

1- الإشكالية :

إن التغذية الراجعة هي إعلام التلميذ نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إن كان بحاجة إلى تعديل ، و هذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى - الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمين تحقيقه من الغيات و الأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى بلوغها.

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة لما تمر به من تقلبات مزاجية و صراعات نفسية و جسمية و انفعالية سريعة تخص باذات تلميذ المرحلة الثانية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من السلوكيات الشاذة التي تصدر عنهم، حيث أنه أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة، و هنا ندرك أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية و مدى فاعليتها في إعداد الفرد الصالح و تزويده بمهارات و خبرات واسعة خصوصا عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي يتبعها الأستاذ من أجل إيصال المعلومة و تلقين المهارات الخاصة بأي نشاط ، فالتغذية الراجعة مثلا عند هذه الفئة و نظرا لصعوبة التعامل معها تسهل للأستاذ شرح المهارة لغويا، أو عند عرضها حركيا بالإعتماد على التقويم و التقييم من هذا المنطلق.

كما أن من مهام المعلمين في غرفة الصف أن يقدموا معلومات التغذية الراجعة الضرورية، أو الإشارة إليها لطلابهم و عليهم أن يتأكدوا من أن الطالب يستطيع أن يلاحظ العلاقة بين العمل و المعلومات المقدمة إليه في التغذية الراجعة، فإن كانت البيئة المثيرة معقدة أو جديدة، أو كان العمل معقدا أو جديدا فإنه يتعين على معلم أن يخطط لكيفية توجيه الطلاب لإدراك معلومات التغذية الراجعة المهمة ، كما يتعين على المعلمين أيضا أن يحاولوا كلما أتاحت لهم الفرصة أن يقدموا معلومات التغذية الراجعة بغد أداء العمل مباشرة.

و لقد أشارت العديد من الدراسات التي أجريت في مجال التربية البدنية و الرياضية إلى أهمية التغذية الراجعة المدعمة بالمعلومات و معرفة النتائج في رفع مستوى الأداء الفني في بعض الفعاليات الرياضية و في تقويم الاستجابة المعلمة في تسيير عملية الانتقاء و كفاءة المتعلم ، و بناء على ما سبق فإننا نطرح التساؤلات التالية للتغذية الراجعة دور في تحقيق بعض أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية .

1- الفرضيات الجزئية:

- للتغذية الراجعة دور في تحقيق الأهداف النفسية لحصة التربية البدنية و الرياضية.
- للتغذية الراجعة دور في تحقيق الأهداف الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية.
- للتغذية الراجعة دور في تحقيق الأهداف الصحية لحصة التربية البدنية و الرياضية.

3-أهمية الدراسة:

من المعروف أن التغذية الراجعة مهمة متعددة الأبعاد و تستلزم معرفة و فهم الكثير من الاحتياجات التنظيمية و لذلك على المعلم أن يتقن مختلف الأدوار المطلوبة المتعامل مع مختلف الظروف بمهارة و فعالية. و تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- التعمق أكثر من مفهوم التغذية الراجعة و تأثيرها على تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.
- معرفة أدوار التغذية الراجعة و علاقتها في إنجاح تطبيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.
- إبراز حاجة حصة التربية البدنية و الرياضية في ضرورة تكوين قيادات تعمل على تطوير مفهوم التغذية الراجعة.

كل هذا إلا أنه إذا أردنا تحسين الأداء الرياضي علينا بدراسة العوامل المؤثرة فيه، بما في ذلك التغذية الراجعة و دورها في تحقيق الأهداف.

4- أهداف الدراسة:

لقد سبق و أن أوضحنا أن هدف بحثنا يتمحور حول دور التغذية الراجعة في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية المتبعة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية و كذا دراسة علاقاتها بالأداء، هذا من جهة و من جهة أخرى تهدف دراستنا إلى:

- إبراز حاجة التربية البدنية و الرياضية إلى التغذية الراجعة.
- دور التغذية الراجعة في التأثير على تحقيق الأهداف النفسية لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟
- دور التغذية الراجعة في التأثير على تحقيق الأهداف الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية؟

- دور التغذية الراجعة في التأثير على تحقيق الأهداف الصحية لحصة التربية البدنية و الرياضية؟
- محاولة الإطلاع على بعض الإحتياجات و المتطلبات لتطبيق التغذية الراجعة التي تؤثر في أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.
- معرفة النتائج المترتبة على عمل التغذية الراجعة و مدى إسهاماتها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع

- إن اختيارنا لهذا الموضوع لم يكن عشوائيا بل كانت له عدة أسباب و التي طرحت عدة تساؤلات حيث وجهتنا لإختيار هذا الموضوع و من بين هذه الأسباب ما يلي :
- ندرة البحوث التي تبحث في هذا الجانب
 - الغموض الذي يكتنف مفهوم التغذية الراجعة و مدى تحقيقها لأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
 - التأكيد على أهمية دراسة دور التغذية الراجعة لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
 - التعريف بأساليب التوظيف التغذية الراجعة في حصة التربية البدنية و الرياضية

الدراسات السابقة و المشابهة

- فيما يلي بعض المواضيع التي تحاكي هذه الدراسة التي كانت مرجعا لمسيرة البحث و محاولة الوصول إلى حل للمشكلات المطروحة آنفا و منها :

الدراسة الأولى:

دراسة بوعروري عبد الناصر و ضباني وليد ، تحت عنوان، دور التغذية الراجعة السمعية البصرية في التعلم الحركي للمهارات الأساسية لكرة السلة ، سنة 2010 و هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المحاولات للعينات التجريبية الثلاث الأولى التغذية الراجعة و السمعية، و الثانية التغذية الراجعة و البصرية ، و الثالثة التغذية الراجعة السمعية البصرية على المهارات في كرة السلة، و الفروق بين المحاولات الثلاث للمجموعات التجريبية التغذية الراجعة السمعية و التغذية الراجعة البصرية و التغذية الراجعة السمعية البصرية على المهارات في كرة السلة.

و العلاقة الارتباطية بين نتائج الإختبارات المتحصل عليها في مختلف المهارات لكرة السلة ، و كان مجتمع البحث طلاب تخصص كرة السلة و عددهم 82 طالبا، تكون مجتمع البحث من 30 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية و استخدموا في دراستهم المنهج التجريبي، و توصل إلى تحقيق الفرضيات المسطرة، و استنتجوا أن المهارات المختلفة لكرة السلة مرتبطة فيما بينها أي كلما زادت مهارة تأثرت المهارة الأخرى، بمعنى أن إذا زادت مهارة أدت إلى الزيادة أو التقليل من المهارات الأخرى في كرة السلة .

الدراسة الثانية:

دراسة عماد صالح عبد الحق و أحمد مصطفى بني عطا ، تحت عنوان : أثر التغذية الراجعة الفورية و الآجلة على تحسين أداء مهاري الوقوف على اليدين ، و مهارة الشقلبة الجانبية على بساط الحركات الأرضية، و كانت اشكاليات البحث ما يلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي و البعدي لمستوى الاداء المهاري قيد الدراسة، و لأفراد مجموعة التغذية الراجعة الفورية و لصالح القياس البعدي.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي و البعدي لمستوى الاداء المهاري قيد الدراسة، و لأفراد مجموعة التغذية الراجعة المؤجلة و لصالح القياس البعدي.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة و لصالح الفورية على تحسين الأداء في بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك.

أما الفرضيات افترضوا تحقيق الفرضيات، أما المنهج المستخدم فهو المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة بالاستعانة بطريقة المجموعات المتكافئة عن طريق القياس القبلي و البعدي.

ومجتمع الدراسة : تكون من طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية و البالغ عددهم (220) طالبا.

واستنتجوا: أن استخدام التغذية الراجعة الفورية المؤجلة تعمل على تحسين الأداء المهاري على بعض الحركات الأساسية (مهارة الوقوف على اليدين، و مهارة الشقلبة الجانبية) على بساط الحركات الأرضية .

- ضرورة استخدام التغذية الراجعة الفورية عند تعليم المهارات السهلة مع المبتدئين ، و التغذية الراجعة المؤجلة عند تعليم المهارات الصعبة و المعقدة

الدراسة الثالثة:

و في دراسة الحطيات بني عطا (2007) و التي هدفن إلى التعرف إلى أثر التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة على تعلم سباحة الفراشة حيث تكونت عينة الدراسة من (20 طالبا) من طلاب تخصص سباحة في جامعة مؤتة تم اختيارهم بطريقة عشوائية و قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين، مجموعة التغذية الراجعة الفورية، و مجموعة التغذية الراجعة المؤجلة ، تم تنفيذ برنامج تعليمي لسباحة الفراشة مدته 08 أسابيع و لقد أظهرت نتائج الدراسة أن التغذية الراجعة الفورية أثرا إيجابيا كبيرا على تعلم سباحة الفراشة.

الدراسة الرابعة:

كما قام كل من المارديني و الوديان (2001) بدراسة عنونها: أثر برنامج تدريبي المقترح باستخدام التغذية الراجعة في تحسين بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (20 طالبا) من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن حيث قسم الطلاب إلى مجموعتين متجانستين من حيث العمر و الطول و الوزن . و المستوى الأدائي للمهارات الأساسية في كرة السلة، و قد طبق على المجموعة الأولى في تعليمه التغذية الراجعة كأسلوب مرافق لبرنامج تدريبي المعتمد بينما لم يستخدم هذا الأسلوب على المجموعة الثانية، و قد أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأوساط الحسائية لمجموعتي الدراسة على تحسين مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة و لصالح المجموعة الأولى.

الدراسة الخامسة:

و في دراسة حسين (2002) بهدف التعرف إلى أثر استخدام التغذية الراجعة "معرفة الاداء" و معرفة النتائج في تعلم مهارة الوقوف على اليدين، و كذلك التعرف إلى الفرق بين "معرفة الاداء" و معرفة النتائج و تشجيع اللفظي الإيجابي و أهمية كل منهما في التعلم الحركي الميداني، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (69 طالبة) من طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية للبنات حيث قسمت إلى أربعة مجموعات تم اختيارهن بطريقة عشوائية و من عديمي الخبرة في هذه المهارة، و قد توصل الباحث إلى أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية، و لصالح البعدية لمجموعات عينة البحث.

الدراسة السادسة :

و قامت شلش (2007) بدراسة هدفت التعرف إلى التغذية الراجعة و أنواعها (معرفة الأداء)، و (معرفة النتيجة)، و (معرفة الأداء و النتيجة) ، و مقارنتها و ذلك من أجل بيان أيهما أكثر تأثيرا في تعلم مهارة دقة التصويب بكرة القدم لأطفال مرحلة السنة السادسة إبتدائي.

وقد تكونت عينة البحث من (40 تلميذ) من المجموعات الثلاث كل حسب نوعها و لم يقدم للمجموعة الرابعة.

لقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعة الضابطة و المجموعات التجريبية الثلاث في تعلم دقة التصويب في كرة القدم و لصالح المجموعات التجريبية.

الدراسة السابعة :

و في دراسة قام بها وليد خنفر (2009) و بعنوان : "أثر إستخدام التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة على تعلم مهارة التصويب السلمية كرة السلة، و لتحقيق ذلك استخدم الباحث منهج تجريبي و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها (38 طالبا) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، و تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: المجموعة الأولى و عددهم (10 طلاب) و قد أستخدم معهم الأسلوب التقليدي، و المجموعة الثانية و عددهم (09 طلاب) و قد أستخدم معهم التغذية الراجعة الفورية اللفظية، و المجموعة الثالثة و عددهم (10 طلاب) و قد استخدم معهم التغذية الراجعة المؤجلة المرئية، و المجموعة الرابعة و عددهم (09 طلاب) و قد أستخدمت التغذية

الراجعة الفورية اللفظية و المؤجلة المرئية ، و قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي بين أفراد المجموعات الأربعة و لصالح مجموعة التغذية الراجعة الفورية اللفظية و المؤجلة المرئية.

الدراسة الثامنة:

و قام ناصر (2005) بدراسة هدفت إلى مقارنة بعض أساليب التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة تعلم اللكمة المستقيمة اليمنى بالملاكمة لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، حيث استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها (30 طالبا) تم اختيارهم بطريقة عشوائية مستخدما 03 أساليب التغذية الراجعة، السمعية البصرية، و البصرية الحسية، السمعية الحسية، و قد توصل الباحث إلى أن الأسلوب السمعي البصري يؤثر إيجابيا في مستوى تعلم مهارة اللكمة اليمنى المستقيمة.

7- تحديد مصطلحات البحث:

إن تحديد المفاهيم يتطلبه أي بحث علمي و لقد لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة :

- التغذية الراجعة :

هي مجمل المعلومات التي يسردها المعلم من جزاء ملاحظته لأداء التلميذ، تساهم مساهمة فاعلة في عملية التغيير التي تخص هؤلاء التلاميذ ذلك يدفعهم إلى التعلم¹.
و من هنا يمكن تعريف التغذية الراجعة على أنها كل استجابات سواء كانت عن طريق (معلومات، نصائح، تصحيحات، توضيحات و أوامر ...) التي يعطيها المعلم بعد ملاحظته لأداء التلميذ، و هذا بغرض تعديله أو توجيهه حسب ما أراد و بينه المعلم.

- التربية البدنية و الرياضية :

تعريف "ناش" حيث يقول : "أها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية و التوافقية و التهذيبية"².

¹ د. صباح باقر و آخرون ، تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم و التلميذ ، مركز البحوث النفسية ، بغداد ، 1976 ، ص 15 .

- أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

أستاذ التربية التربية البدنية و الرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة و يتمثل مركز اهتماما في النشاط الرياضي، أو تغير جسدي أو فعل حركي معين، و يتم تحديد مركز اهتمام أو الموضوع للحصة تبعا للأهداف المرجوة أو المنشودة من خلال الإجراءات الخاصة بالحصة و التي تساهم كل واحدة فيخدمها المحور الآخر³.

- المراهقة:

يعرفها (N. Sillahy) بأنها مرحلة الانتقال من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، و حدادها تكون بين 12 - 13 سنة و 18 - 21 سنة و تحددها الدقيق يكون صعب فعمر المراهق يتغير حسب الجنس، العرق، الأوساط الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية، و الشروط الجغرافية. و يقول عنها أنها مرحلة صعبة لأن الرغبة في الاستقلالية و الحرية لا تتلائم مع التبعية المادية بالنسبة للعائلة⁴.

أما العالم "هوروكس" فيعرفها على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة و يخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الاندماج فيه و يعرفها العالم "ستانلي هال" على أنها المرحلة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و العنيفة⁵.

² محمد الحمادي ، دامي الخولي ، أساس بناء برنامج التربية الرياضية ، الكتاب الحديث للنشر و التوزيع ، الكويت ، 1990 ، ص 06 .

³ محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبعة الجامعية ، ط 02 ، 1992 ، ص 94-96 .

⁴ د . بسطويسي أحمد ، أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 01 ، 1996 ، ص 175 .

⁵ سعدية محمد بشار ، علم النفس النمو ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980 ، ص 327 .

المقدمة :

من بداية خلق الإنسان إلى يومنا هذا و هو يعيش في جو من العلم و المعرفة و التكوين و التربية حيث تتجلى هذه المعرفة في شتى الميادين العلمية المختلفة، لا سيما ميدان التربية البدنية و الرياضية ، كما إهتمت جميع فئات الشعوب بهذا الميدان فوهبت له جل البحوث و الأعمال العلمية . قصد دراسته و تطوير علاقاته بالميادين العلمية الأخرى، كعلم النفس و علم الاجتماع و علم التشريح، و غيرها كذلك من العلوم السياسية و الفيزيائية... إلخ .

فالتعليم أحد العوامل الإجتماعية، الذي يبنى فيه المنهاج و الطرق الصحيحة ، التي بدورها يستعين بها المربون لنجاح عملتهم التعليمية و تطويرها حتى تسير تطور و الإزدهار في هذا المجال، و من هنا رأينا أنه من الضروري التطرق في هذا البحث إلى معرفة أثر ما يورده المعلم من توجيه أثناء و بعد أداء التلميذ لأي نشاط في زيادة مردودية هذا الأخير .

كما أن السلوك هو الأساس في التعليم . و المحصلة النهائية في التعلم هي تغيير سلوك الفرد، فالمدرس أو المدرب عندما يعلم مهارة ما، فإنه يحاول أولاً أن يشرح المهارة لفظياً (السمع)، ثم يعرض الحركة أمام طلابه (البصر)، ثم يطلب منهم أداء المهارة (التجربة)، فإذا ما حاولنا تحليل الموقف التعليمي أعلاه فإننا نلاحظ أن المدرس استطاع لن يغير من سلوك الطالب من عدة جواب ، و عمل على استخدام طرق ووسائل مساعدة، و لا يمكننا إعتبار الممارسة أنها مجرد كرار عشوائي لحركة ما، و إنما يجب أن يصاحب هذا التكرار التعديل و التعزيز المصاحب و هو ما يعرف بالتغذية الراجعة¹.

و تعتبر التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم، و خصوصاً التقويم التكويني البنائي حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات تفصيلية عن طبيعة تعلمه كما أن الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ نظريات الارتباطية و السلوكية التي تؤكد على حقيقة الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة، و أنها تعمل على استشارة

¹ عبد الحق، عماد، "الطريقة العلمية الحديثة في انتقاء ناشئ الجمباز" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (أ) للعلوم الإنسانية، المجلد 13، العدد 01،

دافعية المتعلم . و توجيه طاقاته نحو التعلم ، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات و ترسيخها و بالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة².

انطلاقاً من أهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية قام بعض الباحثين من ذوي الاختصاص في مجال البحث التربوي بتحديد مفهومها بأنها "المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد أداء بحث تمكنه من معرفة مدى صحة استجابته للمهمة التعليمية"³.

و من هنا يتبين لنا ضرورة استخدام الأشكال متعددة من التغذية الراجعة في حصة التربية البدنية و الرياضية بمختلف مراحلها من أجل رفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ و تحقيق الأهداف بوقت أقصر و جهد أقل، و كذلك ضرورة تدريب المعلمين من خلال الدورات على هذه الطريقة من أجل الوصول إلى أعلى المستويات فيلا عملية التعليم و تحقيق بعض الأهداف في حصة التربية البدنية و الرياضية.

و استجابة للهدف الذي نريد تحقيقه في هذه المذكرة بعنوان " دور التغذية الراجعة في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية " فقد تم تقسيم موضوعنا هذا إلى ما يلي :

- الجانب التمهيدي: و هو الجانب الذي تناولنا فيه أبعاد المشكلة و صياغتها ووضع فروضها ، بالإضافة إلى ذكر أهمية و أهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع ثم تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة و المشابهة للموضوع.

- الجانب النظري: التي هي عبارة عن مرجع للوصول إلى حل المشكلة إن أمكن. الذي بدوره بدوره يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الذي تناولنا فيه مفهوم التغذية الراجعة و أنواعها و أشكالها.

بينما جاء في الفصل الثاني الذي تناولنا فيه بعض المفاهيم لمادة التربية البدنية و الرياضية و أهدافها ... إلخ، و كذلك أستاذ التربية البدنية و الرياضية و خصائصه و حصة التربية البدنية و الرياضية.

و في الفصل الثالث تناولنا مفهوم المراقبة و مراحلها و خصائصها و إحتياجاتها من مختلف النواحي و مشاكلها

² Hogarth. R, Gibbs. B. (1991). Learning from feedback, Exactness and incentives, Journal of Experimental Psychology ; Learning, Memory and Cognition 17 (4), 734-752.

³ الجبالي، عويس، التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، ط 1، دار M.S.N، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (2000).

- الجانب التطبيقي و هو يتطرق إلى الدراسة الميدانية الذي يحتوي على فصلين :
الفصل الرابع تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة.
أما الفصل الخامس فقمنا بعرض و تحقيق النتائج.

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التغذية الراجعة

تمهيد :

ينصب موضوع دراستنا حول مفهوم التغذية الراجعة و هذا لما لها من دور فعال على حصة التربية البدنية و الرياضية، و الذي يمس عدة جوانب بإعتارها متغيرات تؤثر في الحصة و التي نبغ من المعلم نحو المتعلم.

فالتغذية الراجعة هي عبارة عن إتاحة الفرصة للمتعلم ليعرف ما إذا كان جوابه عن السؤال المطروح أو المشكلة المطلوب منه معالجتها صحيحا أو خاطئا ، بل يتعدى بعض الباحثين ليؤكد أن التغذية الراجعة لا تقتصر على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه، بل على المعلم أن يبين للمتعلم مدى الصحة في جوابه و مدى الخطأ إلى أي حد كان جوابه صحيحا أو خاطئا، و بمعنى آخر إلى أي مستوى كان جوابه صحيحا و دقيقا، و لماذا كان كذلك ، و أن يعلمه أي من الأهداف السلوكية التي نجح في تعلمها و أي منها ما زال يتعثر في تعلمها ، ثم أين كان موقعه من تحقيق الهدف الكلي النهائي المرغوب فيه.

1- تعريف التغذية الراجعة :

في ميدان التربية البدنية و الرياضية يشير PIERON . M (بيرون . م) أن التغذية الراجعة، هي عبارة عن استجابة لمختلف السلوكيات الحركية للتلاميذ و هذا بالعلاقة بالمهمة و الأداء المطلوب¹. و تأكد (رمزية الغريب) بأن مصطلح التغذية الراجعة : "يستخدم في نظرية الضبط الذاتي للسلوك، بوصفه نوعا من التبادل بين نوعين أو أكثر من الأهداف، بحيث يستطيع حدث معين أن يبعث نشاطا ثانويا لاحقا (مثير إنبعث عن استجابة) و هذا بدوره يؤثر بطريقة رجعية، أو يآثر رجعي على النشاط أو الإستجابة السابقة، فيعيد توجيهه إذا كان قد حاد عن الهدف"².

و يعرف (داريل ساند نتوب) التغذية الراجعة : "بأنها المعلومات التي تصدر بخصوص الاستجابة المعينة، و تستعمل لتبديل الاستجابة القادمة"³.

¹ Picron . M " Pedagogic des activites physique " ed : revue . p . seol . recherche et formation . ed : fevrier 1992 , paris , 1986 p31

² رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية ، مكتبة الأنجلو مصرية ، مصر ، ص 451

³ داريل ساند نتوب : ترجمة عباس صالح السمراي : تطور مهارات التدريس التربية الرياضية ، بغداد ، العراق ، 1992 ، ص 25

و يعرفها عبد الحافظ مُجَّد سلامة على أنها: "عملية تعبير متعدد الأشكال، تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة، أو مدى تأثير المعرفة، أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل، لقياس فعالية الوسيلة، أو قناة الاتصال التي استخدمت في توصيل الرسائل"¹.

ويقول (فتحى ابراهيم حماد) بأن التغذية الراجعة هي "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء و بين الأداء المنفذ، كما تعتبر نوعا من المعلومات المغذات من العين ، و الأذن، و العضلات، و المفاصل، و الجلد، و التي تخبر المؤدي بالظروف المحيطة بالحركة التي نفذها"².

من خلال التعاريف السابقة، نستنتج أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يتحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلية أو خارجية، أو كلاهما معا) ، قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتحديد السلوك أو حدوث الاستجابة المرادة.

و التغذية الراجعة مهمة في عملية التعلم، و هي التي تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول إلى الإنجاز المرغوب فيه، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم و تسير معه، فهذه المعلومات تتغير تبعا لهدف، و كذلك لنوع الإنجاز (الاستجابة)، حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مرحلة التعلم.

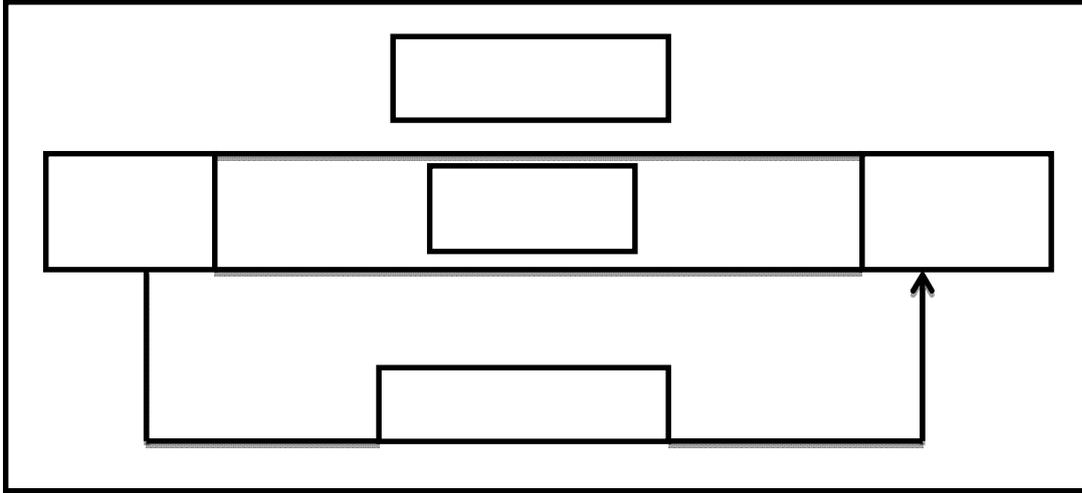
و يضيف (ريحي مصطفى عليان) في هذا الخصوص أن التغذية الراجعة في عملية الاتصال : "عبارة عن ردود الفعل تنعكس على المستقبل في فهمه أو عدم فهمه للرسالة، و مدى تفاعله معه، و تأثيره به، حيث أنه من المفروض أن يتخذ المستقبل موقفا معينا من الأفكار و الخبرات و المعلومات التي يستعملها.

وهذا الموقف يؤثر غالبا في تعديل الرسالة أو تبديلها و إرسالها إلى المستقبل نفسه، أو إلى مستقبلين آخرين غيره، و الشكل الموالي يمثل عملية الاتصال"³.

¹ عبد الحافظ مُجَّد سلامة : وسائل الإتصال و تكنولوجيايات التعلم ، دار الفكر ، ط 02 ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص 21

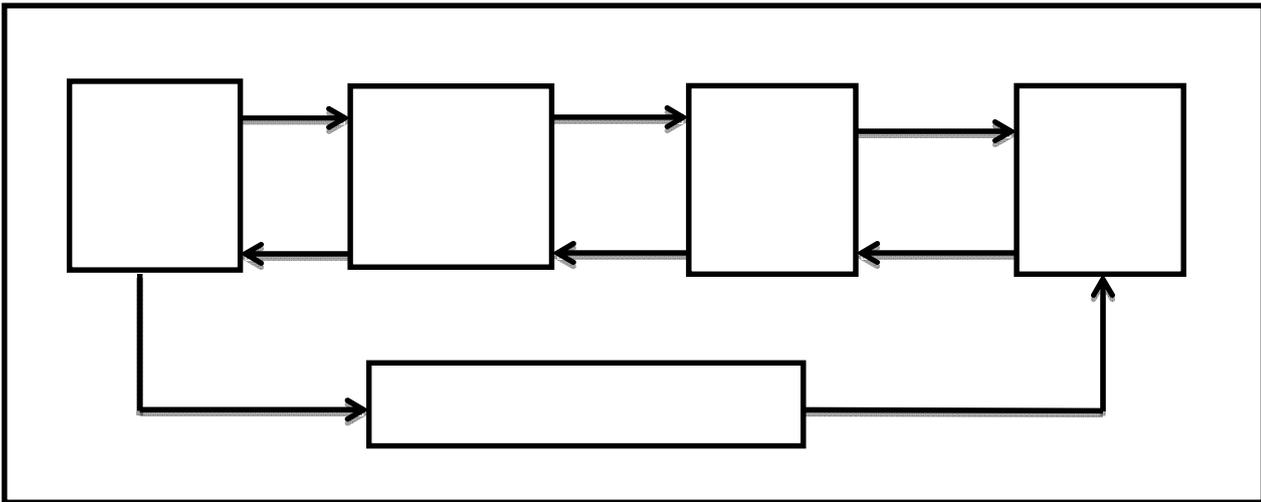
² فتحى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 183

³ خالد القضاة : مدخل في التربية و التعليم ، دار اليازوري ، الطبعة 1 ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص 327



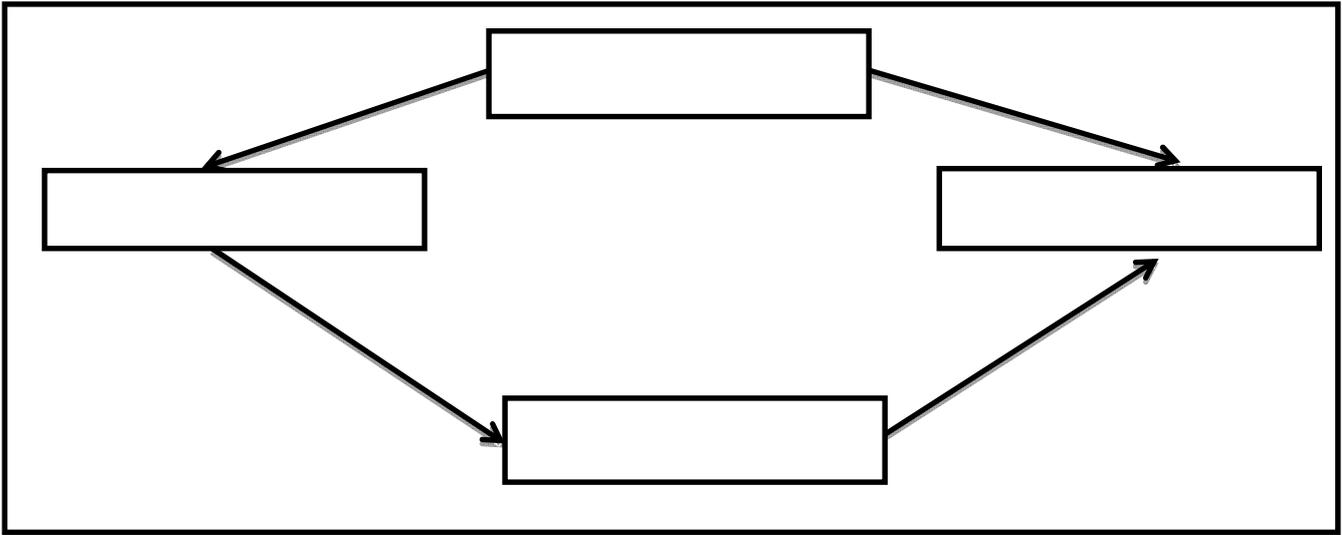
الشكل رقم (01): يمثل عملية الاتصال

في ميدان التعلم، يصطلح على أن التغذية الراجعة "يعتبر مصدر للإخطارات للتعلم، فيما يتعلق بالأداء و التغذية الراجعة كمصدر للإخطارات، قد تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج أو المعلومات عن الأداء، و بالمعلومات عن النتائج تخص الأداء بمعنى تحصيل الهدف، أما المعلومات عن الأداء فترتبط كثيرا بميكانيكية الأداء أي بالنوع و بصحة الحركة أو كفاءتها"¹. والشكل التالي يوضح حدوث عملية التعلم:²



شكل رقم (02): يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم و التغذية الراجعة

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

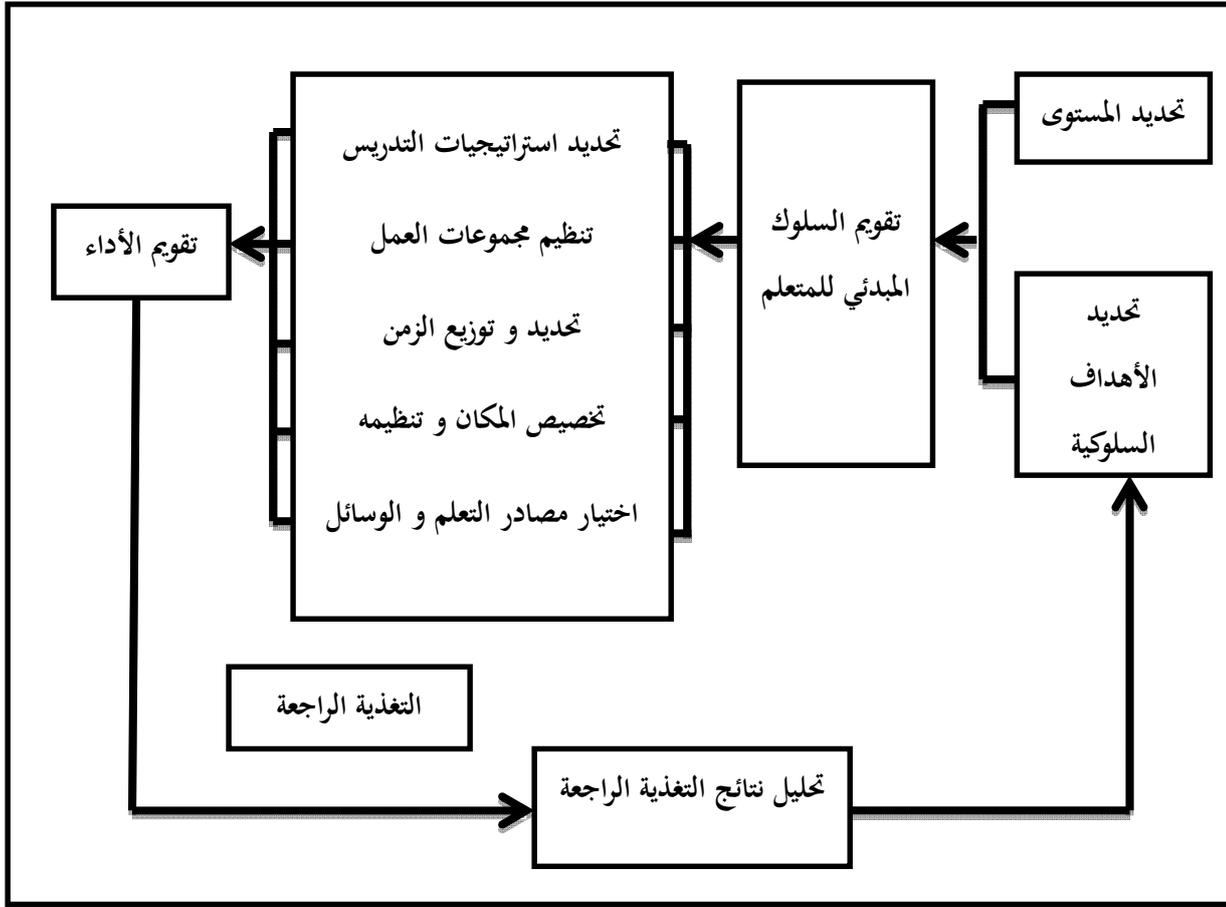


الشكل رقم (03): يوضح أساس التغذية المرتدة عن سميث.¹

و بهذا الخصوص يقول (صالح مُحمَّد): "التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إجراؤه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة، بحيث تساعد هذه المعلومات في التحكم في صلاحية العمل أو الجهد التربوي، و في اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، و ذلك وفق أهداف محددة، و خطوات معروفة"².

¹ يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف الإسكندرية، مصر 1981، ص 171-172.

² صالح مُحمَّد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار السيرة، ط 1، 1998، ص 336.



شكل رقم (04): يمثل نموذج جيرلاش وايلي لأسلوب النظم و تطبيقاته في التربية.

2- أنواع التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أنواع التغذية الراجعة يعد من المواضيع المهمة في هذا المجال، لأن التعرف على أنواع التغذية الراجعة و حن استعمالها، يفتح لنا المجال الواسع من أجل أن نكون ملمين بالاستخدام الجيد لهذه الأنواع في المجال الرياضي.

لقد اختلفت المصادر التي تناولت موضوع التغذية الراجعة في تحديد أنواعها. فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات التي يحصل عليها المتعلمون، لغرض تعديل السلوك أو الاستجابة الحركية، و في هذا المجال يقسم (عباس أحمد السامرائي) التغذية الراجعة إلى قسمين، و هو في تقسيمه مع¹ (Pierre Simonet):

¹ عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، كفاءات تدريسية في طرق التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 124.

(1)- التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية.

(2)- التغذية الراجعة الخارجية

1- النوع الأول التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية: و هي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية، كالإحساس بالتوازن عند لاعبي الجمباز، أو عندما يحدث التشنج العضلي عند لاعبي كرة القدم، فإنه يحس بالألم الداخلي في العضلة.

2- و النوع الثاني و هو التغذية الراجعة الخارجية: فهي حسب اسمها خارجية عن الجسم، و تأتي من مصادر خارجية كالعلاقات التي يوجهها المدرب أو المعلم، و هي لا تأتي من ذات الفرد أو من أعضائه الداخلية.¹

أما (رمزية الغريب) فقد أعطت ثلاث تقسيمات للتغذية الراجع، و هي تتفق مع (مُحَمَّد مصطفى زيدان) في تحديد هذه الأنواع: "لقد اثبتت الابحاث التي عملت على التغذية الراجعة أن هناك أنواعا ثلاثة من التغذية الراجعة"، و هذه الأنواع كما حددت هي:

(1)- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة النتائج، و مدى النجاح في أداء العمل المطلوب، و هذه تعطى في العادة في نهاية الأداء، أي بعد أن ينتهي الفرد من القيام بالاستجابة. كما يطلق على هذا النوع من التغذية 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 للموقف، و هذا لابد أن يحدث تحت شروط معينة، مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة خطوة.

(3)- التغذية الراجعة الحسية، و هذه تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابعة من الداخل.² و مهما كان، فإن هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام، بل تتشعب للحصول على المعلومات، فمنها ما هو سمعي و منها ما هو بصري، و منها ما هو حسي، و منها ما هو خارجي و له

¹ عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، كفاءات تدريسية في طرق التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص 124.

² رمزية الغريب، مرجع سابق، ص 453.

تأثير في الجسم و منه ما هو عكس ذلك. و كذلك تأتي في أحيان متزامنة مع الحركة، أو بعدها، أو تأتي متأخرة، و منها ما هو متشابك (أي نستقبله من عدة عناصر).

و قد حدد (عباس أحمد صالح السامرائي و عبد الكريم محمود السامرائي) عددا كبيرا من أنواع التغذية الراجعة¹:

❖ **التغذية الراجعة الأصلية:** و هي تحدث كنتيجة طبيعية لحركة الجسم. و هذا النوع يحدث بسرعة طبيعية، و ليس كمعلومات أو نتيجة لحافز خارجي قصري صادر من بيئة خارجية، مثل حركة العين و السبي مع حركة الذراعين و الرأس.

❖ **التغذية الراجعة الإعلامية:** و هي تلك المعلومات التي تعطى بعد استكمال الاستجابة الحركية، و يمكن استعمالها لعمل استجابة ثانية مثل كلمة (صح أو خطأ).

❖ **التغذية الراجعة الداخلية:** و هي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية، تشترك فيها عدة منظومات حسية عصبية، تؤثر في السيطرة على الحركة.

❖ **التغذية الراجعة الخارجية:** و هي خارجية من الجسم و تأتي من ذات الفرد أو الأعضاء الأخرى، و إنما من مصادر خارجية كتعليمات المعلم.

❖ **التغذية الراجعة الإضافية:** هي نوع من التغذية الراجعة مهم جدا بالنسبة إلى المتعلم، و بخاصة في مراحلها الأولى. و يمكن أن تعطى بصورة مباشرة من قبل المتعلم، أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل أخرى كالفديو.

❖ **التغذية الراجعة النهائية:** و هي النوع الذي يقع بعد الانجاز، و هذا النوع من التغذية الراجعة يكون موثوقا دائما، و يمكن إعطاؤه بصورة واضحة، أي بعد اكتمال الانجاز، حيث يقوم المعلم بإعطاء هذا النوع لتعزيز صحة الانجاز، او تصحيح دقة العمل، و التنبيه إلى الخطأ الذي ارتكب أثناء العمل.

❖ **التغذية الراجعة المتزامنة:** يعطي هذا النوع من التغذية الراجعة أثناء القيام بممارسة الفعالية، مثلا: أثناء تسلق الكرة من فعالية المناولة الصدرية فتكون التغذية الراجعة على الذراعين، مع امتصاص الكرة بارجاع الرجل الأمامية إلى الخلف.

❖ **التغذية الراجعة المتأخرة:** و هذا النوع من المحتمل أن يحدث مباشرة بعد الانجاز، أو بعد فترة متأخرة.

¹ عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي، المرجع السابق، ص 119.

❖ التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية): و هي معلومات التي تعطى من مصادر خارجية، لتضاف إلى التغذية الراجعة الداخلية الذاتية، و يمكن أن تشمل الوصف و التقويم، و كذلك المعلومات التصحيحية التي يمكن أن تعطى من قبل المعلم.¹

3- أهداف التزويد بالتغذية الراجعة:

يهدف الاستاذ بإعطاء التغذية الراجعة إلى مايلي:

- ✓ التأكيد على صحة الأداء، أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل الطلاب، لتحديد أداء ما، على أنه غير صحيح، و بالتالي عدم تكراره من الطلاب في حجرة الدراسة، و هو ما يعرف بالتغذية الراجعة المؤكدة، و قد اشرنا إليها سابقا.
- ✓ أن يقدم المعلم معلومات يمكن استخدامها لتصحيح أو تحسين أداء ما، و هذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية، و قد أشرنا إليها سابقا.
- ✓ توجيه الطالب لكي يكشف المعلومات التي يمكن استخدامها للتصحيح، أو تحسين الأداء، و هذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية الاكتشافية.
- و يلاحظ أن الأنواع الثلاثة موجهة للتغيير، أو تعزيز معلومات الطالب.
- ✓ زيادة الشعور بالسعادة (الشعور الإيجابي) المرتبط بالأداء الصحيح، كي تتولد لدى الطالب الرغبة لتكرار الأداء، و زيادة الشعور بالثقة و القبول، و هذا ما يعرف بالثناء.
- ✓ زيادة الشعور بالخجل، أو الخوف (الشعور السلبي) كي لا يتعمد الطالب تكرار تصرف ما، و هو ما يعرف بعدم القبول.
- ✓ و هذان النوعان موجهان لتعزيز، او لتغيير مشاعر الطالب.²

4- أهمية التغذية الراجعة:

¹ المرجع نفسه، ص 120-121.

² محمد عبد الحليم عبد الكريم، ديناميكية تدريس التربية الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، أسبوط، مصر، 2006، ص 364.

إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية منها مايلي:

- تعمل التغذية الراجعة على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه سواء كانت صحيحة أو خطأ، مما يقلل القلق و التوتر و الذي قد يعترى المتعلم في حالة عدم معرفته نتائج تعلمه.
- تعزز المتعلم و تشجعه على الاستمرار في عملية التعلم و لاسيما عندما يعرف اجابته كانت صحيحة و هنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية.
- التغذية الراجعة تعزز قدرات المتعلم، و تشجعه على الاستمرار في عملية التعلم.
- إن معرفة المتعلم ان إجابته كانت خطأ، و ما السبب لهذه الإجابة الخطأ يجعله يقتنع بان ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان المسؤول عنها و من ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة.
- أن تصحيح إجابة المتعلم الخطأ من شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته و إحلال ارتباطات صحيحة محلها.
- أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم و تزيد من مستوى الدافعية للتعلم.
- تعرف عملية التغذية الراجعة المتعلم اين يقف من الهدف المنشود و أما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم أنه قريب منه أي أنها تبين للمتعلم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية.
- كما تبين للمتعلم أين هو من الأهداف السلوكية التي حققها غيره من طلاب صفه، و التي لم يحققها بعد، و عليه فقد تكون هذه العملية بمثابة تقويم ذاتي للمعلم، و أسلوبه في التعليم.¹

5- وظائف التغذية الراجعة:

¹ محمد محمود الحلية، التعليم التعلمي و نظرية و ممارسة، كلية العلوم التربوية، دار المسيرة للطباعة و النشر، عمان، الاردن، 1991، ص 179.

وضع الدكتور محمود عبد الحميد عبد الكريم للتغذية الراجعة ثلاث وظائف رئيسية في مساعدة التلاميذ على تحسين أدائهم وهي:

5-1- توجيه الأداء

الوظيفة الأولى للتغذية الراجعة عبارة عن المعلومات التي تقدمها التغذية الراجعة من أجل تصحيح الأخطاء الحركية و تخطيط الاستجابة الحركية التالية في عملية ممارسة و تعلم الحركة ان القيمة الأولى للتغذية الراجعة متزايدة الجودة هي التوجيه الطي تقدمه في تشكيل الاستجابات المستقبلية كما ان التغذية الرجعية تقدم الصورة العقلية الأكثر ملائمة التي تساعد الفرد على تشكيل الاستجابة التالية و هي تشبه عجالات دراجة التدريب الموضوعة في ارتفاع او مستوى صعوبة ملائمة.

إن التغذية الراجعة التي تحتوي على رسالة (لا تفعل) لا توجه المؤدي بصورة مباشرة الى ما يجب عليه فعله كما انها تنقل رسالة سلبية غير مشجعة التغذية الراجعة الأكثر فعالية تساعد على ادراك فكرة ما يفعله فعلى سبيل المثال ، قد يقول المعلم (تذكر يا مصطفى ان تأخذ خطوة قبل الوثب لأعلى لضرب الكرة، أو تذكر يا شادي ان تنظر للأمام عند الوثب الحصان القفز).

5-2- تعزيز الأداء

الوظيفة الثانية للتغذية الراجعة هي التعزيز ، و الذي يمكن ان يكون ايجابيا للمساعدة في التشجيع على الأسلوب الصحيح او السلبي لأنقاص تكرار الافعال غير المرغوبة . و هنا نتذكر تطبيق قانون الأثر لثورندايك على تعلم المهارات الحركية الذي يقول بان "الافراد يميلون الى تكرار الاستجابات التي يتم مكافأتها و تجنب الاستجابات التي يعاقبون عليها " و يجب ان نبدأ التغذية الراجعة الخاصة بالمؤدي مع التعزيز قوة الاداء التي حددها التقييم قد يخبر المعلم التلميذ المؤدي و يقول : (عمل عظيم أعلم أن هذا كان صعبا، ولكن هذه كانت أكثر خطواتك المرنة حتى الآن). و قد يقول : (عمل جميل يا رامي لقد حافظت على ظهرك ممتدا طوال فترة السباحة).¹

من الملائم أحيانا تقديم تغذية راجعة سلبية ، فالسلوك غير الملائم او الخطير قد يتطلب استجابة سلبية من المعلم و لكن النوع من التغذية الراجعة يجب ان تستخدم فقط عندما تقضي الظروف ذلك . ان الاعتماد

¹ محمود عبد الحليم عبد الكريم : مرجع سابق ، ص 356.

على التغذية الراجعة السلبية يمكن ان يؤدي الى علاقة عكسية مع التلاميذ ،و هذا لا يكون مفيدا او سارا ، و يقول علماء النفس ايضا: أن التأكيد على التعزيز الايجابي للسلوك الملائم يميل الى انقاص السلوك غير الملائم.

5-3- التحفيز (دافعية الأداء)

إن الوظيفة الثالثة للتغذية الراجعة تشبه التعزيز ،و لكنها تركز على تقديم التحفيز او الدافعية للممارسة. و بالفعل يقول العديد من علماء النفس بان هذا النوع من التحفيز (الدافعة) له اهمية اولية و أساسية ويجب على المعلمين أن يقدموا تغذية راجعة ايجابية تكافئ الجهد المتسق و المرتبط و تميل الى خلق اتجاه و مناخ ايجابيين . فعلى سبيل المثال ، يجب على معلمي التربية الرياضية في المرحلة الأساسية ان يقدموا بعناية التغذية الراجعة التي تعزز الاتجاه (أستطيع أن أفعلها) داخل كل طفل .

إن المدخل الجيد للتدخل العلاجي يتمثل في تقديم راجعة تجعل المؤدي يدرك ما عليه فعله بعد ذلك، و يجب التعبير عن تلك التغذية الراجعة بطريقة ايجابية مشعة .

وكلما كان مستوى المهارة لدى المؤدي اعلى ، كلما اصبحت وظيفة التحفيز للتغذية الراجعة اقرب الى التدخل العلاجي، و تصبح ذاكرة العضلة التي تعتبر بمثابة العلامة المميزة للأداء المهاري مشكلة عندما يحاول المعلم (المحلل) تصحيح نقطة الضعف في الأداء ، و غالبا ما يكونون محفزين لعمل هذه التكييفات الفنية الصعبة مالم يتحسن الأداء حتى يتم تعلم النموذج او نمط حركي الجديد .

إن الانتباه الفردي الذي يركز على اوجه القصور في الأداء لمشكلة فنية و الدافعية الشخصية لأجراء التغييرات تساعد في تحسين الأداء عند هؤلاء المؤدين¹.

ويرى (الدكتور عطا الله احمد) بان وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة و متعددة،

على النحو التالي :

- ❖ تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب
- ❖ تجعلنا نقوم بالفعل (الحركة) لإنجاز العمل.

¹. محمود عبد الحليم عبد الكريم : مرجع سابق ، ص : 357-358

- ❖ الأخطاء التي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل .
- ❖ مقارنة آثار الحركة المؤدية بالهدف المطلوب.
- ❖ إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف أو الثواب، و التعزيز إذا حققت الهدف المطلوب.
- ❖ التحريك النفسي عند المؤدي من أجل الدفع بالعمل و الاستمرارية.
- ❖ تصبح التغذية الراجعة كحافز قوي، و تكون كحافز قوي للتعلم و إعادة العمل.¹

6- خصائص التغذية الراجعة:

يفترض التربويون و علماء النفس أن للتغذية الراجعة ثلاث خصائص هي:

- 1- الخاصية التعزيزية:** تشكل هذه الخاصية مرتكزا رئيسا في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة، الأمر الذي يساعد على التعلم، و قد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الراجعة الفورية في التعليم المبرمج، حيث يرى أن إشعار الطالب بصحة استجابته يعززه، و يزيد احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فيما بعد.
- 2- الخاصية الدافعية:** تشكل هذه الخاصية محورا هاما ، حيث تسهم التغذية الراجعة في اثاره دافعية المتعلم للتعلم و الانجاز ، و الاداء المتقن . مما يعني جعل المتعلم يستمتع بعملية التعلم ، و يقبل عليها بشوق، ويسهم في النقاش الصفّي، مما يؤدي الى تعديل سلوك المتعلم .
- 3- الخاصية الموجهة:** تعمل هذه الخاصية على توجيه الفرد نحو ادائه ، فتبين له الاداء المتقن فيثبته، و الاداء الغير المتقن فيحذفه، و هي ترفع من مستوى انتباه المتعلم الى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها، و تزيد من مستوى اهتمامه و دافعيته للتعلم، فيتلاقى مواطن الضعف والقصور لديه. لذلك فهي تعمل على تبيت المعاني والارتباطات المطلوبة، وتصحح الأخطاء، وتعديل الفهم الخاطيء، وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه، وبناتجه التعليمية.²
- 7- شروط التغذية الراجعة:** من الشروط التي يجب توافرها عند إعطاء التغذية الراجعة فهي:

¹ عطا الله : أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون الجزائر ، 2006 ، ص 191-192 .

² ربحي مصطفى علام ومحمد عبد الدبس : وسائل الإتصال والتكنولوجيا التعلم ، دار الصفاء ، ط1 ، 1999 ، ص : 72.

أن تكون مناسبة وفعالة.

- أن تكون الحاجة فعلية لها.
- مواكبة التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية والعكس صحيح.
- يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام والاستمرارية.
- يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة.
- يتطلب تفسير نتائج التغذية الراجعة فهما عميقا، وتحليلا عمليا دقيقا.
- يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية التعليمية، وجميع المعلمين على اختلاف مستوياتهم التحصيلية والعقلية والعمرية.
- يجب أن يستخدم في عملية التغذية الراجعة الأدوات اللازمة بصورة دقيقة¹.

8- تأثير التغذية الراجعة:

التغذية الراجعة عبارة عن معلومات نراها ونسمعها أو نشمها أو نتذوقها أو نحس بها، وهي كمعلومات لا تشبه الناتج، ولا تشبه استجاباتنا للتغذية الراجعة. غير ان المعلومات (المعطى) تؤثر على المتعلم من حيث الآتي:

- تعزز الاعمال ، أو التصرفات التي يقوم بها المعلم، و هذا التعزيز يزيد من قوة العمل.
- تقدم لنا معطى معيناً (معلومات) يمكن استخدامها لتعديل العمل، أو تصحيحه، مما يدفع المتعلم الى تنويع مفرداته المستخدمة، ويتجنب التكرار ويسمى هذا النوع بالتغذية الراجعة التصحيحية، حيث انها تقدم معلومات يمكن استخدامها لتوجيه التغيير .ويمكن تصنيف التغذية الراجعة التصحيحية ، و التغذية الراجعة المؤكدة على انها راجعة اخبارية.
- تعزيز مشاعر :يمكن ان تعمل التغذية الراجعة على زيادة مشاعر السرور ، أو الأمل عند المتعلم.²

9- أشكال التغذية الراجعة الخارجية :

¹ .وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص : 86 .

² . ربحي مصطفى عليان ، محمد عبد الدبس : مرجع سابق ، ص : 78 .

أ. التغذية الراجعة اللفظية : تعني المعلومات التي يزود بها الاستاد عن طريق الكلام للتلميذ وهي تكون أكثر عرضة للنسيان لأن التلميذ لا يستطيع الرجوع إليها.

ب. التغذية الراجعة المكتوبة: تعني المعلومات التي يزودها الاستاد عن طريق الكتابة للتلميذ وهي تعد أفضل من اللفظية لأن التلميذ بإمكانه الرجوع إليها في أي وقت.

ت. التغذية الراجعة المرئية: تعني المعلومات التي يحصل عليها التلميذ من خلال رؤية سلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز التلفزة أو الحاسوب...الخ.¹

10- خطوات تحليل التغذية الراجعة:

إن توقيت وفاعلية التغذية الراجعة المعطاة إلى المتعلم هي ليست بالشيء السهل وحتى عند وضوح أخطاء الحركات وشرح التصحيح من قبل المدرب فإن اللاعب لا يأخذ ذلك بسهولة وغالبا ما يكون المتعلم غير قادر على ترجمة عملية التصحيح إلى سلوك حركي، وفي حالات أخرى فإن المتعلم بسهولة لا يصدق ما يقال له وعلى هذا الأساس فإن فاعلية الاتصال بين المدرب والمتعلم في تشخيص الأخطاء هو شيء أساسي، إن قدرة التحليل عند المدرب لمعرفة ما الذي يقوم به اللاعب وكيف يؤثر عليه بحيث أن عملية تصحيح المتعلم للأداء هو من مصدر خبرة المدرب . و قبل اعطاء المتعلم التغذية الراجعة الخارجية لتصحيح الأخطاء في الأداء فإن المدرب على المدرب أخذ فكرة واضحة و تحليلية لأداء اللاعب و قد اقترح (CORCOS) 1988 ثلاث خطوات في تحليل المهارة و هي :

10-1- مقارنة أداء المتعلم مع الاداء الصحيح :

و هنا يكون المفتاح في التأكيد على اساسيات الحركة أكثر من التأكيد على الأشياء الصغيرة في الأداء و هنا يسأل المدرب هل أن الأداء يسير بالشكل الصحيح ؟ إن هذا القرار يحتاج الى ملاحظة و مشاهدة المتعلم

¹ محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1995 ، ص : 184-187.

لأكثر من مرة لغرض تقويم الأخطاء الموجودة و لكن يجب ان يتفادى المدرب اعطاء التغذية الراجعة الخارجية السريعة و المباشرة .

10-2- اختيار خطأ واحد في المرة الواحدة :

فمن الطبيعي ان يقوم المتعلم الجديد بأخطاء كثيرة فاذا قام المدرب بإعطاء التصحيح و التغذية الراجعة على كل الأخطاء فان ذلك يعني اعطاء معلومات كثيرة تصحيحية اكبر من قدرة المتعلم على استيعابها مما يؤدي الى تصحيح طفيف جدا للأخطاء ففي مثل هذه الظروف فإن على المدرب التأكيد على الأخطاء الأساسية في البداية ثم التحول الى الأخطاء الثانوية ، و غالبا بسبب الخطأ الأول ينتج خطأ آخر ولذلك فإن تصحيح الخطأ الاول فيتسبب ذلك في إنتهاء الخطأ الثاني، و عند الوصول الى الأداء الصحيح يمكن الانتقال الى تصحيح الأخطاء الصغيرة الثانوية¹.

و عند ظهور أخطاء غير متصلة ببعضها فإنه يستحسن اختيار اسهل الأخطاء لتفاديها ثم التحول الى الأخطاء الأصعب و هكذا . إن فائدة هذه الاستراتيجية تكمن في عاملين :

- العامل الأول: تزيد من احترام المتعلم لمدرسه و معلومات.

- العامل الثاني: تحسين الأداء سيساهم في تحفيز استمرارية تعلم المهارة.

و استراتيجية أخرى عند أداء مهارة تأخذ ثوان متعددة، يجب تحديد الأخطاء الحيوية التي تظهر في البداية، فمثال على ذلك، فعندما تكون بداية الغاطس غير صحيحة فإن قفزته تكون غير صحيحة و كذلك حركته غير مضمونة و دخوله إلى الماء غير صحيح وعلى هذا الأساس فيجدر تصحيح البداية أولاً.

10-3- تحديد سبب الخطأ وماذا يجب على المتعلم أدائه للتصحيح:

إن سبب الخطأ يقع بين الحدود السهلة مثل نسيان التركيز على بعض أجزاء المهارة إلى الحدود الصعبة مثل تغير جذري في التكنيك الأداء، فإذا قرر المدرب بأن الخطأ هو نسيان التركيز مثلا فإن التصحيح يكمن في تذكير

¹. هدى عبد السميع ، عبد الوهاب الدروني : تأثير التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم المهارات الأساسية لكرة الطائرة ، جامعة بغداد ، العراق ، 2000، ص : 92-93 .

اللاعب ومثال ذلك الوقفة غير الصحيحة في استقبال كرة التنس، من جهة أخرى فإن تحديد نوع الضربة في سباحة الصدر تكون عملية صعبة للمدرب لأن ذلك يعني تكنيك ضعيف أو غير صحيح أو توقيت غير سليم فإن على المدرب استخدام تغذية راجعة ومعلومات إضافية مثل تصوير اللاعب بأجهزة

الفيديو وإعادة الحركة أمامه، وإذا لم يتأكد المدرب من نوع الخطأ فيجب أن لا يعطي اقتراحات عشوائية حيث أن هذه الاقتراحات العشوائية قد لا تفيد في تحسين الأداء مما تقلل من ثقة اللاعب بالمدرّب ومعلوماته، وعلى المدرّبين مراقبة أداء اللاعبين جيداً قبل إعطاء التغذية الراجعة.

11- كيفية إعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء:

إن الخطوات الثلاثة الأنفة الذكر يجب أن تتكامل قبل قول أي شيء للاعب وبعد إنهاء هذه الخطوات يبدأ المدرب بإعطاء التغذية الراجعة ويستحسن إعطاء التغذية الراجعة بدءاً بالأشياء الجيدة ثم التكلم عن الأخطاء المرتكبة وبعد ذلك يعطي المدرب معلومات تصحيحية مركزة وبسيطة. إن التغذية الراجعة يجب أن تكون غزيرة بالمعلومات التصحيحية التي يستفيد منها المتعلم ولكن لا يجب أن تكون مبهمّة أو مربكة ويجب على المدرب أن يعرف أن اللاعب قد فهم هذا التصحيح ويمكن سؤاله عن إعادة ما قاله.

وأخيراً تنتهي الملاحظات بشيء من التشجيع إذ على المدرب أن يحفز اللاعب لتعلم التصحيح المطلوب لأن ذلك سيؤدي إلى تحسين الأداء. إن المدرب أو المعلم الذي يعطي تغذية راجعة دقيقة ومفهومة يسهل عملية التعلم على كافة مستويات التعلم من المبتدئين إلى المستويات العليا، وعموماً فإن المبتدئين يحتاجون إلى التغذية الراجعة بصورة نظامية ولكنها تظل أساسية وحتى في أعلى المستويات، وعادة يكون أخطاء المستويات العليا بصورة دقيقة جداً لا يشعر بها المدربون المبتدئون ولكن يحس بها المدرب الخبير. إن مدرب البيسبول عندما يرى أن لاعبه قد رمى الكرة بزواوية عالية فإن ذلك سببه أخذ خطوة كبيرة إن اللاعب قد عمل قوس خلفي كبير لغرض الاستفادة من الطاقة في رمي الكرة أو إنه يترك الكرة مبكراً، إن هذه المعلومات والتحليل لا يتمكن من تشخيصها إلا المدرب ذو الخبرة العالية¹.

12- حجم التغذية الراجعة:

¹. هدى عبد السميع عبد الوهاب الدروني : مرجع سابق ، ص : 94.

إن حجم المعلومات المعطاة إلى التلميذ يجب أن تتناسب مع مستوى التلميذ من الناحية العمرية وكذلك مع مرحلة التعلم أنهم عادة لا يستوعبون معلومات كثيرة في وقت واحد، لذلك يستحسن إعطاء تغذية راجعة بسيطة وتصحيح خطأ واحد فقط في المحاولة الواحدة.

من هذا يتضح أنه كلما زاد حجم معلومات التغذية الراجعة قلت الفائدة منها، لذلك يجب أن تكون التغذية الراجعة قصيرة ومركزة، ويفضل إعطاء تصحيح واحد في المحاولة الواحدة وإعطاء فرصة التعليم واستخدام التصحيح في بعض المحاولات ومتى ما تم التصحيح يمكن للأستاذ الانتقال إلى تصحيح خطأ آخر، ويجدر القول هنا بأنه يجب على الأستاذ أن يركز أولاً على الأخطاء الكبيرة ثم يتحول التركيز على الأخطاء الأقل عندما يضمن أن التلميذ قد تجاوز تلك الأخطاء وهكذا إلى أن يصل إلى عطاء التغذية الراجعة للأخطاء الصغيرة جداً.¹

¹ نغم صالح نعمة : تأثير التغذية الراجعة لإستخدام الحاسوب في تعلم مهاري الإعداد و إستقبال والإرسال بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، العراق ، 2004 ، ص : 13

وضع الدكتور محمود عبد الحميد عبد الكريم للتغذية الراجعة ثلاث وظائف رئيسية في مساعدة التلاميذ على تحسين ادائهم وهي:

5-1- توجيه الأداء

الوظيفة الاولى للتغذية الراجعة عبارة عن المعلومات التي تقدمها التغذية الراجعة من اجل تصحيح الاخطاء الحركية و تخطيط الاستجابة الحركية التالية في عملية ممارسة و تعلم الحركة ان القيمة الاولية للتغذية الراجعة متزايدة الجيدة هي التوجيه الطي تقدمه في تشكيل الاستجابات المستقبلية كما ان التغذية الرجعية تقدم الصورة العقلية الأكثر ملائمة التي تساعد الفرد على تشكيل الاستجابة التالية و هي تشبه عجالات دراجة التدريب الموضوعة في ارتفاع او مستوى صعوبة ملائم.

إن التغذية الراجعة التي تحتوي على رسالة (لا تفعل) لا توجه المؤدي بصورة مباشرة الى ما يجب عليه فعله كما انها تنقل رسالة سلبية غير مشجعة التغذية الراجعة الاكثر فعالية تساعد على ادراك فكرة ما يفعله فعلى سبيل المثال ، قد يقول المعلم (تذكر يا مصطفى ان تأخذ خطوة قبل الوثب لأعلى لضرب الكرة، أو تذكر يا شادي ان تنظر للأمام عند الوثب الحصان القفز).

5-2- تعزيز الأداء

الوظيفة الثانية للتغذية الراجعة هي التعزيز ، و الذي يمكن ان يكون ايجابيا للمساعدة في التشجيع على الأسلوب الصحيح او السلبي لأنقص تكرار الافعال غير المرغوبة . و هنا نتذكر تطبيق قانون الأثر لثورندايك على تعلم المهارات الحركية الذي يقول بان "الافراد يميلون الى تكرار الاستجابات التي يتم مكافأتها و تجنب الاستجابات التي يعاقبون عليها " ويجب ان نبدأ التغذية الراجعة الخاصة بالمؤدي مع التعزيز قوة الاداء التي حددها التقييم قد يخبر المعلم التلميذ المؤدي و يقول:(عمل عظيم أعلم أن هذا كان صعبا، ولكن هذه كانت اكثر خطواتك المرنة حتى الآن). و قد يقول:(عمل جميل يا رامي لقد حافظت على ظهرك ممتدا طوال فترة السباحة).

من الملائم احيانا تقديم تغذية راجعة سلبية ،فالسوك غير الملائم او الخطير قد يتطلب استجابة سلبية من المعلم و لكن النوع من التغذية الراجعة يجب ان تستخدم فقط عندما تقضي الظروف ذلك .ان الاعتماد على التغذية الراجعة السلبية يمكن ان يؤدي الى علاقة عكسية مع التلاميذ ،و هذا لا يكون مفيدا او سارا ، و يقول علماء النفس ايضا: أن التأكيد على التعزيز الايجابي للسلوك الملائم يميل الى انقاص السلوك غير الملائم .

5-3- التحفيز (دافعية الأداء)

إن الوظيفة الثالثة للتغذية الراجعة تشبه التعزيز، و لكنها تركز على تقديم التحفيز او الدافعية للممارسة. و بالفعل يقول العديد من علماء النفس بان هذا النوع من التحفيز (الدافعة) له اهمية اولية و أساسية و يجب على المعلمين أن يقدموا تغذية راجعة ايجابية تكافئ الجهد المتسق و المرتبط و تميل الى خلق اتجاه و مناخ ايجابيين . فعلى سبيل المثال ، يجب على معلمي التربية الرياضية في المرحلة الأساسية ان يقدموا بعناية التغذية الراجعة التي تعزز الاتجاه (أستطيع أن أفعلها) داخل كل طفل .

إن المدخل الجيد للتدخل العلاجي يتمثل في تقديم راجعة تجعل المؤدي يدرك ما عليه فعله بعد ذلك، و يجب التعبير عن تلك التغذية الراجعة بطريقة ايجابية مشعة .

وكلما كان مستوى المهارة لدى المؤدي اعلى ، كلما اصبحت وظيفة التحفيز للتغذية الراجعة اقرب الى التدخل العلاجي، و تصبح ذاكرة العضلة التي تعتبر بمثابة العلامة المميزة للأداء المهاري مشكلة عندما يحاول المعلم (المحلل) تصحيح نقطة الضعف في الأداء ، و غالبا ما يكونون محفزين لعمل هذه التكييفات الفنية الصعبة مالم يتحسن الأداء حتى يتم تعلم النموذج او نمط حركي الجديد .

إن الانتباه الفردي الذي يركز على اوجه القصور في الأداء لمشكلة فنية و الدافعية الشخصية لأجراء التغييرات تساعد في تحسين الأداء عند هؤلاء المؤدين¹ .

¹ . محمود عبد الحليم عبد الكريم : مرجع سابق ، ص : 357-358

ويرى (الدكتور عطا الله احمد) بان وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة و متعددة،
على النحو التالي :

- ❖ تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب
- ❖ تجعلنا نقوم بالفعل (الحركة) لإنجاز العمل.
- ❖ الأخطاء التي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل .
- ❖ مقارنة آثار الحركة المؤدية بالهدف المطلوب.
- ❖ إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف أو الثواب، و التعزيز إذا حققت الهدف المطلوب.
- ❖ التحريك النفسي عند المؤدي من أجل الدفع بالعمل و الاستمرارية.
- ❖ تصبح التغذية الراجعة كحافز قوي، و تكون كحافز قوي للتعلم و إعادة العمل.¹

6- خصائص التغذية الراجعة:

يفترض التربويون و علماء النفس أن للتغذية الراجعة ثلاث خصائص هي:

- 1- **الخاصية التعزيزية:** تشكل هذه الخاصية مركزا رئيسا في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة، الأمر الذي يساعد على التعلم، و قد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الراجعة الفورية في التعليم المبرمج، حيث يرى أن إشعار الطالب بصحة استجابته يعززه، و يزيد احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فيما بعد.
- 2- **الخاصية الدافعية:** تشكل هذه الخاصية محورا هاما ، حيث تسهم التغذية الراجعة في اثاره دافعية المتعلم للتعلم و الانجاز، و الاداء المتقن .مما يعني جعل المتعلم يستمتع بعملية التعلم ، و يقبل عليها بشوق، ويسهم في النقاش الصفّي، مما يؤدي الى تعديل سلوك المتعلم .
- 3- **الخاصية الموجهة:** تعمل هذه الخاصية على توجيه الفرد نحو ادائه ، فتبين له الاداء المتقن فيثبته، و الاداء الغير المتقن فيحذفه، و هي ترفع من مستوى انتباه المتعلم الى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها، و تزيد من مستوى اهتمامه و دافعيته للتعلم، فيتلاقى مواطن الضعف والقصور لديه. لذلك فهي تعمل على

¹ . عطا الله : أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون الجزائر ، 2006 ، ص 191-192 .

تبيت المعاني والارتباطات المطلوبة، وتصحح الأخطاء، وتعديل الفهم الخاطئ، وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه، وبناتجه التعليمية.¹

7- شروط التغذية الراجعة: من الشروط التي يجب توافرها عند إعطاء التغذية الراجعة فهي:

أن تكون مناسبة وفعالة.

- أن تكون الحاجة فعلية لها.
- مواكبة التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية والعكس صحيح.
- يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام والاستمرارية.
- يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة.
- يتطلب تفسير نتائج التغذية الراجعة فهما عميقا، وتحليلا عمليا دقيقا.
- يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية التعليمية، وجميع المعلمين على اختلاف مستوياتهم التحصيلية والعقلية والعمرية.
- يجب أن يستخدم في عملية التغذية الراجعة الأدوات اللازمة بصورة دقيقة.²

8- تأثير التغذية الراجعة:

التغذية الراجعة عبارة عن معلومات نراها ونسمعها أو نشمها أو نتذوقها أو نحس بها، وهي كمعلومات لا تشبه الناتج، ولا تشبه استجاباتنا للتغذية الراجعة. غير ان المعلومات (المعطى) تؤثر على المتعلم من حيث الآتي:

- تعزز الاعمال ، أو التصرفات التي يقوم بها المعلم، و هذا التعزيز يزيد من قوة العمل.
- تقدم لنا معطى معيناً (معلومات) يمكن استخدامها لتعديل العمل، أو تصحيحه، مما يدفع المتعلم الى تنويع مفرداته المستخدمة، ويتجنب التكرار ويسمى هذا النوع بالتغذية الراجعة التصحيحية، حيث انها تقدم معلومات يمكن استخدامها لتوجيه التغيير. ويمكن تصنيف التغذية الراجعة التصحيحية ، و التغذية الراجعة المؤكدة على انها راجعة اخبارية.

¹. ربحي مصطفى علام ومحمد عبد الدبس : وسائل الإتصال والتكنولوجيا التعلم ، دار الصفاء ، ط1 ، 1999 ، ص : 72.

². وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص : 86 .

■ تعزيز مشاعر: يمكن ان تعمل التغذية الراجعة على زيادة مشاعر السرور ، أو الألم عند المتعلم.¹

9- اشكال التغذية الراجعة الخارجية :

أ. التغذية الراجعة اللفظية : تعني المعلومات التي يزود بها الاستاد عن طريق الكلام للتلميذ وهي تكون أكثر عرضة للنسيان لأن التلميذ لا يستطيع الرجوع إليها.

ب. التغذية الراجعة المكتوبة: تعني المعلومات التي يزودها الاستاد عن طريق الكتابة للتلميذ وهي تعد أفضل من اللفظية لأن التلميذ بإمكانه الرجوع إليها في أي وقت.

ت. التغذية الراجعة المرئية: تعني المعلومات التي يحصل عليها التلميذ من خلال رؤية سلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز التلفزة أو الحاسوب...الخ.²

10- خطوات تحليل التغذية الراجعة:

إن توقيت وفاعلية التغذية الراجعة المعطاة إلى المتعلم هي ليست بالشيء السهل وحتى عند وضوح أخطاء الحركات وشرح التصحيح من قبل المدرب فإن اللاعب لا يأخذ ذلك بسهولة وغالبا ما يكون المتعلم غير قادر على ترجمة عملية التصحيح إلى سلوك حركي، وفي حالات أخرى فإن المتعلم بسهولة لا يصدق ما يقال له وعلى هذا الأساس فإن فاعلية الاتصال بين المدرب والمتعلم في تشخيص الأخطاء هو شيء أساسي، إن قدرة التحليل عند المدرب لمعرفة ما الذي يقوم به اللاعب وكيف يؤثر عليه بحيث أن عملية تصحيح المتعلم للأداء هو من مصدر خبرة المدرب . و قبل اعطاء المتعلم التغذية الراجعة الخارجية لتصحيح الأخطاء في الأداء فإن المدرب على المدرب أخذ فكرة واضحة و تحليلية لأداء اللاعب و قد اقترح (CORCOS) 1988 ثلاث خطوات في تحليل المهارة و هي :

10-1- مقارنة اداء المتعلم مع الاداء الصحيح :

¹ ربحي مصطفى عليان ، محمد عبد الدبس : مرجع سابق ، ص : 78 .
² محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1995 ، ص : 184-187.

و هنا يكون المفتاح في التأكيد على اساسيات الحركة اكثر من التأكيد على الأشياء الصغيرة في الأداء و هنا يسأل المدرب هل أن الأداء يسير بالشكل الصحيح؟ إن هذا القرار يحتاج الى ملاحظة و مشاهدة المتعلم لأكثر من مرة لغرض تقويم الأخطاء الموجودة و لكن يجب ان يتفادى المدرب اعطاء التغذية الراجعة الخارجية السريعة و المباشرة .

10-2- اختيار خطأ واحد في المرة الواحدة :

فمن الطبيعي ان يقوم المتعلم الجديد بأخطاء كثيرة فاذا قام المدرب بإعطاء التصحيح و التغذية الراجعة على كل الأخطاء فان ذلك يعني اعطاء معلومات كثيرة تصحيحية اكبر من قدرة المتعلم على استيعابها مما يؤدي الى تصحيح طفيف جدا للأخطاء ففي مثل هذه الظروف فإن على المدرب التأكيد على الأخطاء الأساسية في البداية ثم التحول الى الأخطاء الثانوية ، و غالبا بسبب الخطأ الأول ينتج خطأ آخر ولذلك فإن تصحيح الخطأ الاول فيتسبب ذلك في إنتهاء الخطأ الثاني، و عند الوصول الى الأداء الصحيح يمكن الانتقال الى تصحيح الأخطاء الصغيرة الثانوية¹.

و عند ظهور أخطاء غير متصلة ببعضها فإنه يستحسن اختيار اسهل الأخطاء لتفاديها ثم التحول الى الأخطاء الأصعب و هكذا . إن فائدة هذه الاستراتيجية تكمن في عاملين :

- العامل الأول: تزيد من احترام المتعلم لمدرسه و معلومات.

- العامل الثاني: تحسين الأداء سيساهم في تحفيز استمرارية تعلم المهارة.

و استراتيجية أخرى عند أداء مهارة تأخذ ثوان متعددة، يجب تحديد الأخطاء الحيوية التي تظهر في البداية، فمثال على ذلك، فعندما تكون بداية الغاطس غير صحيحة فإن قفزته تكون غير صحيحة و كذلك حركته غير مضمونة و دخوله إلى الماء غير صحيح وعلى هذا الأساس فيجدر تصحيح البداية أولا.

10-3- تحديد سبب الخطأ وماذا يجب على المتعلم أدائه للتصحيح:

¹. هدى عبد السميع ، عبد الوهاب الدروني : تأثير التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم المهارات الأساسية لكرة الطائرة ، جامعة بغداد ، العراق ، 2000، ص : 92-93 .

إن سبب الخطأ يقع بين الحدود السهلة مثل نسيان التركيز على بعض أجزاء المهارة إلى الحدود الصعبة مثل تغيير جذري في التكنيك الأداء، فإذا قرر المدرب بأن الخطأ هو نسيان التركيز مثلا فإن التصحيح يكمن في تذكير اللاعب ومثال ذلك الوقفة غير الصحيحة في استقبال كرة التنس، من جهة أخرى فإن تحديد نوع الضربة في سباحة الصدر تكون عملية صعبة للمدرب لأن ذلك يعني تكنيك ضعيف أو غير صحيح أو توقيت غير سليم فإن على المدرب استخدام تغذية راجعة ومعلومات إضافية مثل تصوير اللاعب بأجهزة

الفيديو وإعادة الحركة أمامه، وإذا لم يتأكد المدرب من نوع الخطأ فيجب أن لا يعطي اقتراحات عشوائية حيث أن هذه الاقتراحات العشوائية قد لا تفيد في تحسين الأداء مما تقلل من ثقة اللاعب بالمدرب ومعلوماته، وعلى المدربين مراقبة أداء اللاعبين جيدا قبل إعطاء التغذية الراجعة.

11- كيفية إعطاء التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء:

إن الخطوات الثلاثة الأنفة الذكر يجب أن تتكامل قبل قول أي شيء للاعب وبعد إنهاء هذه الخطوات يبدأ المدرب بإعطاء التغذية الراجعة ويستحسن إعطاء التغذية الراجعة بدءا بالأشياء الجيدة ثم التكلم عن الأخطاء المرتكبة وبعد ذلك يعطي المدرب معلومات تصحيحية مركزة وبسيطة. إن التغذية الراجعة يجب أن تكون غزيرة بالمعلومات التصحيحية التي يستفيد منها المتعلم ولكن لا يجب أن تكون مبهمة أو مربكة ويجب على المدرب أن يعرف أن اللاعب قد فهم هذا التصحيح ويمكن سؤاله عن إعادة ما قاله.

وأخيرا تنتهي الملاحظات بشيء من التشجيع إذ على المدرب أن يحفز اللاعب لتعلم التصحيح المطلوب لأن ذلك سيؤدي إلى تحسين الأداء. إن المدرب أو المعلم الذي يعطي تغذية راجعة دقيقة ومفهومة يسهل عملية التعلم على كافة مستويات التعلم من المبتدئين إلى المستويات العليا، وعموما فإن المبتدئين يحتاجون إلى التغذية الراجعة بصورة نظامية ولكنها تظل أساسية وحتى في أعلى المستويات، وعادة يكون أخطاء المستويات العليا بصورة دقيقة جدا لا يشعر بها المدربون المبتدئون ولكن يحس بها المدرب الخبير. إن مدرب البيسبول عندما يرى أن لاعبه قد رمى الكرة بزاوية عالية فإن ذلك سببه أخذ خطوة كبيرة إن اللاعب

قد عمل قوس خلفي كبير لغرض الاستفادة من الطاقة في رمي الكرة أو إنه يترك الكرة مبكراً، إن هذه المعلومات والتحليل لا يتمكن من تشخيصها إلا المدرب ذو الخبرة العالية¹.

12- حجم التغذية الراجعة:

إن حجم المعلومات المعطاة إلى التلميذ يجب أن تتناسب مع مستوى التلميذ من الناحية العمرية وكذلك مع مرحلة التعلم أنهم عادة لا يستوعبون معلومات كثيرة في وقت واحد، لذلك يستحسن إعطاء تغذية راجعة بسيطة وتصحيح خطأ واحد فقط في المحاولة الواحدة.

من هذا يتضح أنه كلما زاد حجم معلومات التغذية الراجعة قلت الفائدة منها، لذلك يجب أن تكون التغذية الراجعة قصيرة ومركزة، ويفضل إعطاء تصحيح واحد في المحاولة الواحدة وإعطاء فرصة التعليم واستخدام التصحيح في بعض المحاولات ومتى ما تم التصحيح يمكن للأستاذ الانتقال إلى تصحيح خطأ آخر، ويجدر القول هنا بأنه يجب على الأستاذ أن يركز أولاً على الأخطاء الكبيرة ثم يتحول التركيز على الأخطاء الأقل عندما يضمن أن التلميذ قد تجاوز تلك الأخطاء و هكذا إلى أن يصل إلى عطاء التغذية الراجعة للأخطاء الصغيرة جداً.²

¹ هدى عبد السميع عبد الوهاب الدروني : مرجع سابق ، ص : 94.

² نعم صالح نعمة : تأثير التغذية الراجعة لإستخدام الحاسوب في تعلم مهاري الإعداد و إستقبال والإرسال بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، العراق ، 2004 ، ص : 13

تمهيد :

في عالمنا الحديث وخاصة بعد النهضة الكبرى في العلوم و التكنولوجيا أصبح الانسان يبحث عن توازن جديد بين واجباته الحيوية المرهقة و الحرية التامة، و بتطور العلوم و التكنولوجيا تظهر إشكالية حرية الانسان اذا لم يترك له الوقت الكافي للترفيه عن نفسه.

ولذا فعلى أساتذة التربية البدنية و الرياضة على كل المستويات ان يهتموا ويساهموا في إيجاد الحلول المناسبة لهذا الواقع المعاش، و مساعدة المتعلمين و تحضيرهم وتكوينهم بصفة جيدة و متزنة لاحتواء هذه الحالة، و مجابتهها بحزم وإرادة لكي لا ينحرفو نحو الأمراض المتفشية في مجتمعنا كالتدخين و تعاطي المخدرات الكحول و العنف، و الاستسلام الى افات أخرى...

1. التربية البدنية و الرياضية :

1- مفهوم التربية:

التربية في الإسلام منهج متكامل يعنى بالجسم و الروح والعقل، و من اجل تكامل النظرة الإسلامية الى الحياة والوجود و المجتمع جمعت التربية الإسلامية بين تأديب النفس و تصفية الروح و تثقيف العقل وتقوية الجسم، فهي تعنى بالتربية الخلقية و الصحية والعقلية دون إعلاء لأي منها على حساب آخر و ولذلك ينشئ المسلم سويا قوي الصلة بالله محققا لرسالته في الحياة، اما غاية التربية فهي بناء الانسان وصياغته بالصورة التي يمكن من حمل رسالة الاستخلاف في الأرض بالعبادة و التعمير.

والتربية بهذا المعنى انما هي غرس للمبادئ و القيم واخلاق الفطرة السوية من مساواة وصدق وإخلاص في صميم قلب الانسان و النشء خاصة، لتسقى بماء التعارف التواصل والتراحم بين الناس فيأتي أكلها وثمارها سلاما و وثاما وتعاوننا في المجتمع الإنساني¹.

¹. زيد موسى أبو زيد : مدونة فكرية وثقافية تهم بنشر الفكر الديمقراطي ب . ، ط ، الأردن 2008 .

2-1 مفهوم التربية البدنية:

اختلف آراء العلماء حول مفهوم التربية البدنية حيث يرى بعضهم ان التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات واخرون يفكرون في كون التربية البدنية تربية الجسم معنى الحفاظ على الاناقة وانتفاخ العضلات عن طريق التمرينات البدنية التي تدي الى العد التوقيتي ، اما بالنظر الى التربية البدنية كمهنة فهي توفر الكثير من الفحص للفرد الذي يريد العمل مع الأطفال او الكبار، بحيث يميل لممارسة مختلف الألعاب و الرياضات، سواء في الهواء الطلق او في القاعات المغلقة، حيث يرغب في خدمة الانسانية و يحيا حياة نشيطة ومسلية، وبسبب الاختلافات الكثيرة لمعنى التربية البدنية فقد اعطى لها العلماء مع مر الازمات تعاريف محددة منها:

تعريف (بوتشر) اذا يرى ان الكثير من الناس ليس لديهم المفهوم الصحيح للتربية البدنية، فمنهم من يراها على انها قوة أعضاء ونوايا طيبة ومن لا يعلق في ذهنه شيء عن التربية البدنية غير العد التوقيتي¹. ويرى (كوتر) أن "التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية مع التعليم".

ويرى (تشارلزبيكو) أن: "التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدني بغرض تحقيق مهام".

ومن بين العلماء يعرفها هارل مان "harle man" انها ذلك الجزء من التربية الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم الذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض لاتجاهات السلوكية". ويقول هيدريجتون "هي ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبرى لإكساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية بقيادة تلك الأنشطة من اجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات له"².

¹. أمين أنور الخولي : أصول التربية الرياضية مدخل تاريخ فلسفة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 35 .

². مجد سعيد عوض : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1996 ، ص 17-18 .

1-3- مفهوم التربية الرياضية:

ولقد عرف "خولي" التربية الرياضية بأنها نظام تربوي وقال: "يمكن التعريف بالتربية الرياضية كنظام تربوي (أكاديمي) فالنظام التربوي فهو بنية المعارف المنظمة الرسمية التي نغير بتركيزها الواضحة على دراسة نشاط او ظاهرة ما في ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية الرياضية نظاما تربويا باعتبار ان تركيزها الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الانسان ونشاط بدني".

أما "بيو نشو تشا ولزفيري"، بأنها الجزء المتكامل في التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ألوان اختيرت بغرض تحقيق المهام¹.

أما "كول" فيقول: "ان التربية الرياضية هي تلك او ذلك الجزء من التربية العامة والذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن الجهاز العقلي وما ينتج عنه لإشراك في هذه الأوجه من الجسم ومقدار غايتها بتحقيق العمل ونموه"، وفي هذا الصدد يجب ان نستخلص ان معنى التربية البدنية والرياضة لا يقتصر على التكوين البدني فحسب بل تتعداه الى التكوين من الناحية العقلية والخلقية والبدنية والاجتماعية والسياسية وفي هذا الصدد يقول "انتاش تشير" "يحتاج الانسان الى تنمية قواه العقلية والبدنية والقدرة على التحكم السليم والتوازن الخلفي لا لتأدية واجباته اليومية في بيته وعمله فحسب ولكن ليواجه ما يقع له من أزمات من وقت لآخر".

أما "أناس" فعرفها: بأنها من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية والاعراض تحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء اكان ذلك في الملعب او حمام السباحة".

وكذلك "نيكسون وكننز": "بأنها ذلك الجزء من التربية العامة تختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عنه الاشراك في الأوجه من النشاط من التعلم ، وهناك الكثير من البحث في هذا المجال مثل شارمن، فولتمر، واسلنجر وليانر وبراونل وفير عبد الفتاح لطفلي وحسن معوض وغيرهم من اهتم بهذا المجال².

1-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

¹. محمود عوض بسيوني ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1986 ، ص 13 .

² أمين أنور الخولي وآخرون : التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ، ص 23

يقول عالم اللغويات اولمان olman ان المعنى يعبر عن العلاقة بين اللفظ والمدلول بحيث تمكن كل واحد منها استدعاء الاخر، ويرى كل من اوجدن ريتشارد ogdan rihared ان المعنى يقوم على أساس أربعة عناصر (القصد - القيمة - المدلول - الانفعال العاطفي).

والتربية البدنية والرياضية هي دراسة وممارسة مجال حركة الانسان للإجابة على تساؤلات مثل : كيف يتحرك الانسان ؟ وما هي العوامل التي تؤثر في حركته ؟، وما هي نتائج حركته على المستوى الوظيفي (الفيزيولوجي) النفسي والاجتماعي ؟، وما هي المهارات و الأنماط التي تتألف منها حركته ؟، وما هي الأطر الثقافية والاشكال الاجتماعية لهذه الحركة ؟.

لقد احصى لابنت شابمان laplant hapman عشرين معنى مختلفا متصلا بالأنشطة الحركية، ولقد افاد بان هذه القيم تتجمع حول صفات تحقيق الذات، الوعي بالذات في علاقة الفرد بقدراته، اللياقة البدنية ، الأداء الحركي في حد ذاته.

وذكر ميثني 1960 metheny ان المعنى المتأصل في التربية البدنية والذي اطلقت عليه الأداء الحركي التنموي، وهو الوعي المبهج الحسي والحركي للحركات المحكومة في علاقتها بالبيئة الطبيعية، الفراغ، الزمن، ومختلف القوى الفيزيقية خارج جسم الانسان¹.

1-5-1- طبيعة التربية البدنية والرياضة:

1-5-1- التربية البدنية والرياضة كنظام تربوي:

التربية البدنية والرياضة نظام تربوي له أهدافه التي تسعى الى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة. وتعمل التربية البدنية والرياضية - كنظام - على اكتساب المهارات الحركية الأكثر نشاطا ، بالإضافة الى تحصيل المعارف، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني.

¹. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية " مدخل التاريخ الفلسفة ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 37-38 .

وفي هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية والرياضية كنظام تربوي (أكاديمي) فالنظام التربوي هو بنية المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط او ظاهرة ما ، وفي ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضة نظاما تربويا باعتبار ان تركيزها الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الانسان نشاطه البدني.

والتربية البدنية والرياضية تشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها وطرقها الخاصة بها ، وعلى هذا الأساس، لا يجب ان تتعارض اهداف التربية البدنية والرياضة واهداف التربية، مادام الهدف لهما هو اعداد الفرد اعدادا شموليا متكاملا كمواطن ينفع نفسه ووطنه والتربية البدنية والرياضة لها دور رئيسي في المجتمع، بكل مؤسساته وانظمتها، ومن اجل الرياضة، وبذلك يستفيد المجتمع من الحصائل الاجتماعية والتربوية.

للتربية البدنية والرياضية في تطبيع الفرد اجتماعيا ، والعمل على تنشئته من خلال معطيات الأنشطة الرياضية، كما تعمل أيضا على تطبيع الفرد على الرياضة، فينشأ متفهما أبعادها متبنيا اتجاهات إيجابية نحوها، مكتسبا قدرا ملائما من المهارات الحركية، التي تكلف له ممارسة رياضية او ترويحية مفيدة وممتعة خلال حياتهم، مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة، التي تهدف الى بناء واعداد المواطن الذي يتطلع اليه مجتمعنا المسلم¹.

1-5-2- التربية البدنية والرياضية كمهنة:

يحترف عدد كبير من المتخصصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي ، ولقد تنامت افرع ومجالات العمل المهني في التربية البدنية والرياضة بشكل كبير، فبعد ان كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، أصبحت الان تضم التدريب الرياضي، والإدارة الرياضية، واللياقة البدنية، والتأهيل الرياضي، والاعلام الرياضي، والترويج البدني، والرياضة الجماهيرية (الرياضة للجميع).

بفضل جهود أبناء المهنة أصبح لها عدد من الجمعيات والروابط المهنية للحفاظ على حقوق المهنيين ومنع الدخلاء وغير المؤهلين من الانضمام اليها.

¹ امين أنور خوري و اخرون، التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل، وطالب التربية العلمية ، مرجع سابق ، ص19-20.

والمهنة التي تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها لتقدم ارفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني.

1-5-3- التربية البدنية والرياضية كبرامج:

وهي المنظور الاقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية والرياضية منذ القدم وما يزال الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجيمباز والألعاب والسباحة والعباب القوى والمنازلات¹.

1-6- أهداف التربية البدنية والرياضية حسب تقسيم بلوم ploom:

قسم بلوم ploom الأهداف الى :

1-6-1- المجال المعرفي (الادراكي):

- يشمل مهارات التفكير، وقد قسم الى ستة مستويات :
- مستوى الحفظ والتذكر: القدرة على تذكر التعريفات ، القوانين، المصطلحات
- مستوى الفهم والاستيعاب: هو إدراك المتعلم للمعلومات التي تعرض عليه أي قدرة المتعلم على ترجمة المعلومات وتفسيرها واستنتاجها.

- مستوى التطبيق: أي قدرة المتعلم على تطبيق المعلومات في مواقف جديدة
- مستوى التحليل: أي قدرته على تجزئة المعرفة الى عناصرها مع إدراك العلاقات فيما بينها.
- مستوى التركيب: أي قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة بالكيليات.
- مستوى التقويم: أي القدرة على التعديل وإصدار الأحكام.

1-6-2- المجال الوجداني (الانفعالي):

¹ امين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ملتزم الطبع و النشر ، ط2، 2005، ص: 29-30.

وذلك من خلال الاهتمام بالمشاعر والانفعالات كتنمية الميول والقيم والقدرة على التذوق وبناء شخصية المتعلم وكل ذلك من خلال المستويات التالية:

- الاستقبال: يتمثل في اثاره احكام المتعلم ، ومن مظاهره الاصغاء والمتابعة.
 - الاستجابة: هنا يظهر رد فعل ما استقبله المتعلم على شكل مشاركة ايجابية ومن مظاهره (اطاعة القوانين والأنظمة ، المشاركة في المناقشات حول قضية ما...).
 - التقدير: وهذا المستوى اعلى من سابقه ويتمثل في تقدير العلم والعمل اليدوي والاستعداد للعمل مع الآخرين.
 - تنظيم القيم: ويقصد به إيجاد قيمة كلية تضم التقديرات القيمة.
 - تمثل القيم وتجسيدها: تكامل المعتقدات والأفكار والاتجاهات والقيم في نظرة شاملة.
- 1-6-3- المجال النفس-حركي (المهاري):**

- وذلك يشمل أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركي ، النفسي والعصبي وذلك يكون ضمن مجموعة من الخطوات :

- المحاكاة: أي قيام المتعلم بأداء حركي نتيجة ملاحظة للمعلم او وسيلة تعليمية.
- التناول والمعالجة: وهو أداء المتعلم بالعمل المطلوب بناء على تعليمات محددة.
- الدقة: قيام المتعلم بالعمل المطلوب منه على مستوى عال من الاتقان.
- الترابط: يعني التوافق بين المجموعات من الحركات المختلفة.
- الابداع: يعني الوصول الى اعلى درجة من الاتقان في الأداء¹.

1-7- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.
- يتعزز لديه السلوك المؤدي الى احترام الفروق الفردية بين الطلاب.
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها.

¹ امين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص:41.

- يتعزز لديه سلوك تحمل المسؤولية وتنمية القيادة.
- يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها.
- يظهر قدرا من الكفاية عن أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يتناسب المرحلة.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

1-8- أهداف التربية البدنية في الجزائر :

بناء على ما اقره المجلس الشعبي الوطني اصدر عدة قوانين تتعلق بمبادئ تنظيم المنظومة الوطنية التربوية البدنية والرياضية ووسائل تطويرها كذلك الأهداف الأساسية المنوطة بها في سياق دائم التطوير المنسجم، متدرج في محيط سياسي واقتصادي واجتماعي وثقافي يراعي القيم الإسلامية، وتهدف هذه المنظومة على الخصوص الى المساهمة في:

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا.
- المحافظة على الصحة وتطوير الكفاءات المنتجة لدى العمال.
- تجنيد المواطن وتدعيم الكفاءات الدفاعية.
- اثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية والمعنوية.
- تحقيق مثل التقارب، التضامن، الصداقة، والسلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التشريف على الساحة الدولية.
- كما تعد الألعاب الرياضية التقليدية جزء لا يتجزأ من المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، وهذا بتعيين احياء لممارستها وتطويرها وتنظيمها وتعميمها وبالتالي تحديد كفاءات تطبيق هذه المادة عن طريق التنظيم¹.

1-9- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

¹ الجريدة الرسمية الجزائرية، الامر رقم 89-03 المؤرخ في 1989 ، ص: 3

إذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية بصفة شاملة انها جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية العقلية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بعد تحقيق هذه الأغراض فذلك يعني ان صحة التربية البدنية تأخذ أوجه الممارسات، يحقق أيضا هذه الاهداف على مستوى المدرسة فهو يضعف النمو الشامل والمتزن للتلميذ من حيث عدم الانتظام في النمو اذا ان النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول مما يؤدي الى نقص في التوافق العضلي والعصبي.

أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ من مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية فان عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية، ان يكون الهدف الاسمي هو تنمية السمات الخلقية الطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة، إذا ان الطفل في المرحلة الاولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتم اليها فيحاول أن يظهر بمظاهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فان أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة من هذه الناحية هو العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الجسمية حيث ان كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، اما الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تلعب دور من حيث التنشئة للمراهق اذا تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصد الاخوة و الصداقة بين التلاميذ كذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا بمساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة حيث يستطيع المربي ان يحول بين الطفل والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل القلق، الخوف، الكراهية¹.

2- أستاذ التربية البدنية والرياضية :

2-1- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الأساسي والفعال في عمليات التعلم والتعليم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية وخارجه، التي يستطيع من

¹ ميخائيل ابراهيم اسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الافاق الجديدة، ط 2، بيروت 1986، ص: 277.

خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على ارض الواقع، فأستاذ التربية البدنية والرياضية هو اكثر الأساتذة في المدرسة تأثيرا على التلاميذ، فلا يقتصر دوره على تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور اكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف الى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مع مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم المتوفرة وقدرات الأستاذ نفسه في اختيار هذه الأنشطة، وهذا يساعد على اكتساب التلاميذ للقدرات البدنية والقوام المعتدل والصحة العضوية والتقنية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والمعارف والاتجاهات والميولات الإيجابية¹.

2-2-2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية :

2-2-2-1- الشخصية التربوية للمدرس:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم يجب علينا اذا ان نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمعلم، ويفترض على الاستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما ان للأستاذ تأثيرا كبيرا على جانب القيم والأخلاق.

2-2-2-2- الشخصية القيادية للمدرس :

يقول أرنولد Arnold ان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائدا لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذاب كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الاعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد وليامز Willams ان دور معلم التربية

¹ مصطفى كمال زكلوجي، أعضاء على مناهج التربية البدنية و الرياضية، دار الوفاء للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2007، ص: 98.

البدنية والرياضية فعال جدا ذلك إيجابيا وسلبيا و بالنظر الى ان الطفل يطبق ما تعلمه من اسرته ومدرسته ومدرسه ومجتمعه.

ولقد أفادت بعض الدراسات ان شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ ومن الواجب ان يدرك أستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة اثناء العملية التعليمية.

وفي دراسة قدمها وبيتي witty وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر الف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن أكثر المدرسين مساعدة له فوجدان اهم صفات هذا المدرس هو قدرته على توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل (اهتمامه بالحوافز، التعرف على تلاميذه، اظهار الحنان والالفة، اتصافه بروح مرحه، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف ، التسامح).

ولقد توصلت جينخنز بأن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الاخرين إحساسا بالارتياح ولديهم القدرة على اشعارهم بالأمان والانتهاه وبعض الاهتمام¹.

2-3- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لأن المسؤولية والعبء الكبير كلاهما يقعان على الأستاذ في تنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية والتربية وتحقيقها للأهداف المنشودة وحتى يقوم الاستاذ بدوره الفعال في تحقيق ذلك فانه من الضروري أن يصف بصفات متعددة من أهمها ما يلي:

- أن يلم بالطبيعة البشرية واحتياجاتها وبالمفاهيم والاتجاهات الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه ويسعى لتحقيقها.
- ان يؤمن بالرسالة التربوية.

¹ امين أنور الخولي ، واخرون : التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، ط4، القاهرة ، 1998 ، ص:43-44.

- ان يلم بالمادة الدراسية وما يتصل بها من حقائق ومعلومات وازاء بكل الفروع العلمية كعلم الاجتماع ، علم النفس والتربية، طرق التدريس، علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة..... الخ ويقدر ما يستطيع ان يستمد منه التلاميذ من المعلومات والخبرات التي يحتاجونها.
- القدرة على أداء المهارات الحركية بمستوى جيد والمحافظة على أدائها مع تقدمه بالعمر.
- القدرة على توصيل المعلومات والخبرات للتلاميذ.
- القدرة على الشرح ، والايضاح والتعبير عن النفس وكتابة وانتقاء الالفاظ المناسبة.
- العلم بخصائص وحاجات التلميذ.
- القدرة على فهم الإدارة والتنظيم والقوانين وطرق التعامل معها.
- القدرة على فهم البيئة المحيطة والتأثير بها.
- ان يراعي اهداف المنهج المدرسي وتوجهاته.
- العلاقة الطيبة مع زملائه المعلمين.
- ان يكون على صلة طيبة مع تلاميذه ويتميز بالعدل والنزاهة والإخلاص في العمل.
- ان يتصف بصفات القائد والحائز على الثقة يتحمل المسؤولية¹.
- ان يعمل بروح التربية المعاصرة من تعاون وتشويق واثارة الحماس للتعلم.
- القدرة على خلق الموافق التعليمية المناسبة.
- القدرة على الملاحظة وحسن التصرف.
- القدرة على الحصول على نتائج ملموسة.
- الصدق في القول والعمال.
- الاهتمام بصحته، ومظهره الخارجي، فيكون نظيفا لطيفا.
- ان يراعي شعور الاخرين ويضبط عواطفه ونفسه ويكون مرحا واسع الصدر صبورا.
- ان يكون سليما القوى العقلية وذكيا هادئ النفس.

¹ نصر الدين زبدي، سيكولوجية مدرس دراسة وصفية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر ، 2005، ص: 34-35.

- عدم الاكثار من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضى والقناعة.

- الابتعاد عن التصنع والتكيف¹.

3- حصة التربية البدنية والرياضية :

3-1- مفهوم حصة التربية والرياضية :

إن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية، لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث انا لحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في اطار المنظم والمهيكل و تعمل على تنمية وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته، من جميع الجوانب العقلية، النفسية والاجتماعية، الخلقية والصحية لضمان تكوين الفرد وتطور وانسجامة في مجتمعه ووطنه وان افضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الافراد عن طريق الوان أنواع من النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل اشباع رغباته عن طريق التجربة، ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجاته ويتعامل بها مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج. بذلك فان حصة التربية البدنية والرياضية كأحد اوجه الممارسات التي تحقق أيضا هذه الأهداف.

ولكن على مستوى المدرسة فهي تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل سنهم وتدرج قدراتهم الحركية وتعطي بها الفرصة لنابعين منهم الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة وبهذا فان حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي المساحة الزمنية فقط ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.²

¹ أكرم زكي خطابية ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1997، ص: 167-168.

² محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، 1992، ص:94.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة ويتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي، او تغير جسدي او فعل حركي معين، ويتم تحديد مركز الاهتمام او الموضوع للحصة تبعاً للأهداف المرجوة او المنشودة من خلال الاجراء الخاص بالحصة والتي تساهم كل واحدة فيخدمه المحور الآخر¹.

3-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

- لقد تحددت اهداف حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي :
- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة ، والبناء البدني السليم لقوام التلميذ.
 - المساعدة الى تكامل المهارات والخبرات الحركية ، ووضع القواعد الصحية والصحيحة لكيفية ممارستها، داخل او خارج المدرسة او النادي مثل : القفز والرمي، المشي والجري... الخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية واصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية. تدعيم الصفات المعنوية والسمات المنتظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الانشطة².

3-3- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية :

يجب ان يعلم المدرس ان تحضير درس التربية الرياضية يعتمد على العلاقة العضوية بين الأهداف - المحتوى- طرق وأساليب التدريس ، فالأهداف تعتبر الموجه والمرشد لما يجب ان يتبع من عمليات تعليمية داخل الدرس، وباختلاف الأهداف يختلف محتوى مادة الدرس وطرق التدريس المستخدمة لتحقيق التفاعل بين التلاميذ ومادة الدرس لتحقيق هذه الأهداف.

وإذا اعتبرنا ان درس التربية البدنية هو الوحدة الصغرى من المنهاج المدرسي بمعنى انه يحتوي على دعائم المنهاج من حيث الأهداف-المحتوى-الطرق والأساليب والوسائل والإمكانات والتقويم، فانه لابد من مراعاة هذه الدعائم عند تحضيرنا للدرس بحيث تتمثل فيه.

¹ مُجد عوض بسبوي و فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية نفس المرجع ، 1992، ص: 94-96.

² محسن مُجد حمص ، المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 1986، ص: 54.

أي أنه يجب ان يحتوي على أوجه النشاط الرياضي المحددة في المنهاج لكل صف دراسي لتحقيق التنمية البدنية و المهارة والمعرفية والوجدانية وباستخدام طرق التدريس متعددة الجوانب¹.
لا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عند تحضير باقي الدروس الاكاديمية ولتحضير الدرس يجب على المدرس ان يراعي ما يلي :

- تحديد الهدف بدقة ويضع نصب عينه النتائج المحتملة.
- ان يلتزم المدرس بالخطة الموضوع للمرحلة السنوية، يهيئ المدرس لنفسه الجو الملائم للتحضير.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المتيسرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- ان يكون الدرس ممتعا لجميع التلاميذ ويشبع رغبتهم في اللعب.
- احتواء الدرس على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني للتلميذ.

3-4- طرق التعليم في حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتمد التربية البدنية والرياضية على طرق تدريس خاصة بها لذكرها يجب أولا ذر بعض الاعتبارات التي تثرى العملية التعليمية في التربية البدنية والرياضية من خلال المواقف التعليمية واهمها :

- إيضاح الهدف من التعليم في التربية البدنية والرياضية والتأكيد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية والرياضية .
- ملائمة مادة التعلم للمرحلة العمرية وخصائصها واحتياجاتها.
- مراعاة الفروق الفردية في الفصل (بدنيا ، مهاريا ، معرفيا).
- زياد الدافعية للعمل وممارسة الرياضة الصحيحة.
- تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء يحسن المواقف التعليمية.
- تعلم تعليم المهارات والتدرج من السهل الى الصعب.
- توزيع عبء التدريب على أجزاء الحصة وفقا للمادة ومستوى التلاميذ.
- القضاء على الأخطاء في بداية التعلم للتمرينات والمهارات.

3-4-1- الطريقة الجزئية :

¹ محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات ، الجزائر ، ص:68.

تعتمد على تقسيم المهارة الحركية الى أجزاء بحيث يكون لكل جزء هدف واضح، ويتم تعلم كل جزء لوحده وهذه الطريقة تستعمل خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها الى أجزاء ويعلم كل جزء منفصلا على الاخر، وبعد اتقان التلميذ لهذا الجزء ينتقل للجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية، ثم بعد ذلك يقوم التلميذ بأداء المهارة الحركية كوحدة واحدة.

وعند تقسيم الحركة ينبغي الاعتماد على نقطتين أساسيتين :

- البدء في تعلم الجزء الرئيسي من الحركة، ثم الجزء الأقل أهمية.

- البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي.

وتستمر هذه الطريقة مع المتعلمين من صغار السن، وتتطلب وقتا كافيا لتجزئة المهارة الحركية، كما يتطلب وسائل الايضاح المناسبة ، ومن عيوبها عدم ملائمتها للحركات السهلة ، وفقدان الارتباط بين اجزائها مما يؤثر سلبا على اتقان وتثبيت المهارة الحركية.

3-4-2- الطريقة الكلية :

تعتمد على تعلم المهارة الحركية كوحدة دون تقسيمها او تجزئتها الى أجزاء او وحدات صغيرة ، وتتميز بشرح المهارة الحركية ككل نظريا وبطريقة مبسطة وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ثم يبدأ تعليمها، وعلى المعلم القيام بإصلاح الأخطاء اثناء الممارسة، وتستخدم هذه الطريقة في تعلم المهارات الحركية السهلة والبسيطة والقصيرة، التي يجب تجزئتها و تتناسب مع امكانيات التلاميذ المهارية والعقلية حيث تكون الأخطاء المرتكبة قليلة ، والتعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت وجهد كبيرين.

من عيوب هذه الطريقة انه يصعب استخدامها مع المهارات الحركية المركبة التي تتميز بصعوبة في الأداء، فيصعب على التلميذ التركيز ومتابعة كل أجزاء المهارة الحركية ومعرفة تفاصيلها، وفي اغلب الأحيان يكون التلميذ مركزا على الجزء الصعب ويهمل الأجزاء الأخرى للمهارة الحركية.

3-4-3- الطريقة الجزئية الكلية (المختلطة) :

تعتمد على الجمع بين الطريقتين السابقتين، و فيها يبدأ المعلم بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية وبصورة مبسطة وسهلة ، وبعد أدائها ينتقل المعلم الى الأجزاء الصعبة مع ربطها بالكل، ثم تؤدي المهارة الحركية ككل ويتم تعليمها وتثبيتها واتفانها وفيها يستفاد من مزايا كل منهما، والتغلب على عيوب كل طريقة منهما ، والتعلم بهذه الطريقة يعطي ويحقق نتائج افضل ولتطبيق هذه الطريقة يجب اتباع ما يلي :

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في اول الامر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربطها مع الأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تجزئة المهارة الحركية الى أجزاء متكاملة ومترابطة.

3-5- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية :

بالرغم من الاختلاف الموجود بين المدارس المعروفة في التربية البدنية والرياضية كالاتحاد السوفياتي والولايات المتحدة الامريكية وألمانيا في عدد اقسام حصة التربية البدنية والرياضية الا انه لا يمكن اعتبار واحد احسن من اخر وهذا بحكم النتائج التي حققتها المدرستين الشرقية والغربية.

فالمدرسة الشرقية تقسم حصى التربية البدنية والرياضية الى :

- المقدمة.

- الجزء الرئيسي.

- الجزء الختامي.

اما المدرسة الغربية والولايات المتحدة الامريكية تقسمه الى :

- المقدمة.

- التمرينات.

- النشاط التطبيقي.

- الجزء الختامي¹.

¹ عباس احمد صالح ، التربية البدنية و الرياضية و آثارها على المجتمع ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1981، ص:40-42.

ومن خلال هذا التقسيم نلاحظ ان كلا المدرستين تشترك في جوهر واحد الحصه التربية البدنية والرياضية ولا يختلفان الا في الجزء الرئيسي او جسم الحصه كما يسمونه والذي يشمل على النشاط التعليمي، التطبيقي. وتعتبر الطريقة الأولى هي اكثر استعمالا في المغرب العربي، وفيما يلي شرح لاهم أجزاء حصه التربية البدنية والرياضية¹.

3-5-1- مقدمة الحصه :

أو كما يسمى بالإحماء وهو جملة من الحركات التي تعمل الوصول الى الحالة القصوى من التحضر البدني والغرض منه هو اعداد التلميذ (فيزيولوجيا، نفسيا) لنقيس الواجبات الحركية المختلفة سواء في النشاط التطبيقي معا ويذكر (ماتفيك) ان الجزء التحضيري يضمن قبل كل شيء بداية منظمة للحصه ويحدد نجاح المدرس الى المدرب والحالة النفسية والانفعالية والبدنية للأفراد.

ومن أهم مميزات هذا القسم:

- أن تكن هناك تمارين غير مملة او تحتاج الى جهد عصبي في أدائها.
- تمارين بسيطة.
- أن تتناسب التمارين هذا الجزء من السن والجنس والافراد.

3-5-2- القسم الرئيسي :

ويضم هذا القسم التدريب بمعناه الواسع ، ويختلف محتوى المرحلة الأساسية على حسب التحضير الرياضي بصفة عامة، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني.

ويحتوي هذا القسم على:

أ- النشاط التعليمي :

¹ عباس احمد صالح التربية المدنية و الرياضية و آثارها على المجتمع ، المرجع السابق ، ص:40-42.

ويجب ان يتقدم في هذا الجزء المهارات و الخبرات الواجب تعلمها سواء كانت فردية او جماعية، مثل الجري، القفز، كرة الطائر، كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم،.... الخ¹.
وطريقة التعليم تلعب دورا هاما في استيعاب الافراد للمهارات او الخبرات.

ب- النشاط التطبيقي :

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الوعي في الواقع العلي ويقدم ذلك في الألعاب الفردية مثل العاب القوى، الجمباز او في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة وكرة اليد. وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هو بروز روح التنافس بين مجموعات الافراد مما يؤدي الى نجاح الحصة التدريبية او التعليمية.

3-5-3- القسم الختامي :

الهدف منه التقليل من شدة التدريب للعودة بالجسم الى الحالة العادية وتهدئة أعضائه الداخلية واعدتها بقدر المستطاع الى ما كانت عليه سابقا ويتضمن الجزء تمارينات تهدئة الجهد كتمارينات النفس والاسترخاء وبعض الألعاب ذات الطابع الهادئ.

إن تقسيم الحصة الى أجزاء ما هب الا طريقة لتمكين المعلم او المدرب من تنفيذ خطة الحصة، بأسلوب اكثر اقتصادي او بما يحقق مهام الدرس الموضوعة ن طريق قيام كل جزء بواجباته الخاصة والمعروفة. وعلى ذلك كل جزء مهام وواجبات تعطيه صفة وحجم واهمية نوعية في حدود الدرس².

الخلاصة :

إن مسعى المنظومة التربوية في كل الجهود التي تقوم بها في تطوير وتنظيم التربية البدنية والرياضية المتوافق مع الحداثة دليل قاطع على حرصها الشديد على أهمية المادة شكلا ومضمونا وما لها من تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية، لذا

¹ عفاف عثمان عثمان ، ن ، و آخرون ، أضواء على مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء ، مصر ، 2007 ، ص: 105.

² عفاف عثمان عثمان ، ن ، و آخرون ، أضواء على مناهج التربية الرياضية ، مرجع سابق ، ص: 109.

يبقى اسهام التربية البدنية والرياضية شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للمراهق بأبعاده الفكرية والاجتماعية والحسية-الحركية، و ما لهذا المادة من دور في بناء شخصية التلميذ باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات ابعاد شاملة لتكوين فرد فعال، متزن، مندمج، متفتح، يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية والمستقبلية.

تمهيد:

لقد اعتبر العرب أن فترة الشباب فترة تمتد من الثالثة عشر إلى حوالي سن الثلاثين، مع جواز تقسيمها إلى مرحلتين فترة سابقة لبلوغ سن الرشد التي يتحمل فيها الفرد في ثقافتنا مسؤولية الكبار وفترة الرشد حتى الثلاثين، لذا فضل كثير من العلماء فصل فترة المراهقة عن الشباب نظرا لما تتميز به من صفات خاصة ممهدة للنضج الجنسي، وبالتالي فإن المراهقة هي الفترة من حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته وتنتهي في بداية بلوغه سن الرشد. وهي فترة انتقالية، ويتوق المراهق خلال هذه الفترة إلى الاستقلال عن أسرته وإلى أن يصبح شخصا مستقلا يكفي ذاته بذاته.

ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه حوصلة مشواره في الحياة بسهولة وبدون آثار جانبية تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، حيث تتميز هذه المرحلة عن الطفولة و الرشد بمظاهر سلبية جسمية و فيزيولوجية و عقلية و انفعالية و اجتماعية ظاهرة.

ومن خلال ما ذكرناه نتناول في هذا الفصل دراسة هذه المرحلة العمرية الموافقة لمرحلة الثانوية و الإمام بأهم الخصائص التي تميز هذه الفئة.

1- مفهوم المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)¹، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية و ذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف و المفاهيم الخاصة بها.

1-1- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب الحلم و دنا منه²، و المراهقة باللغتين الفرنسية و الانجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " و تعني الاقتراب و النمو و الدنو من النضج والاكتمال Adolescere³ . "

1-2- اصطلاحا :

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة و العشرون و التي تقود الى مرحلة الرشد⁴، و يرى مصطفى زيدان في المراهقة : " تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة و تنتهي بسن الرشد و تستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات ، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة الى الفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"⁵.

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة النمو الجسدي و ظاهرة اجتماعية ، تختلف هذه الفترة في بدايتها و نهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية الأكثر تمدنا و الأكثر برودة⁶.

وهذه تعريفات أخرى للمراهقة من بعض العلماء :

1. عبد الرحمان الوائي ، وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة . الخنساء للنشر والتوزيع . دون تاريخ . ص 49 .
 2. محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة ، ط1 ، مكتبة التوبة ، 1998 ، مصر ، ص 14 .
 3. البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص 275 .
 4. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي : النمو النفسي ، ط4 ، دار النهضة العربية ، 1973 ، ص 301 .
 5. محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 ، ص 31 .
 6. محمد مصطفى زيدان ، علم النفس التربوي، دار الشروق ، جدة ، ص 158 - 152 .

و لقد عرفها العالم "هوروكس" على انه الفترة التي يكتسب فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج الى العالم لخارجي و يبدأ في التعامل معه و الاندماج فيه و يعرفها العالم " ستانلي هال " على انها المرحلة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و العنيدة¹.

و هناك عدة تعاريف نذكر منها :

أ- اما (N.SILLAHY) فيرى بانها مرحلة انتقال من عالم الطفولة سنة و 18-21 سنة و تحديدها الدقيق يكون صعب فعمر المراهق يتغير حسب الجنس ، العرق ، الاوساط الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية و الشروط الجغرافية.

ويقول عنها انها مرحلة صعبة لان الرغبة في الاستقلالية و الحرية لا تتلاءم مع التبعية المادية بالنسبة للعائلة.

ب- تبدأ مرحلة المراهقة بالبلوغ الجنسي ، و يصعب تحديد نهايتها حيث تحدد عندما ينمو و ينضج مظاهر التطور و جوانبه المختلفة عند الفرد ، و يشير كينسون 1975 م بوجود طفرة كبيرة و تطور ملحوظ للمراهق في جوانب مختلفة من شخصيته جسميا ، عقليا ، انفعاليا ، اجتماعيا².

ت- و يعرفها أوزبال (AUSBEEL) بانها هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد³.
ومما سبق يمكن ان نعرف المراهق بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد الى اكتمال النضج و تمتد عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد الى 21 سنة ، اي حتى مرحلة النضج ، و يؤكد علماء فقه اللغة أن كلمة المراهقة تعني الاقتراب او الدنو او الحلم ، في قولهم رهق اي عشى او لحق او دنى ، و المراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج، و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، و هي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها ، المراهق هي التي تجعل من الطفل انسانا راشدا و مواطنا يخضع خضوعا مباشرا لنظام المجتمع و تقاليده و حدوده، فهي اذا

¹ سعدية محمد بشار ، علم النفس النمو ، دار البحوث العلمية ، الكويت 1980، ص: 327،

² د بسطويسي احمد ، أسس نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1996، ص: 175

³ معروف رزق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق ، 1975، ص : 17.

مرحلة مرنة تصطبغ بمشاعر الجماعة التي تنشأ في اطارها ، وتمتد في مداها الزمني ، او تقتص وفقاً لمطالب هذه الجماعة و مستوياتها الحضارية¹ .

2- مراحل فترة المراهقة :

وجد العلماء صعوبة في تحديد فترة المراهقة متى تكون بدايتها ؟ وكم تدوم في حياة الفرد ؟ و في أي سنة تنتهي ؟ وقد اقترحت اعمار مختلفة ومتنوعة من اجل تحديد الإطار الخاص بها ، و منها من سنة 10 الى 20 سنة ومن 12 سنة الى 18 سنة ومن 13 سنة الى 19 سنة و خلال كل فترة من هذه الفترات ثلاث مراحل مهمة و هي تحمل المميزات و التطورات التي تحدث للمراهق و تتمثل فيما يلي² :

2-1- مرحلة بداية المراهقة

وتسمى ايضا مرحلة نحو المراهقة ، و تنحصر في الفترة النهائية لمرحلة الكمون ، أين يتهيأ الطفل للدخول في مرحلة المراهقة فيبدأ نوعاً ما في محاولة الاعتماد على نفسه و التخلص من تبعية الوالدين ، كما يلاحظ بداية التغيرات الجسمية و النفسية الطفيفة ، و هذا نتيجة للتحويلات البيولوجية ونمو مختلف لأجهزة الجسم كالجهاز التناسلي ، والذي ينجر عنه البلوغ الجنسي للمراهق.

2-2- مرحلة المراهقة المتوسطة:

وهي مرحلة تقابل المرحلة الثانوية ، يكون فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و تزداد التغيرات الجسمية و الفسيولوجية للمظهر الجمالي و الجسيمي و صحته ويزداد بهذا شعور المراهق ثقة ذاته.

2-3- مرحلة نهاية المراهقة (مرحلة المراهقة المتأخرة):

وتسمى ايضا مرحلة نحو الشباب ، و تحدد احيانا من سن 18 سنة أو أيضا 21 سنة وهو السن الطي يصبح فيه الفرد راشدا و مكلفا و مسؤولا .

وفي هذه الفترة يأخذ النمو الجسيمي نمطا منتظما حيث يصل الذكور و البنات في هذه المرحلة الى اقصى طول لهما.

¹ مُجد فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط4، دار الفكر العربي 1975 ص: 257.

² معروف رزيق : خطايا المراهقة ، مرجع سابق ، 53.

علما ان مدى الطول يتعلق بعوامل وراثية و مؤهلات الجسم ، كما ان النمو العضلي يبلغ اقصى درجة له ، في حيث تثبت درجة الذكاء وهنا تظهر الفروق الفردية .
وفي هذه المرحلة يظهر الاهتمام بالجنس الاخر كموضوع رئيسي وذلك يحاول المراهق ان يظهر مهاراته و قدراته حتى يفوز بإعجاب الجنس الاخر .

3- مشاكل المراهق :

3-1- المشاكل الجسمية :

تنتج هذه المشاكل اثر التغيرات المفاجئة التي تحدث للمراهق فب هذه المرحلة و يكون تقبل المراهق لها صعب ، كما يمكن أن يحدث إفراط في غدد النمو خاصة الغدة النخامية فنلاحظ مثل تضخم الانف واتساع قاع الوجه و طول الاذنين..... الخ .

حيث يرى بعض العلماء و على رأسهم MELANIE KLEIN و D.W. WINNICOTT و ANNA FREUD بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات و تمس بالدرجة الاولى التوازن النفسي للمراهق ففي دراسة متأخرة لـ JACOBSON.EDITH يثبت فيها و يؤكد ان صورة الجسم تلعب دورا مهما في مرحلة المراهقة ، و يظهر المراهق اهتمامه الكبير بجسمه ككل او بمنطقة منه ، ويدل هذا على البعد الجنسي و التوظيف العقلي في هذه المرحلة كما ان للجسم ارتباطا وثيقا بالشعور بالهوية لذلك نجد عند العديد من الافراد في هذه المرحلة الشعور بالغرابة فيما يخص اجسامهم وهذا راجع الى صعوبة ادماج هذه المتغيرات و استخدامها¹.

3-2- المشاكل النفسية :

تتمثل في عدم قدرة المراهق على مراقبة ذاته و التحكم فيها ، حيث تصبح النزوات العدوانية المكبوتة بسبب الخوف و التهديد في السابق و التي تنفجر في المراهق على شكل اضطرابات مختلفة منها :
- العصاب الوسواس : الذي يفقد المصاب فيه الثقة بنفسه و يدفعه حتى الى الاصابة بأمراض عقلية .

¹ حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، عالم الكتاب ، ط2، الإسكندرية 1998، ص : 323-326.

- العصاب الخوف : خاصة الخوف من الجنس الاخر و عدم التقرب اليه مع تأنيب الضمير في الأشياء الجنسية و الخوف من المناطق العالية أو الضيقة او الواسعة وكذلك الخوف من مقابلة الاشخاص (النجمل المرضي).

3-3- المشاكل الاجتماعية :

وتتمثل في جنوح الفرد الى القيام بأفعال و سلوكيات مختلفة حيث تتميز شخصية الجانح للكذب وعدم الاستقرار ، السرقة ، الهروب ، الكسل ، الغيرة ن وقد يصل في بعض الاحيان المراهق الى تعاطي المخدرات و الخمر، يعتبر الدافع الى ذلك هو الاضطرابات عائلية و التخلي و الاهمال الذي يلاقيه المراهق من طرف محيطه خاصة الأب¹.

4- خصائص و مميزات مرحلة المراهقة :

4-1- الخصائص المورفولوجية:

تميز هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسمية تكون مختلفة النوع ما بين الجنسين و هذا على حد قول حامد زهران 1952 : "تميز الاضطراب الطولي في نمو الاطراف مما يظهر لنا شكل غير مقبول عند الشباب، مع البطء في النمو الطولي للجذع و زيادة معتبرة في الوزن الناتج في دورها عن النمو الكبير في حجم العضلات حيث نجد فارق كبير بين الجنسين ، و نلاحظ ان البنت تحظى بنسبة كبيرة من النمو و النضج². وتبدأ الصفات الجنسية الثانوية بالبروز بعد سن الثانية عشر، كظهور الشعر على الوجه و تغير الصوت بالنسبة للذكور.

أما بالنسبة للإناث فنلاحظ زيادة معتبرة في الطول و الوزن بمعدل 5. 23 سم في الطول و 21 كغ في الوزن و هذا خلال (5) سنوات كما نلاحظ زيادة النمو و سرعته ما بين الحادي عشر 11 و سن الرابع عشر (14).

¹ Morelia .D.Braconnier (A) psychologie de L'adolescent ED masse paris 1998 p:15

² د بيطويسي احمد ، أسس نظريات الحركة ، المرجع السابق، ص : 178.

ويمكن تلخيص هذه التغيرات عند الذكور بالنمو السريع في الطول ، الوزن ، الهيكل العظمي ، مع اتساع الكتف و الصدر، و نشاط الغدد التناسلية ، و تضخم الصوت و افراز الحيوانات المنوية الخ .
أما بالنسبة للإناث فهي تتخلص في النمو السريع في الطول و الوزن و الهيكل العظمي و اتساع في الحوض ، وتنشط أيضا الغدد التناسلية و تبدأ اول دورة طمث كما نلاحظ عدم تناسق النمو العضلي و النمو العظمي مما يجعل المراهق يشعر بالتعب و الارهاق .

4-2- الخصائص الفسيولوجية :

تميز في هذه المرحلة فارق في المستوى في صالح الذكور عن البنات و سرعان ما يزيد الفارق بعد نهايتها. أيضا نلاحظ تغيرات في النشاط الغددي خاصة الغدة النخامية الواقعة تحت المخ و الغدد الكظرية و التي يكون نشاط الاولى منها في افراز هرمون يؤثر على احساس و مشاعر المراهق اما الثانية في افراز هرمون يؤثر على السراع في النمو و النضج الجنسي .

بعد مرحلة البلوغ نسجل مستوى جيد في الكفاءة البدنية ، و الحد الاقصى للأوكسجين وكمية تركيز الهيموغلوبين بالدم تكون أكثر لدى الذكور البالغين مقارنة مع البنات ¹ .

أما بالنسبة الى ضربات القلب زيادة بعد مجهود بشدة قصوى ، و عند المرأة يستمر في الانخفاض مع اقتراب الضغط الى النبض الطبيعي للبالغين .

4-3- الخصائص النفسية :

ينشأ صراع انفعالي في نفسية المراهق بين مجموعة دوافع قوية و جارفة تتركز حول البحث عن مركزه أو مكانته في المجتمع و بين موانع المجتمع الخارجي كالعادات و تقاليد المجتمع و اتجاهاته . و يبلغ الصراع حده الاقصى في أوائل فترة المراهقة ، مما يؤثر في جميع أساليب و سلوكيات المراهق . كونه ينتقل من حالة الى اخرى متأرجحا بين التهور و الجبن . المثالية و الواقعية و الغيرة و الانانية ² .

ومن الواضح ان هذا الصراع الذي يكون في اعماق ذاته ناتج الى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته النفسية و التي لا يمكن له تجاوزها و التغلب عليها فيصاب بالقلق و الخوف و عدم الاستقرار كما يصاحب هذا الانفعالات تغيرات حادة يصعب على المراهق ايجاد حل لها الا في احلام اليقظة .

¹ معروف رزق ، خطايا المراهقة ، مرجع سابق ، ص 63.

² . أسامة كمال راتب ، النمو الحركي ، دار العرب ، القاهرة ، ط2 ، 1994 ، ص : 217 - 219 .

4-4- الخصائص الحركية :

يعاني الفرد في هذه المرحلة الى الافتقار العضلي العصبي و عدم التوازن او التكافؤ في توزيع القوة على أجزاء الحركة و عدم السيطرة التامة على اعضائه مما يؤثر على مستوى الاداء ، فيضطرب الايقاع و يقل الانسياب الحركي لينجم عنه ظهور الحركة بشكل سيئ ، ومن بين العوامل التي تزيد من هذا الاضطراب كثرة الحركة دون هدف مع عدم الاقتصاد في القوة المبذولة¹ .

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة فيسجل قصور واضح مع تميز البنات عن الاولاد في هذه المرحلة و المرحلة التي تليها، ونظرا للتغيرات الكبيرة التي تصاحب المراهقة نلاحظ تأثر مستوى المصارعة الحركية لديه، سواء كان ذلك تأثيرا سلبيا أو إيجابيا، و يصبح من الصعب على الفرد تعلم مهارة جديدة حتى و إن أتيح له وقت كبير لتعلمها.

ويتجلى ذلك خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية ككرة السلة، السباحة، الجمباز وكرة القدم، وبالتالي يفقد ميزته في التعلم من المرحلة الأولى مع بطئ التعلم وتقارب المستوى بين الجنسين في القدرات خاصة الجري، الوثب و الرمي، لتتبع ذلك المستويات عند نهاية المراهقة الأولى لصالح الأولاد².

4-5- الخصائص الاجتماعية:

الحياة الاجتماعية أكثر اتساعا وشمولا في المراهقة و تباينا و تمايزا من حياة الطفولة النامية و هذا في إطار الأسرة و المدرسة ذلك لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية في رشدها و اكتمال نضجها كما كانت الطفولة دعامة للمراهقة. ومن مظاهرها:

- البحث عن نموذج يتحدى (مثل الوالدين و المربي و المدربين و الشخصيات الهامة)
- اختيار المبادئ و القيم و المثل.
- قوانين فلسفة الحياة.

¹ . بسطاويسي أحمد ، أسس نظريات الحركة ، المرجع السابق ، ص : 178 .

² . محمد فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، مرجع سابق ، ص : 329 .

4-6- الخصائص العقلية:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها بحيث يكون الطالب المراهق أقوى إنتاجاً و أكثر ثبوتاً و استقراراً في حياته العقلية و التي تكون مرتبطة بقدرته على التركيز العقلي و الانتباه الطويل، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح و التمايز و يصبح الفرد قادراً على التفكير المنطقي المنشطر كما تزداد قدرته على التجريد و التعليم و هذا ما يضاعف قدرته على التعلم، كما يلاحظ أيضاً أن تلاميذ هذه المرحلة يبدون مجموعة من الاستعدادات لقدراتهم الذهنية_ كالاستيعاب و الفهم و الانتباه_ و هي تتفاوت من فرد لآخر و يظهر كذلك عندهم قدرة التخيل خاصة في ما يتعلق بالتعبير اللفظي عن بعض الصور لإكسابهم اللغة، و هذا يبين انتقالهم من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة¹.

4-7- الخصائص الانفعالية:

- تظل الانفعالات قوية و يشوبها الحماس.
- يزداد فرح المراهق كلما شعر بالقبول و التوافق الاجتماعي.
- ظهور الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.

5- أهمية المراهقة:

من المؤكد و حسب ما اعتدنا عليه أن هناك تسلسل بين مراحل النمو و لا يمكن الاستغناء عن إحداها و لوجود علاقة تكامل فيما بينهما و أصعب هذه المراحل هي المرحلة الانتقالية التي نقصد بها مرحلة المراهقة لأنها بمثابة نقطة انعطاف، و تنطبق عليها هذه الأوصاف في جميع النواحي و الجوانب لما تتميز به من قلق واضطراب و حاجة للتكيف و الحرمان بشتى أشكاله. مما يزيد من أهمية هذه المرحلة أنها مرحلة نضج القيم الروحية و الدينية و الخلقية، و يحدث فيها ما يسمى اليقظة الدينية المجردة، و كذا النزعات المثالية و بحكم ما يصل إليه المراهق، فإنه يستوعب القيم الروحية و التصورات الدينية المجردة، أو كما تعتبر مرحلة اختيار التخصص أو المهنة. و حياة الكائن الحي سلسلة متصلة، تؤثر فيها السابق باللاحق، لإدراكنا أهمية المراهقة

¹. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق ، ص : 66 .

السوية المكيفة لأنها تقود إلى مرحلة شباب سوية و متكيفة أيضا¹. و العكس صحيح إن كانت المراهقة تسلك سلوكا غير عادي، غير سوي فستقود إلى مرحلة شباب ضائعة. و يعرفها "علي بوغناقة" في قوله "النمو سلسلة متكامل من الأحداث المتلاحقة يتميز بشيء من التغير في كل فترة من فتراتهما، و كل مرحلة تعتمد على سابقتها و تؤثر في تابعتها، و فترة المراهقة تشبه ما سبق في كونها من المراحل"². وهي الأكثر تأثيرا في حياة الفرد و ذلك لأنها تشكل مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة.

6- أهمية حصة التربية البدنية للمراهق:

تعتبر حصة التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الفيزياء و الرياضيات.....ولكنه يختلف عنها في كونها تمد التلاميذ بالمهارات و الخبرات و لذلك يزودهم بالكثير من المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان حيث ينمي ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الفردية و الجماعية و التي تتم تحت إشراف مدربين ذوي كفاءة عالية المتعلقة بالتلميذ، فهي تمس المجال الفكري، بمعنى أنها تزود الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية، كذلك تمس الجانب الصحي البدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية و تحسين القدرات الفسيولوجية و تنمية الذكاء و تمس كذلك النواحي النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و المتعلقة بتقدير الذات و الاحترام المتبادل بينهم و هذا يعني بأن أهم أدوار الرياضة في المدرسة هو ضمان النمو الشامل و المترن للتلاميذ، و لتحقيق احتياجاتهم البدنية و المعرفية الحركية، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ و ذلك لكي يتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم و حياتهم الشخصية و الاجتماعية³.

7- القيمة النفسية و الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

تتجلى القيمة النفسية لها في تأثيرها المتباين و الجلي في نفسية التلميذ المراهق من بناء الشخصية الهادئة المترنة إلى تنمية القدرات الفكرية و كذا القدرات البدنية من قوة و سرعة و مداومة. كما قال أحد علماء النفس "المراهق إنسان في تطور دائم و مستمر في الحالات النفسية و الجسمية و الفسيولوجية و الحركية في

¹. عبد الرحمان عيساوي ، الصحة النفسية والعقلية ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1992 ، ص : 266 .

². علي بوغناقة ، أحياء غير مخططة وإنعكاساتها التقنية على الشباب ، دون سنة ، ص 22 .

³. د : أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ، مفاهيم وتطبيقات ، مرجع سابق ، ص : 85 .

تحسن دائم، و أثناء التغييرات فإنه يحتاج لإبراز قدراته وإظهارها للآخرين". و ذلك تعبير خارج من الطفولة وهنا يبدأ مادة الرياضة و في فرض شخصيته ووجوده سوى في المواد الأخرى أو في مادة الرياضة و ذلك بإبراز قدراته البدنية و التكتيكية و التقنية خلال تواجده في الملعب، فححص التربية الرياضية في الثانوية عي حصص ترفيه و ذلك لدورها الكبير في إزالة ضغط أسرع و كامل يتعرض له التلميذ سوى من الأسرة أو من المجتمع أو حتى من دروس المواد الأخرى، فممارسة الأنشطة تقلل الكثير من العقد و الحرج و الانطواء¹.

8- تأثير حصة التربية البدنية في انفعالات التلميذ المراهق:

ويقصد بانفعالات التلميذ النفسية تلك الأحاسيس التي تختلج المراهق من قلق و توتر و إحباط إلى غيرها من الانفعالات النفسية التي يختلقها المحيط الاجتماعي و الأسري أو محيط الآخرين في حصص التربية البدنية و الرياضية، فهي حصة تقلل من سمة القلق حتى لا نقول تعديها و التي يمتاز بها التلميذ المراهق كما تعتبر فضاء للتحرر من التوترات التي تنتاب التلميذ و الناتجة عن الاندفاعات البيولوجية فممارسة التلميذ للأنشطة التي يجلبها تلخسه من صفة الإحباط و ذلك عن طريق فرض أنشطة ذات طابع تنافسي، فعند نجاحه يتخلص من هذا الشعور، و عند أداء التلميذ للأنشطة ذات الطابع الاندفاعي خاصة عند الفتيات فإن ذلك يزيل التخوف بالممارسة و التكرار الدائم². يرى علماء النفس بأن الرياضيين يظهرون جد متحفظين و كذلك اجتماعيين و هذه التصرفات تظهر في سلوكهم، فححص التربية البدنية و الرياضية تزرع في شخصية التلميذ صفات عديدة منها أن ذلك التلميذ يمتلك شخصية، و مست أهم الصفات المميزة للشخصية و التي تضيفها حصص التربية البدنية و الرياضية على نفسية المراهق مايلي :

- السيطرة على الأعصاب.
- الشعور بالمسؤولية أثناء التقسيم إلى أفواج ، رئيس على رأس الفوج .
- التحكم في الذات و الرزانة والثبات في القرارات .
- الشعور بالشجاعة في اتخاذ المواقف و غيرها من صفات الشخصية التي يمكن لهذه الحصص أن تحسن من شخصية التلميذ في الطور الثانوي .

¹ حمد عادل خطاب ، كمال الدين تركي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مرجع سابق ، ص : 85
² كوثر ماتيل : الفتعلم الحركي ، ترجمة عبد العالي لوصيف دار الكتاب والطباعة ، بغداد ، 1987، ص 183 .

- تنمية الذكاء عن طريق سرعة ايجاد الحلول في الوقت المناسب

الخلاصة :

تعرضنا في هذا الفصل لخصائص نمو مرحلة الثانوي . و يطلق على هذه المرحلة بالمرحلة المراهقة و يستخدم هذا اللفظ عادة ليدل على فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد ، اما البلوغ فهو نمو معين في خلال مرحلة المراهقة و ليس اصطلاحا مرادفا لها و تقع كل عناصر المراهقة في وحدة النمو و استمراره و يبنى هذا النمو على ما سبقه و يؤثر في حياة الطفل القادمة و في بداية المراهقة و نهايتها تظهر مبكرة عند بعض الاطفال و متأخر عند البعض الآخر . و يرجع ذلك الى عوامل كثيرة منها : الوراثة ، الجنس ، طبيعة الطفل ، و البيئة الاقتصادية و الاجتماعية و معرفة هذه الخصائص و المميزات مهمة جدا لمن اشتملت عينة دراسته او بحائه لهذه الفئة .

تمهيد:

بعد التطرق لجميع جوانب الملمة بعنوان البحث من التعاريف أهم الجوانب المتعلقة بالبحث وذلك بالتعمق في دراستها وإيجاد العلاقة بينهما، وكذلك الأهداف والأهمية التي تقدمها لنا، ومن خلال هذا المطلب قمنا بتحديد أسئلة استبائية وهي اداة من أدوات جميع البيانات للمنهج الوصفي، وتوزيعها على التلاميذ وذلك بعد تحديد العينة وأماكن تواجدها، ومن ثم استعادتها وتحليل نتائجها ومما يلي سوف نحاول إيضاح خطوات سير البحث والوقوف بتمعن على المنهج المستخدم.

1. منهج الدراسة:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي.

بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية والغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وكذا خصائصه.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أنها أن تواجهنا.
- الاطلاع ميدانيا على مجتمع عينة البحث والتي تمثلت في ثانويتين بدلية خميستي وهما ثانوية محمد بوضياف وثانوية نويس عبد القادر.
- تحديد موعد توزيع الاستمارات على التلاميذ.
- الاطلاع على واقع حصة التربية البدنية والرياضية.

2. المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث. وعرف بودحوش عمار ومحمد محمود الذنبيات "هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والفحص الدقيق لها".¹

¹. بودحوش عمار - محمد محمود الذنبيات : منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ب. ط - د. م. ج. الجزائر - 1995 - ص 129 .

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة واشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها "التغذية الراجعة ودورها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية"، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك ليتماشى مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جميع الحقائق وتفسيرها وتحليلها، واستخلاص دلالاتها، فهي إذا كما عرفها "مُجَّد قايِم" "المنهج هو الذي تستخدمه العلوم الطبيعية والعلوم الاجتماعية، ويعتمد على الملاحظة بأنواعها بالإضافة إلى عمليات التصنيف و الإحصاء مع بيان وتفسير تلك العمليات . ويعد المنهج الوصفي أكثر مناهج البحث ملائمة للواقع الاجتماعي كسبيل لفهم ظواهره واستخلاص سماته. ويأتي على مرحلتين، الأولى مرحلة الاستكشاف و الصياغة التي تحتوي بدورها على ثلاث خطوات هي تلخيص تراث العلوم الاجتماعية فيما يتعلق بموضوع البحث ، والاستناد على ذوي الخبرة العلمية والعملية بموضوع الدراسة ثم تحليل بعض الحالات التي تزيد من استبصارنا بالمشكلة وتلقي الضوء عليها ، أما المرحلة الثانية فهي مرحلة التشخيص والوصف وذلك بتحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها تحليلًا يؤدي إلى اكتشاف العلاقة بين المتغيرات وتقديم تفسير ملائم لها " ².

3- مجالات البحث:

3-1- المجال المكاني: تم إجراء البحث على مستوى بلدية خميستي بثانوية مُجَّد بوضياف و ثانوية نويس عبد القادر ببلدية خميستي.

3-2- المجال الزمني : تم اقتراح الموضوع على الإدارة يوم 2017/11/15 وتم تعديل الموضوع يوم 2017/12/19، والشروع في الجانب النظري يوم 2018/03/05 والجانب التطبيقي كان ابتداء من الفترة الممتدة ما بين 2018/04 . وتوزيع الاستبيان كان يوم 2018/05/02 وتم استعادته في نفس اليوم.

4- مجتمع البحث: يقوم البحث على دراسة دور التغذية الراجعة في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى بلدية خميستي بمختلف الأعمار وكلا الجنسين.

يبلغ عدد تلاميذ ثانوية مُجَّد بوضياف 263 تلميذا، بينما يبلغ عدد تلاميذ ثانوية نويس عبد القادر 605 تلميذا، والجدولان التاليان يوضحان توزيع التلاميذ حسب الجنس والمرحلة الدراسية:

² .د. مُجَّد قايِم : المدخل إلى مناهج البحث العلمي ، ط1 ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1999، ص 60 .

| الممارسين للرياضة | المجموع | إناث | ذكور | |
|----------------------|---------|------|------|---------------|
| 78 | 78 | 33 | 45 | السنة الأولى |
| 102 | 102 | 57 | 45 | السنة الثانية |
| 83 | 83 | 50 | 33 | السنة الثالثة |
| 263 | 263 | 140 | 123 | المجموع |

جدول رقم 01: يوضح توزيع التلاميذ حسب الجنس والمرحلة الدراسية لثانوية مُجد بوضياف

| الممارسين للرياضة | المجموع | إناث | ذكور | |
|-------------------|---------|------|------|---------------|
| 140 | 140 | 89 | 51 | السنة الأولى |
| 109 | 109 | 62 | 47 | السنة الثانية |
| 93 | 93 | 68 | 25 | السنة الثالثة |
| 342 | 42 | 219 | 123 | المجموع |

جدول رقم 02: يوضح توزيع التلاميذ حسب الجنس والسنة الدراسية لثانوية نوبس عبد القادر

5- عينة البحث: ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع. فهدف دراسة العينة هو الوصول إلى تعميم للظاهرة المدروسة بدراسة بعض الحالات.

تم اختيار أفراد عينة البحث بطريقة عشوائية، تتمثل عينة البحث في (117) تلميذ وتلميذة، وهم من بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي فقط، وتتراوح أعمارهم ما بين 15-18 سنة، وذلك بعد الاختيار العشوائي لأفراد عينة البحث من المستويات الثلاثة.

6- ضبط متغيرات الدراسة:

يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير، وعلى نحو أكثر دقة، يكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيما مختلفة ومتنوعة في حالات فردية متعاقبة فقد يشمل الاستخدام الواسع لمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية ، مثال ذلك الجنس و القبيلة.

وقد جرت العادة للمقارنة بين المتغيرين أن يسمى أحدهما تابعا أو معتمدا وهي المتغيرات التي يعتمد وجودها على متغيرات أخرى نسميها متغيرات مستقلة، فالمتغيرات التابعة تنتج عن المتغيرات المستقلة أما المتغير المستقل فهو الذي يتغير بطريقة مستقلة.³

● **تعريف المتغير المستقل:** "وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

● **تعريف المتغير التابع:** يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تغير مستقل.⁴

ويمكن توضيح ذلك من خلال ضبط متغيرات دراستنا وذلك كالتالي:

7- موضوع الدراسة:

دور التغذية الراجعة في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

● **المتغير المستقل:** التغذية الراجعة.

● **المتغير التابع:** أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

7- أدوات البحث:

1-7- التحليل البيليوغرافي: هي طريقة تقوم على جمع المعلومات وتصنيفها واستخدام ما يليق ويتمشى مع

خطوات البحث، هذه الطريقة تستخدم في البحوث العلمية وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع والبحوث السابقة.

2-7- الاستبيان: ويعرفه صلاح مراد و فوزي هادي بأنه: "أداة من أدوات البحث العلمي معدة لجمع

البيانات بهدف الحصول على إجابات عن مجموعة من الأسئلة أو الاستفسارات المكتوبة في نموذج أعد لهذا

³ . إخلاص مجد عبد الحفيظ ، مصطفى حسن باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، مرجع سابق ، ص 62 .

⁴ . إخلاص مجد عبد الحفيظ ، مصطفى حسن باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، نفس المرجع ، ص 72 .

الغرض، ويقوم المبحوثين بأنفسهم⁵، تحتوي الاستمارة على 30 سؤال وهي موزعة ثلاث فرضيات ولكل فرضية عشر (10) أسئلة وهدف واحد أي ما يعادل هدف لكل فرضية.

7-3- الصدق:

قمنا باستخدام الصدق الظاهري للتأكد من صدق عبارات الاستبيان وذلك بعرضها على أساتذة مختصين لمعرفة رأيهم حول صلاحيتها وسلامة صياغتها وملائمتها لمستوى التلاميذ، وقد أعيد صياغة بعض العبارات على ضوء الملاحظات التي عرضها الأساتذة، وبعد ذلك تم ضبط بعض الأسئلة من طرف الأساتذة المحكمين.

8- صعوبات البحث:

- إن القيام بالبحث يعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية، والصعوبات كثيرة في كل البحوث ونحن في بحثنا هذا سنحاول سرد بعض الصعوبات التي صادفتها أثناء إجرائه:
- قلة المراجع و الدراسات السابقة في هذا الموضوع.
 - صعوبة وضع الفروض المناسبة لما يتماشى مع الأهداف الرئيسية للبحث، والذي أدى إلى التأخر في إنهاء أجزاء البحث في الوقت المحدد.
 - صعوبة تحديد أسئلة الاستبيان التي تتناسب مع الفرضيات و أهداف البحث.

الخلاصة:

⁵. صلاح مراد، فوزي هادي : طرائق البحث العلمي تصميماتها وإجراءاتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2002، ص145 .

لقد تم تحديد المنهج ومكانه والأدوات العلمية المستخدمة وتطبيق الاستمارة على عينة البحث والتي كانت عشوائية، وكذا اتباع المنهج الوصفي للكشف عن العلاقة بين التغذية الراجعة وبعض أهداف حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما سنعرفه من خلال تحليل النتائج في الفصل الثاني من الجانب التطبيقي.