من طرف الزميل وتصحيح اخطائه -التأكيد علي الاستغلال الجيد لحيز العمل	-التحكم في التمرير والاستقبال	12 د	الورشة 01: الوقوف على شكل قاطرتين التنقل على مسافة 10م عن طريق التمريرات ذهابا وايابا. الورشة 02: على شكل 03 قاطرات التنقل بالتمريرات في علاقة بين 03 لاعبين ذهابا وايابا.
	-التنقل والتموضع لاستقبال الكرة المقذوفة .	12 د	الورشة 03: يتم التنقل التلاميذ بالكرة في علاقة بين 04 لاعبين عن طريق تمريرات المختلفة . الورشة 04: التمريرات العشرة بين التلاميذ مع التركيز على التنقل بالتمريرات الفريق الخاسر تمارين الضغط
	-التحكم في التنقلات بالكرة وبدونها	14 د	التمريرات العشرة بين التلاميذ مع التركيز على التنقل بالتمريرات الفريق الخاسر تمارين الضغط
تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	10 د	--الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية
القدرة على تصويب الكرة بدقة لإحراز الهدف.			الهدف التعليمي رقم : 09
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز

المرحلة التحضيرية	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	7 د	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	الاستاذ يهيب التلاميذ نفسيا وبدنيا قبل الشروع في أداء المهارات الحركية.	
المرحلة الانجازية	<u>الورشة 01:</u> علي شكل قاطرة ومحاولة القذف من 6م نحو الهدف ومن الثبات والعودة الى الخلف <u>الورشة 02:</u> من وسط الميدان الانطلاق بالتنطيط وعند الوصول الى المنطقة 06 م القذف ثم العودة الى الخلف . <u>الورشة 03:</u> على شكل قاطرة وضع مدافع يمنع القذف الى المرمي ومن 6 امتار التخلص منه عن طريق المراوغة <u>الورشة 04:</u> امام منطقة 6م تمرير الكرة الى الزميل الذي يقذف من الارتكاز والعودة الى الخلف لتبادل الادوار	12 د 12 د 14 د	التموضع الجيد لإصابة الهدف. التسديد من الحركة و الثبات. دقة التصويب. البحث عن ثغرات لإصابة الهدف. - وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية التحكم في تصويب الكرة . - الرغبة في التحدي والفوز .	بعد شرح الاستاذ للأهداف الإجرائية للدرس يقوم بتصنيف تلاميذ القسم إلى مجموعات متكافئة تدخل الاستاذ لتأكيد علي عدم دخول منطقة 06م وجنب العشوائية -الاستاذ يؤكد علي الاستفادة من خطئ الزميل وتجنب الوقوع فيه	
	المرحلة التقييمية	--الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية	10 د	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الثالثة ثانوي	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميكاتي + صافرة + أقماع + كرات.		
الكفاءة القاعدية	المشاركة النشطة ضمن الفوج وقدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.		
الهدف التعليمي رقم : 10	القدرة على تصويب الكرة بدقة أثناء التنقل		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)
المرحلة التحضيرية	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.	7 د	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.

<p>- تأكيد الاستاذ علي ضرورة التحلي بالسرعة والابتعاد عن التسرع البحث عن الثغرات</p> <p>-تاكيد الاستاذ عل اهمية التركيز في إتقان المهارة.</p> <p>الاستاذ يكون حريص علي -عدم ضرب الزميل بالكرة</p>	<p>التموضع الجيد لإصابة الهدف.</p> <p>التسديد من الحركة و الثبات.</p>	12 د	<p>الورشة 01: على شكل قاطرة امام خط 09م القذف نحو المرمى من الثبات والعودة الى الخلف</p> <p>الورشة 02: من وسط الميدان الانطلاق بسرعة وعند منطقة 09م القذف نحو المرمى بالجرى الخفيف</p> <p>الورشة 03: وضع بساط ومحاولة القذف فوفه نحو المرمى وتبادل الادوار</p> <p>الورشة 04: القذف من الارتكاز وبوضع مدافع القذف فوق راسه نحو الحارس والعودة الى الخلف تبادل الادوار</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>
	<p>التموضع الجيد لإصابة الهدف.</p> <p>التسديد من الحركة و الثبات.</p>	12 د	<p>الورشة 01: على شكل قاطرة امام خط 09م القذف نحو المرمى من الثبات والعودة الى الخلف</p> <p>الورشة 02: من وسط الميدان الانطلاق بسرعة وعند منطقة 09م القذف نحو المرمى بالجرى الخفيف</p> <p>الورشة 03: وضع بساط ومحاولة القذف فوفه نحو المرمى وتبادل الادوار</p> <p>الورشة 04: القذف من الارتكاز وبوضع مدافع القذف فوق راسه نحو الحارس والعودة الى الخلف تبادل الادوار</p>	
	<p>- وضع التلاميذ في الموقف الحقيقي ليتمكنوا من معرفة أهمية التصويب الكرة .</p> <p>- الرغبة في التحدي والفوز .</p>	14 د	<p>الورشة 01: على شكل قاطرة امام خط 09م القذف نحو المرمى من الثبات والعودة الى الخلف</p> <p>الورشة 02: من وسط الميدان الانطلاق بسرعة وعند منطقة 09م القذف نحو المرمى بالجرى الخفيف</p> <p>الورشة 03: وضع بساط ومحاولة القذف فوفه نحو المرمى وتبادل الادوار</p> <p>الورشة 04: القذف من الارتكاز وبوضع مدافع القذف فوق راسه نحو الحارس والعودة الى الخلف تبادل الادوار</p>	
<p>تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.</p>	<p>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم.</p> <p>- مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.</p>	10 د	<p>--الجرى الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء</p> <p>- التحية الرياضية</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى	
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي	
ميكاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية	
المشاركة النشطة ضمن الفوج و قدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة.			الكفاءة القاعدية	
التحكم الجيد في التصويب.			الهدف التعليمي رقم : 11	
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز	
فترات التعلم				
<p>الاستاذ يهين التلاميذ نفسيا وبدنيا قبل الشروع في أداء المهارات الحركية.</p>	<p>- التنظيم والمواظبة.</p> <p>- الانضباط.</p> <p>- ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.</p>	7 د	<p>الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل).</p> <p>- تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتلين.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>-يعمل الاستاذ على التنوع في المهارات التي تعلمها التلاميذ إذا لم تتحقق يصححها أثناء الأداء مباشرة.</p> <p>-عدم ضرب الزميل</p>	<p>التموضع الجيد لإصابة الهدف.</p> <p>التسديد من الحركة و الثبات.</p> <p>التحكم في الكرة.</p> <p>البحث عن ثغرات لإصابة</p>	12 د	<p>الورشة 01: على شكل قاطرة الانطلاق بالكرة عن طريق التنطيط والدوران حول الشاهد بالظهر والمواصلة القذف نحو المرمى</p> <p>الورشة 02: نفس الورشة 01مع تغيير الشاهد بمدافع والراوغة بالظهر</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>

بالكرة	الهدف. التطبيق الصحيح للمهارة واظهار تقنيات عالية ومشاركة الجميع	12 د 14 د	والدوران بالقذف بالارتكاز تبادل الادوار الورشة 03: قاطرة من منطقة 09م ومدافع الانطلاق ومحاولة مراوغته والتسديد نحو المرمى الورشة 04: من بعد 10م التنقل بالكرة بين التلميذين عن طريق التمريرات وعند الوصول القذف نحو المرمي	
تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منها.	- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.	10 د	--الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية	المرحلة التقييمية

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة ثانوي
ميقاتي + صافرة + أقماع + كرات.			وسائل العمل الضرورية
إبراز الثقة في النفس عند القيام بأدوار مميزة لضمان أمنه الحركي والاستجابة لطموحات الغير.			الكفاءة القاعدية
الهدف التعلمي رقم : 12			الهدف التعلمي رقم : 12
توجيهات وتوصيات الاستاذ (التغذية الراجعة الفورية)	مؤشرات النجاح	المدة	ظروف الانجاز
- الاستاذ يهيئ التلاميذ نفسيا وبدنيا قبل الشروع في أداء المهارات الحركية..	- التنظيم والمواظبة. - الانضباط. - ارتفاع درجة حرارة الجسم والزيادة في معدل نبضات القلب والتنفس.	7 د	الأخذ باليد: - تحضير نفسي (مراقبة وتحضير القسم للعمل). - تحضير بدني عام: جري خفيف، تسخينات، تمارين تمديد وتليين.
يعمل الاستاذ على التنوع في المهارات التي تعلمها التلاميذ إذا لم تتحقق يصححها أثناء الأداء مباشرة. _تنبيه الاستاذ علي عدم دخول منطقة 6 م وتجنب استعمال الخشونة	التموضع الجيد لإصابة الهدف. التسديد من الحركة و الثبات. التحكم في الكرة.	12 د 12 د	الورشة 01: قاطرة مام خط 06 امتار مع وضع 03 اقمام ومحاولة اصابة الهدف 3 محاولات لكل تلميذ. الورشة 02: القذف من 09 امتار مع وضع مدافع رافع ذراعيه لاعاقه قذف المهاجم (القذف فوق الرأس) الورشة 03: علي شكل قاطرتين واحدة في الوسط والاخرى في الجناح

<p>توجيه الانطلاق بسرعة من الجناح مع عدم ضرب المدافع بالكرة تأكيد الاستاذ عل اهمية التركيز في إتقان كل مهارة.</p>	<p>البحث عن ثغرات لإصابة الهدف. - ايجاد الحلول وتخطى الحواجز - الرغبة في التحدي والفوز .</p>	<p>14 د</p>	<p>توجيه الكرة الي الجناح الذي يسدد من الارتكاز . <u>الورشة 04:</u> من بعد 10 م التنقل بالكرة بين تلميذين عن طريق التمريرات وعند الوصول القذف نحو المرمي</p>	
<p>تنويه الاستاذ علي ضرورة وأهمية المناقشة والملاحظة والاستفادة منه</p>	<p>- الرجوع إلى الحالة الطبيعية للجسم. - مشاركة تلقائية منظمة من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك وتردد.</p>	<p>10 د</p>	<p>--الجري الخفيف حتى المشى مع تمارين المرونة والاسترخاء - التحية الرياضية</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

العينة التجريبية

السنة الثالثة ثانوي 3ال :

نتائج اختبار مهارتي التمرير و الاستقبال

الاختبار الثاني (التمرير و الاستقبال على شكل منقطة)		الاختبار الأول(التمرير و الاستقبال مع الحائط)		الاسم و اللقب
الاختبار البعدي (نقطة)	الاختبار القبلي (نقطة)	الاختبار البعدي (نقطة)	الاختبار القبلي (نقطة)	
3	1	12	09	الهاشمي نورية
3	2	14	10	بلصقة خالد
3	2	15	11	بن مشري أحمد
3	1	12	08	بلحواس رهام
3	1	19	14	بن عمارة فاروق
3	3	10	06	بن علي نسيم
3	2	19	18	بلخيط الياس
3	3	11	09	بركات زينب
2	1	10	07	بورشة ليلى
2	1	10	10	بوفروج نرجس
3	2	14	13	حيرش أكرام
2	2	14	12	خنوس فاطمة
3	2	12	11	خليل سارة
2	1	13	14	دحامي خالد
2	1	14	11	راوية سفيان
3	1	14	12	شينة واضح
3	2	11	09	شعلال مختارية عولية
3	2	12	12	شريف شيماء
3	2	18	15	شتوتة نسيم
2	1	16	11	ملوك أسامة
2	1	13	10	مومن مختارية
2	1	10	09	منتصر زرقة
3	2	15	12	منتصر عبد القادر
2	1	12	10	مهدي هبة الله وحيدة
3	2	22	20	مبارك رفيق
3	2	14	11	عواد سهام
2	1	15	12	عاشور صليحة
3	2	17	12	جبلي بشرى
3	2	17	14	كبير لونيس
3	2	15	13	كراك شريفة
2	1	11	10	لعزب جيهان
3	2	14	12	لرجام أماني غزلان
3	2	16	12	لزار شهرزاد
3	2	16	15	نواظرية فتيحة
3	3	14	11	هبال سمية

السنة الثالثة ثانوي 3ال : العينة التجريبية

نتائج اختبار مهارة التنطيط

الاختبار الثاني (التنطيط مع المحاروة)		الاختبار الأول (تنطيط الكرة داخل مربعات)		الاسم و اللقب
الاختبار البعدي (نقطة)	الاختبار القبلي (نقطة)	الاختبار البعدي (نقطة)	الاختبار القبلي (نقطة)	
3	2	3	2	الهاشمي نورية
3	1	3	1	بلصقة خالد
3	1	3	1	بن مشري أحمد
3	2	2	1	بلحواس رهام
3	1	2	1	بن عمارة فاروق
3	2	2	2	بن علي نسيم
3	2	3	1	بلخيط الياس
3	2	2	1	بركات زينب
3	1	1	0	بورشة ليلى
3	2	3	1	بوفروج نرجس
3	1	3	1	حيرش أكرام
3	2	2	1	خنوس فاطمة
2	1	3	1	خليل سارة
3	2	3	2	دحامي خالد
3	2	3	1	راوية سفيان
3	2	2	1	شينة واضح
3	2	2	1	شعلال مختارية عولية
3	1	3	1	شريف شيماء
3	1	2	2	شنتوتة نسيم
3	1	3	2	ملوك أسامة
3	1	2	1	مومن مختارية
3	2	2	1	منتصر زرقة
2	1	3	1	منتصر عبد القادر
3	1	2	1	مهدي هبة الله وحيدة
3	2	3	0	مبارك رفيق
3	1	3	1	عواد سهام
2	1	3	1	عاشور صليحة
3	1	3	0	جبلي بشرى
3	2	3	1	كبير لونيس
3	2	2	0	كراك شريفة
3	2	2	0	لعزب جيهان
3	2	2	1	لرجام أماني غزلان
3	1	2	1	لزار شهرزاد
3	2	3	1	نواظرية فتيحة
3	1	3	0	هبال سميرة

السنة الثالثة ثانوي 3أل : العينة التجريبية

نتائج اختبار مهارة التصويب

الاختبار الثاني (التصويب من الحركة) (نقطة)		الاختبار الأول (التصويب على الحائط داخل مربعات) (نقطة)		الاسم و اللقب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
6	0	21	12	الهاشمي نورية
6	1	22	14	بلصقة خالد
3	1	18	12	بن مشري أحمد
3	0	29	19	بلحواس رهام
6	0	24	20	بن عمارة فاروق
6	1	27	15	بن علي نسيم
6	1	24	20	بلخيطة الياس
3	0	29	14	بركات زينب
3	1	14	13	بورشة ليلية
3	0	16	12	بوفروج نرجس
6	1	14	12	حيرش أكرام
6	1	24	11	خنوس فاطمة
3	0	21	11	خليل سارة
5	1	21	12	دحامي خالد
4	1	19	09	راوية سفيان
7	1	18	11	شينة واضح
6	2	18	14	شعلال مختارية عولية
7	3	18	10	شريف شيماء
6	2	13	11	شتوتة نسيم
5	1	18	10	ملوك أسامة
4	1	19	14	مومن مختارية
6	2	18	10	منتصر زرقفة
3	0	22	15	منتصر عبد القادر
3	1	23	13	مهدي هبة الله وحيدة
5	1	24	14	مبارك رفيق
6	2	19	13	عواد سهام
5	1	22	12	عاشور صليحة
9	2	21	13	جبلي بشرى
6	1	25	13	كبير لونيس
5	0	24	16	كراك شريفة
4	2	15	11	لعزب جيهان
3	2	16	10	لرجام أماني غزلان
5	0	25	13	لزار شهرزاد
4	2	22	14	نواظرية فتيحة
4	1	23	16	هبال سمية

العينة الضابطة

السنة الثالثة ثانوي 2023:

نتائج اختبار مهارتي التمرير و الاستقبال

الاختبار الثاني (التمرير والاستقبال على شكل منقطة)		الاختبار الأول (التمرير و الاستقبال مع الحائط)		الاسم و اللقب
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
2	2	14	13	بن يمينة محمد امين
2	2	13	12	بن براهيم خالد
1	1	13	14	بن عتو هشام
2	2	14	09	بن سعدة يوسف
2	1	11	09	بخضرة فاطمة الزهرة
2	2	10	10	بوحوص خالد
1	2	09	10	بوشامة امين
1	2	11	12	بوفروج اسماء
2	1	07	13	حيرش سهام
1	1	08	07	خليل ريمة
2	1	08	09	دحام اميمة
2	1	10	09	دومة نصيرة
1	2	10	09	روان فتيحة
2	1	09	09	زكري سعاد
2	1	10	10	زامي سمير
2	1	10	09	ساسى يوسف
1	1	13	12	شنتوف عبد الله
1	1	12	11	شبيخي خليدة
1	1	15	14	طهراوي محمد
1	1	10	10	طمار يوسف
2	1	08	07	طويهري امال
2	2	09	09	عاشور فتيحة
1	1	13	13	عبيد امين
1	1	12	13	علوت سهام
2	2	15	14	عمران هبة الله
1	2	15	15	غرابي العالية
1	1	15	16	غول عبد القادر
1	2	15	14	كراكية كريم
1	1	15	16	كورك علي
1	1	14	13	لبقع محمد الامين
0	2	12	11	ليتييم امال
1	2	12	15	مبارك زهية
2	2	14	14	مومن باتول
2	2	10	10	مفتاح خالدية
1	2	15	16	هوازي حورية

العينة الضابطة

السنة الثالثة ثانوي 2023:

نتائج اختبار مهارة التنطيط

الاختبار الثاني (التنطيط مع المحاروة) (نقطة)		الاختبار الأول (تنطيط الكرة داخل مربعات) (نقطة)		الاسم و اللقب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
2	2	2	1	بن يمينة محمد امين
1	1	1	1	بن براهيم خالد
1	1	1	2	بن عتو هشام
3	3	1	2	بن سعدة يوسف
2	2	2	1	بخضرة فاطمة الزهرة
2	2	2	1	بوحوص خالد
1	1	1	1	بوشامة امين
1	1	1	1	بوفروج اسماء
1	1	1	0	حيرش سهام
1	1	1	1	خليل ريمة
1	0	0	1	دحام اميمة
1	0	1	0	دومة نصيرة
2	2	1	1	روان فتيحة
1	1	0	0	زكري سعاد
1	2	1	0	زامي سمير
1	1	0	1	ساسى يوسف
1	1	1	1	شنتوف عبد الله
1	1	2	1	شيخي خليفة
2	2	2	0	طهراوي محمد
2	2	1	1	طمار يوسف
1	1	1	1	طويهري امال
1	1	1	2	عاشور فتيحة
1	1	1	1	عبيد امين
2	2	0	1	علوت سهام
1	1	1	1	عمران هبة الله
1	1	1	2	غرابي العالية
2	2	0	2	غول عبد القادر
3	3	1	1	كراكية كريم
3	3	0	1	كورك علي
1	1	0	1	لبقع محمد الامين
1	1	1	1	ليتيم امال
1	1	1	0	مبارك زهية
1	1	1	1	مومن باتول
1	1	2	1	مفتاح خالدية
1	1	1	0	هواري حورية

السنة الثالثة ثانوي 2023:

العينة الضابطة

نتائج اختبار نتائج اختبار مهارة التصويب

الاختبار الثاني (التصويب من الحركة) (نقطة)		الاختبار الأول (التصويب على الحائط داخل مربعات) (نقطة)		الاسم و اللقب
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
1	1	14	12	بن يمينة محمد امين
3	3	15	12	بن براهيم خالد
3	3	13	11	بن عتو هشام
3	2	18	17	بن سعدة يوسف
3	3	19	18	بخضرة فاطمة الزهرة
3	4	13	11	بوحوص خالد
3	3	20	18	بوشامة امين
1	1	13	12	بوفروج اسماء
4	4	15	14	حيرش سهام
3	3	12	11	خليل ريمة
2	2	13	12	دحام اميمة
1	0	11	10	دومة نصيرة
2	3	11	09	روان فتيحة
2	1	13	11	زكري سعاد
1	2	10	06	زامي سمير
3	3	12	12	ساسبي يوسف
2	2	19	18	شنتوف عبد الله
2	2	11	8	شيخي خليفة
2	2	14	10	طهراوي محمد
3	3	11	09	طمار يوسف
2	2	17	14	طويهري امال
2	2	09	09	عاشور فتيحة
1	1	19	18	عبيد امين
1	1	16	14	علوت سهام
3	3	14	12	عمران هبة الله
2	2	11	09	غرابي العالية
2	2	12	10	غول عبد القادر
1	2	11	11	كراكية كريم
1	1	13	12	كوراك علي
1	1	20	18	لبقع محمد الامين
1	1	14	10	ليتييم امال
1	2	51	11	مبارك زهية
1	2	11	11	مومن باتول
1	1	10	10	مفتاح خالدية
1	2	19	20	هواربي حورية