

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيممسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص : تربية وحرقة

تأثير التغذية الراجعة الآنية والبعديّة على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ التعليم الثانوي  
بحث تجريبي أجري في ثانوية بيلمي بوراس أحمد "أولاد بسام"

إشرافه الأستاذ :

\* بن عربية رشيد

إعداد الطلبة :

العقاب وليد

راحم نصيرة

السنة الجامعية

2015 - 2014

## الملخص:

تناولنا في بحثنا هذا على اثر التغذية الراجعة الآنية والبعدي على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، و نجد أن هناك عدة دراسات سابقة تناولت هذا الموضوع في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية و بالضبط في مجال التربية البدنية و الرياضية، و هدفت الدراسة إلى معرفة اثر التغذية الراجعة الآنية والبعدي على التعلم الحركي و علاقتها بتطوير مهارة دفع الجلة، و كذلك معرفة متى و أين تستعمل التغذية الراجعة الآنية والبعدي، و أيضا محاولة إيجاد الحلول لتراجع مستوى الأداء الحركي و انحصرت فرضيات البحث في:

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية على تعلم مهارة دفع الجلة

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية على تعلم مهارة دفع الجلة

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لكل من العينه الضابطة والتجريبية لصالح العينه التجريبية

و قد اعتمدنا على برنامج تعليمي لدفع الجلة متقن من طرف أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لتيسر مسيلت استخدمنا المنهج التجريبي الملائم لدراسة الأثر و السبب، إما العينه فقد شملت 30 تلميذ مقسمة بالتساوي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، أما الوسائل الإحصائية فاشتملت على مقاييس النزعة المركزية و مقاييس التشتت و معامل الارتباط ت ستيودنت و كانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

\* تساعد التغذية الآنية والبعدي على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ومدى تجاوب التلاميذ ايجابيا مع الأداء المهاري للنشاط.

\* هناك فروق فردية بين أفراد العينتين لتعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية.

\* إن التغذية الراجعة الآنية والبعدي تعتبر من المكونات الأساسية للتعلم ولذا كان من الضروري إعطاؤها الاهتمام اللازم.

وختمنا البحث ببعض التوصيات والاقتراحات التي أن تؤخذ بعين الاعتبار وهي:

\* ضرورة استخدام التغذية الراجعة في جميع عمليات التعلم.

\* تطوير الأجهزة في المؤسسات التربوية لتسهيل عملية استخدام التغذية الراجعة.

## **Abstract:**

In our research, We dealt with the effects of current and posterior feedback in learning the petanque skills using the side way with secondary education pupils, and we have found that there are several previous studies on this topic in the field of human and social sciences and exactly in the area of physical education and sports , the study aimed to investigate the effect of current and a posterior feedback on learning and its relationship to the development of petanque skills as well as knowledge of where and when to use real-time feedback , and also trying to find solutions to the decline in motor performance level. The research hypotheses were as follows:

- • There are no significant differences between current and posterior results for the control sample to learn the petanque skills.
- • There are significant differences in the results of the experimental sample to learn the petanque skills.
- • There are significant differences between the results of post-test for each of the control sample and the pilot for the experimental sample.
- We have adopted a tutorial programme for the petanque established by the professors of the Institute of Science and techniques of physical and sports activities in Tissemsilt, and we used the experimental approach appropriately to study the impact and why, It included 30 pupils divided evenly between the control and experimental groups, and The results which were obtained:
  - • Current and posterior results help in improving petanque the side way throwing by the students in secondary education, and the response of the students with positive performance skills of the activity.
  - • There are individual differences between members of the two samples to learn the petanque skills through the side way.
  - • The real-time feedback is one of the basic components of learning thus it is necessary to be given the necessary attention.
- And we end the research with some recommendations and suggestions which can be taken into account in the future, namely:

- - The need to use feedback in all learning processes.
- - Hardware development in educational institutions to facilitate the process of using feedback.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	الأهمية النسبية للمراحل التمهيديّة والنهائيّة في تسارع الأداة في مسابقات الرمي المختلفة	01
76	تجانس العينتين من خلال المتغيرات المورفولوجية ( الطول ، الوزن ، العمر )	02
84	نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينّة الضابطة في تعلم مهارة دفع الجلة	03
86	نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينّة التجريبية	04
87	نتائج الإختبار البعدي لكل من العينّة الضابطة والتجريبية	05

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
14	عملية نقل المعلومات عن طريق التغذية الراجعة المباشرة	01
15	رجوع معلومات التغذية الراجعة	02
17	مخطط بوستيك	03
21	أنواع التغذية الراجعة حسب بيير سيمون	04
42	علاقة إرتفاع مستوى الإنطلاق بزاوية الإنطلاق	05
44	كيفية مسك الجلة ووقفه الإستعداد	06
44	حركة التحفز	07
45	مرحلة البداية	08
45	مرحلة الزحلقة	09
45	المرحلة الإنتقالية	10
46	مرحلة الدفع والتغطية	11
84	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة من خلال الإختبار القبلي والبعدي	12
86	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية من خلال الإختبار القبلي والبعدي	13
87	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية	14

# التعريف بالبحث

## 1-الإشكالية:

تبنى عملية التعلم على عدة عوامل نذكر على سبيل المثال حصر المعلم و المتعلم و أساليب التعلم و التغذية الراجعة، إذ تعتبر هذه الأخيرة أهم المتغيرات المحددة لنجاح عملية التعلم، إذ يعرفها "عبد الحافظ محمد سلامة" على أنها عملية تعتبر متعددة الأشكال، و نبين مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل لقياس فعالية الوسيلة أو قناة الإيصال التي استخدمت لتوصيل الرسالة.<sup>1</sup> و بالرغم لما لها من أهمية في حدوث عملية التعلم إلا انه يبقى هناك نقص في توظيف التغذية الراجعة بصفة عامة و تجاهل الدور المهم لها في العملية، كما سجلنا نقص في البحوث التي تبين اختلاف تأثير التغذية الراجعة بنوعيتها النهائية و التعزيزية على المتعلمين لتحقيق أفضل النتائج. و من هنا فان أهمية البحث تكمن في محاولة التوصل إلى تحديد أنواع التغذية الراجعة تأثيرا من حيث أفضل النتائج في أسرع وقت و في أحسن منهجية تسهل على المدربين و الأساتذة العاملين في دفع الجلة من إتباع عمل موحد،ومن هذا المنطلق طرح التساؤلات التالية :

### \*التساؤل العام:

هل يؤثر استخدام التغذية الراجعة الآنية و البعدية على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى التلاميذ لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

### \*الأسئلة الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية عند تطبيق التغذية الراجعة الآنية والبعدية على التعلم المهاري لدفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية ؟

## 2-فرضيات البحث:

**2-1-الفرضية العامة:** يؤثر استخدام التغذية الراجعة الآنية و البعدية على التعلم الحركي لمهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

<sup>1</sup> - عبد الحافظ سلامة، وسائل الاتصال و تكنولوجيا التعلم، دار الفكر العربي، ط2، 1998، ص21.

## التعريف بالبحث

### 2-2 الفرضيات الجزئية:

\* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية عند تطبيق التغذية الراجعة الآنية والبعديه على التعلم المهاري لدفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية .

### 3-أهمية البحث:

1- معرفة الفوارق في النتائج عليها من خلال تطبيق برنامج يعمل على تطوير و إكساب مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية تحت تأثير التغذية الراجعة الآنية و البعديه من خلال الاختبار القبلي و البعدي لكل من العينه الضابطة و التجريبية.

2- محاولة الوصول إلى فروق بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية من خلال البرنامج المقترح الذي يتمثل في أهداف إجرائية مطبقة على العينه.

3- أهمية التغذية الراجعة الآنية و البعديه على التعلم الحركي لمهارة دفع الجلة.

4- الدور الكبير الذي تلعبه التغذية الراجعة في ميدان التعليم و التدريب و أهميتها في تطوير العملية التعليمية.

5- تزويد أساتذة التعليم الثانوي بجملة من المعلومات النظرية التي تساعد في هذا المجال.

6- أهمية التغذية الراجعة في تطوير التعلم المعرفي و الحركي للمتعلم.

### 4-أهداف البحث:

1- معرفة تأثير التغذية الراجعة الآنية و البعديه على تعلم التلاميذ مهارة دفع الجلة ومدى تطورها.

2- إيجاد بعض الحلول لتراجع مستوى الأداء الحركي و إعطاء دافعية أكثر و التحفيز على التعلم الحركي.

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

1- إظهار اثر التغذية الراجعة في التعلم الحركي لمهارة دفع الجلة.

2- التطلع إلى كيفية تعليم مهارة دفع الجلة.

3- إظهار الجانب التطبيقي لتعليم مهارة دفع الجلة تحت تأثير التغذية الراجعة الآنية و البعديه.

4- الاستفادة من التغذية الراجعة كبرنامج مطبق على تلاميذ الطور الثانوي و ذلك تماشياً مع التخصص.



## التعريف بالبحث

6-مصطلحات البحث:

6-1-التغذية الراجعة :

\*التعريف اللغوي: **Feed Back**، التغذية المرتدة، التغذية الانعكاسية.<sup>1</sup>

\*التعريف الاصطلاحي: هناك عدة تعاريف يمكن حصرها ب:

\*تعريف فاخر عاقل: "بأنها رجوع الإشارات إلى مركز الضبط حيث تلعب دورا في إنتاج المزيد من الضبط كما يحدث في حالة الإشارات مساهمة لهذا زيادة ضبط العضلات".<sup>2</sup>

\*التعريف الإجرائي: التغذية الراجعة هي مجموعة المعلومات التي يعطيها المعلم في الحين أو في وقت لاحق بغرض إنجاح العملية التعليمية، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

6-2-التعلم: هو تغيير دائم نسبيا في هيكله السلوكية للفرد نتيجة التكرار أو الخبرة.<sup>3</sup>

تعريف محمد العلاوي "أن التعلم يتوقف على قيام الكائن الحي بنشاط يؤدي إلى اكتساب خبرة جديدة"<sup>4</sup>

6-3- التعلم الحركي: " هو اكتساب ، تحسين ، تثبيت و استعمال المهارات الحركية و أنها تكمن في مجال تطور الشخصية و تكامل بربطها باكتساب المعلومات و تطوير قابلية التوافق." كورت مانيل.<sup>5</sup>

6-4-مهارة حركية: هي تلك الأفعال و الحركات التي يستطيع الفرد الرياضي أدائها في مراحل و أوقات حرجة و متعددة مهما كان نوع النشاط فردي أو جماعي.

6-5-دفع الجملة: من النشاطات الرياضية الممارسة في ألعاب القوى ، و كان ظهورها عام 1887 حتى 1910، و بعد ذلك تطورت الأساليب العلمية للرمي و تطور مستوى الأداء الحركي حتى بلوغ طريقة الزحلقة إلى الخلف عام 1952 و يعود الفضل في ذلك إلى الأمريكي "اويراين" و قد سميت نسبة له.<sup>6</sup>

6-6-المرحلة العمرية 16-18 : لغة راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق و ذلك ابن العشر إلى الحادية عشر.<sup>7</sup>

1 - علي مصطفى طه، كرة طائرة (تاريخ، تعلم، تدريب، تحليل، فنون)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص41.

2 - فاخر عاقل، معجم علم النفس، (الإنجليزي، فرنسي، عربي)، دار العلم للملايين، 1971، ص47.

3 - فيصل عباس، موجز في علم الحركة، منشورات مطبعة المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر، مستغانم، 1987، ص36.

4 - محمد حسن العلاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997، ص35.

5 - كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة علي نصيب، بغداد، ط1998، ص198.

6 - حسن ق.ح، التدريب بالألعاب الساحة و الميدان، مطبعة دار الحكمة ، بغداد، 1990، ص480.

7 - أبو الفضل جمال الدين ابن المنظور، لسان العرب، دار الطباعة و النشر، ج3، 1997، لبنان، ص430.

## التعريف بالبحث

**اصطلاحاً:** إن أول موضوع علمي حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 بعنوان (روح الطفل) يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء حيث كانت تعتبر المراهقة فصلاً أخيراً للطفولة لكن حالياً لها فصل خاص بها.<sup>1</sup>

### 7-الدراسات السابقة و المشاهدة:

تعتبر البحوث و الدراسات السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه، فيقوم بإكمال ما توصلت إليه الأبحاث كما يؤكد لنا ضرورتها الدكتور التركي رابح حينما قال "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد البحث فيه".<sup>2</sup>

### 7-1-دراسة غرانيت و آخرون (1990):

هدفت هذه الدراسة للكشف عن أثر التغذية الراجعة للمعلم عن السلوك الحركي للمهارة و نجاحها لدى الطالب، حيث تم استخدام تصميم خطة تحديد المستوى لتقييم آثار التغذية الراجعة للمعلمين على متغيرات السلوك المدروسة.

اشتملت عينة الدراسة على 3 معلمين اختيروا بطريقة عشوائية و بمعدل خبرة 7 سنوات في تدريس المرحلة الإعدادية من مدارس مختلفة في نيوزلندا بينما تم اختيار 18 طالب بشكل عشوائي أيضا من 9 صفوف للمرحلة الابتدائية ثم تحديد مستوياتهم بضعيف، متوسط، عالي على متغيرات السلوك المدروسة بناء على توقع مدرسيهم كيف سيكون تحصيلهم في تأدية مهارة جديدة و تم تبادل مجموعة الطلاب بين المدرسين لكي لا يكون تحيز . إذا تم تدريسهم 3 حصص على مهارات جديدة في الكرة الطائرة، استخدام اثنان من المعلمين إستراتيجية التغذية الراجعة التوجيهية أثناء تقييم الدروس بينما الأخر لا يستخدمها.

و قد أظهرت النتائج ما يلي:

المعلمين الذين استخدموا التغذية الراجعة التوجيهية قد زاد من كمية الوقت التي يقضيها الطلبة من السلوك الحركي للمهارات بنسبة 15 بالمائة و لم تحدث الزيادة حساب أي سلوك آخر.

لم تظهر أي فروق أساسية في سلوكيات الطلاب بين الحصص الثلاثة التي درسها المعلم الذي لم يستخدم أسلوب التغذية الراجعة التوجيهية.

<sup>1</sup> - عبد الغني الأبدى، التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بط، لبنان، ب س، ص 17.

<sup>2</sup> - رابح تركي، أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، ط2، 1990، ص 23.

## التعريف بالبحث

### 7-2-دراسة حسين علي حسين و داود عادل ناجي (1995):<sup>1</sup>

قام الباحثان بدراسة استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة و أثرها بمستوى أداء فعالية رمي القرص. وقد هدفت الدراسة إلى المقارنة بين أنواع التغذية الراجعة من حيث التأثير بمستوى رمي القرص و معرفة أفضل هذه الأنواع التي يمكن استخدامها في تعلم المهارة المذكورة.

أما عينة البحث فقد شملت 60 طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، حيث تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات بعدد 20 طالب لكل مجموعة، وتم توزيع العينة على المجموعات الثلاثة بطريقة عشوائية وتم استبعاد الطلاب الراسبين في المرحلة الثانية، حيث تم استخدام ثلاث أنواع من التغذية الراجعة (نهائية مباشرة، نهائية غير متأخرة، نهائية مضخمة).

وقد كانت نتائج الدراسة كما يلي:

1- إن استخدام التغذية الراجعة يؤثر معنويًا على تعلم رمي القرص.

2- تختلف درجة التأثير باختلاف نوع التغذية الراجعة المعطاة في عملية تعلم فعالية رمي القرص.

### 7-3-دراسة وليد مارد يني و حسن الوديان (2001):<sup>2</sup>

قام الباحثان بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة لتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة السلة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين و متجانستين من حيث العمر، الوزن و المستوى الأدائي للمهارات الأساسية المختارة في كرة السلة، حيث طبق على المجموعة الأولى طرق تعليمية باستخدام التغذية الراجعة بجانب البرنامج التدريبي المقترح، و المجموعة الثانية لم يتم تقديم التغذية الراجعة لها. وقد أسفرت النتائج على:

\* فروق ذات دلالة إحصائية بين الأوساط الحسابية لمجموعتي الدراسة على تحسين مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة لصالح المجموعة الأولى.

\* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأوساط الحسابية لمجموعتي الدراسة من اختبارات المهارات الأساسية المختارة في كرة السلة لصالح المجموعة الأولى.

<sup>1</sup> - حسين علي حسين و داود عادل ناجي، استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة و أثرها بمستوى فعالية رمي القرص، التربية الرياضية، مجلة علمية متخصصة، جامعة بغداد، العدد 19، 1996.

<sup>2</sup> - وليد مارد يني و حسن الوديان، أثر برنامج تدريب مقترح باستخدام التغذية الراجعة لتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة السلة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، العدد 4، 2001.

## التعريف بالبحث

### 7-4-دراسة عطا الله احمد (1996):<sup>1</sup>

قام الباحث بدراسة تأثير بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة في الطور الأول و الثاني (السن 9-12 سنة) بحث ميداني بمدرسة مولاي احمد بولاية سعيدة و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

\* إبراز أهمية التغذية الراجعة في حدوث عملية التعلم .

\* إظهار ضعف في توظيف التغذية الراجعة في العملية التعليمية ،حيث تعتبر أساس في حدوث عملية التعلم عند التلاميذ و يكون لعدم وجود اثر سلبي في حدوث التعلم.

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قام بأخذ عينة تتكون من 108 تلميذ(ذكور) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية موزعين على النحو التالي:

\* العينة التجريبية عدد أفرادها 96 تلميذ يدرسون في الطور الثاني من التعليم الأساسي تتوزع هذه العينة إلى 8 مجموعات تجريبية تتكون كل مجموعة من 12 تلميذ.

\* العينة الضابطة تتكون من 12 تلميذ.

وقد أشارت النتائج إلى وجود اثر لبعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال في كرة الطائرة و تتمثل في النقاط التالية:

\* التغذية الراجعة لها تأثير ايجابي في تعلم الإرسال في الكرة الطائرة.

\* هناك بعض من أنواع التغذية كان تأثيرها اكبر من الأخرى.

### 7-5-دراسة خيرى محمود الصالحه(2003-2004):<sup>1</sup>

قام الباحث بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة اثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التغذية الراجعة اللفظية على تعلم بعض مهارات الجمباز لطلبة ت.ب وقد تكونت عينة الدراسة من 18 طالبا من طلبة كلية التربية من جامعة اليرموك و المسجلين بتخصص الجمباز المستوى الأول و الذي يعتبر سباق إجباري لطلبة الكلية و عددهم 9 طلاب وطلاب الشعبة الثانية عددهم 9 للفصل الأول (2003-2004) و قد تم اختيار الشعبة الأولى لمجموعة

<sup>1</sup> - عطا الله احمد ،تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر،مستغمام،1996،ص33.

## التعريف بالبحث

التغذية الفورية ، و الشعبة الثانية لمجموعة التغذية الراجعة المؤجلة بالطريقة العمدية بنظام المجموعتين التجريبتين عشوائيا .

و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية له تأثير إيجابي على تعلم بعض المهارات في الجمباز .  
البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية كان تأثيره أكبر من استخدام التغذية الراجعة المؤجلة .  
كان ترتيب الطور للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية علي المهارات بالتسلسل .

### 8-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجدنا أنها تناولت أسلوب التغذية الراجعة أثرها في تعلم مهارات الألعاب المختلفة فقد لاحظنا وجود عناصر مشتركة مع بحثنا كما لا يمكن إغفال عناصر الاختلاف .  
كما أكدت هذه الدراسات كذلك على ضرورة استخدام التغذية الراجعة في جميع عمليات التعلم و خاصة لدى المبتدئين .

و فيما يلي نعرض الجوانب المشتركة و المختلفة:

\*من حيث المنهج : استعملت هذه الدراسات المنهج التجريبي و هو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا .  
\*من حيث الأدوات: نلاحظ أن معظم الدراسات السابقة قد استخدمت أدوات ملاحظة منتظمة في جميع الجوانب البيانات حول السن المعلم في تقديم التغذية الراجعة بالإضافة إلى تحليل سلوك الطالب وقياس مستواه في معظمها حيث أن هذه الدراسات استعملت الاختبارات و هي نفس الوسيلة المستعملة في بحثنا إضافة إلى استعمال طرق عرض التغذية الراجعة الآنية و البعدية و الاختلاف الملاحظ في هذه الاختبارات للتغذية الراجعة بأنواعها يرجع إلى طبيعة و ظروف عمل عينة كل بحث و إلى نوع النشاط المطبق عليه التغذية الراجعة ، و إلى نظرة كل باحث لأنواع التغذية الراجعة المختلفة .

كما أن هناك بعض البحوث استخدمت فيها برامج مقترحة .

\*من حيث الوسائل الإحصائية : اختلفت الدراسات السابقة في وسائلها الإحصائية حيث أن الدراسات السابقة استعملت النسب المئوية و معامل الارتباط (بيرسون) لدراسة علاقة أثر التغذية الراجعة بأنواعها على تعلم مختلف المهارات الرياضية أما دراستنا إلى جانب الوسائل المستعملة في الدراسات السابقة كالمتوسط الحسابي و معامل الارتباط بيرسون .

## التعريف بالبحث

---

وتتفق دراستنا مع الدراسات السابقة بحيث أنها ركزت على أنواع محددة من التغذية الراجعة، إضافة إلى أن هذه الدراسة قد أجريت في وسط تعليمي (تلاميذ) وهو ما يساعد على فروض الدراسة.

وخلاصة لما ذكر من دراسات سابقة تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت لنا إطار "نظريا" لموضوع الدراسة الحالية كما قد تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كمنهجية اختيار العينة، أدوات البحث و كذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

### تمهيد

يرجع مصطلح منهجية إلى أصل يوناني تحت مصطلح "LOGAS" و يعني علم طريق البحث و يرجع المصطلح أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح "ARDOS" و يعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة من القواعد العلمية إلى هدف البحث.

و يعرف "جاك أرمن" المنهجية على أنها مجموعة المراحل المرشدة التي توجه إلى التحقيق و الفحص العلمي<sup>1</sup>، و عليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - رشيد زرواطي تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط1 الجزائر 2002.  
<sup>2</sup> - فريدريك ميعوف معجم العلوم الاجتماعية (إنجليزي-عربي-فرنسي) لبنان 1998 ص213.

### 1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي بالأساس على طبيعة المشكلة ويقول عمارة بحوش و محمود محمد دينيات أنه "الطريقة التي يتبعها في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"<sup>1</sup> و على هذا الأساس لتحقيق أهداف بحثنا استخدم الباحثون في دراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجه و ملائمته لطبيعة مشكلة البحث كون المنهج التجريبي حسب ما ذكره صلاح مصطفى الغول "أنه التجريب هو تغيير غير مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث"<sup>2</sup>

### 2- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عينة البحث التجريبي أساس عمل الباحث و يعرف عباس أحمد صالح لسامرائي أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبنى الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي أجري فيه البحث و تشتمل العينة 30 تلميذ سنة أولى ثانوي و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم تقسيمهم إلى عينتين:  
\*عينة تجريبية و شملت 15 تلميذ و تعمل على إشراف الباحثون  
\*عينة ضابطة و شملت 15 تلميذ و تعمل تحت إشراف الباحثون  
المجتمع الأصلي للعينة يمثل 102 تلميذ سنة أولى ثانوي موزعة على ثلاث أقسام و عينة البحث تمثل ما يقارب 30.4 % من المجتمع الأصلي

### 3- مجالات البحث:

\*المجال الزمني: تم إجراء التجربة في الفترة الممتدة بين 20/01/2015 و 31/05/2015

\*المجال المكاني: ثانوية ديلمي بوراس أحمد - أولاد بسام - تيسمسيلت

\*المجال البشري: تمت التجربة على عينة تلاميذ قسم 1ج3 تك1 و قد عددهم ب 30 تلميذ و تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 15-17 سنة و وزعوا إلى مجموعتين

- مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية تتكون كل مجموعة من 15 تلميذ

<sup>1</sup> أعمار بحوش و محمود دينيات مناهج البحث العلمي و طرق البحث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995 ص89  
<sup>2</sup> صالح مصطفى الغول مناهج البحث في العلوم الاجتماعية مصر 1982 ص213



### 4.1 أدوات طرق البحث:

1.4.1 طريقة إجراء الدراسة النظرية: من أجل إثراء الموضوع و الدراسة و كل الجوانب المعرفية لزمننا الأمر بالاعتماد على مصادر و مراجع و مذكرات و كذا الدراسات المشاهدة المنجزة

2.4.1 طريقة المقابلات الشخصية: تمت هذه المقابلات مع الأساتذة و الدكاترة\*<sup>1</sup> في معهد ت.ب.ر للمركز الجامعي تيسمسيلت و أساتذة ثانوية ديلمي بوراس أحمد بأولاد بسام و هذا من أجل تحديد البحث و كشف جوانبه

3.4.1 التجربة الاستطلاعية : قام الطلبة الباحثون بالتجربة الاستطلاعية على عينة من المجتمع الأصلي من أجل كشف جانب و صعوبات البحث و تفادي الأخطاء بالإضافة إلى تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار

4.4.1 العتاد الرياضي : و المتمثل في كرات طبية - جلات (4كغ- 3 كغ) - الشواخص - ديكامتر - ميقاتية- صافرة - ملعب خاص لدفع الكرة بالإضافة إلى ملعب متعدد النشاطات و قسم

5.4.1 الوسائل الإحصائية : و هي المعادلات الإحصائية التي استعملناها في بحثنا من أجل مقارنة النتائج و كشف الحقيقة

6.4.1 البرنامج التعليمي المستخدم لتعليم مهارة دفع الكرة: و هو عبارة عن أهداف إجرائية تطبق على التلاميذ خلال مدة زمنية و تكون محكمة من قبل أساتذة المعهد و للحصول على نتائج جيدة لهذا البرنامج يتطلب الأمر مراعاة جميع الشروط و التعليمات بكل دقة و تسلسل مع تطبيق التغذية الراجعة الآنية و البعدية

### 5.1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث ضبط المتغيرات بصدد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى و بدون هذا الضبط تصبح النتائج التي توصل إلى الباحث مستقصية عن التحليل و التصنيف ومظلة لنتائجها

يقول محمد حسن علاوي و أسامة راتب على أنه يصعب على الباحث أن يعترف على المسببات الحقيقة للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة<sup>2</sup>

<sup>1</sup>الأساتذة و الدكاترة هم : بن عربية رشيد-بن رابح محمد-بن نعة محمد-قرقر محمد-واضح محمد أمين-نارون سليمان-فصيح عبد القادر  
<sup>2</sup>محمد حسن علاوي و أسامة راتب البحث العلمي في المجال الرياضي 1987 ص 143

**1.5.1 المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر على العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بها أي أنه يؤثر على المتغير التابع و لا يتأثر به و المتغير المستقل هو التغذية الراجعة الآنية و البعدية حيث تم تطبيقها

على العينات التالية:

- العينة التجريبية: التي تطبق البرنامج المقترح للتغذية الراجعة الآنية و البعدية لتعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية تحت أسس علمية و مركز على التطوير الحركي للمتعلم
- العينة الضابطة (الشاهدة): تطبق برنامج غير مركز (عادي) هو تطوير التعلم

**2.5.1 المتغير التابع:** هو الذي يتغير بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و هو التعلم الحركي<sup>1</sup>

**3.5.1 المتغيرات العشوائية:** و هي متعددة في هذا البحث و تم ضبطها على النحو التالي:

- وقت إجراء البرنامج في كمال البحث يتم في نفس الوقت لإجراء حصص ت.ب.ر للعينتين
- تم أخذ أفراد العينتين في نفس الأعمار تقريبا
- بالنسبة للفروق المورفولوجيا كانت متقاربة من حيث القياسات
- العينتين متجانستين من حيث (الطول - العمر - الوزن)
- تم إجراء الاختبارات للمهارات القبلية و البعدية في نفس التوقيت للعينتين
- تم استبعاد التلاميذ المرضى و كذا التلاميذ المعفيين الذين لم ينضموا إلى البحث

**4.5.1 الاختبار القبلي:** تم إجراء البحث القبلي على عيني البحث التجريبية و الضابطة و مستخدما في ذلك

الاختبارات المهارية لدفع الجلة بالطريقة الجانبية و تم إجراء الاختبارات في ملعب خاص لدفع الجلة بثانوية أولاد بسام و قد دامت مدة إجراء الاختبار القبلي ليوم واحد فقط و هذا في الفترة المسائية الممتدة من 14:30 - 16:30 بعد الزوال و قد أعطيت للتلاميذ عدة محاولات حتى يتسنى لهم فهم الاختبار المقصود و هذا بعد شرح شفوي للطلبة

الباحثين

<sup>1</sup> أنادي مجيد. تأثير قوة الصفة الحركية على فاعلية تنفيذ اللقطات التكنوتكنيكية لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة ماجستير في منهجية ت. ب. سيدي عبد الله الجزائر 2007-2008 ص 189

**5.5.1** طريقة تزويد المجموعة التجريبية بالتغذية الراجعة الآنية و البعدية : في هذا النوع من التغذية الراجعة الآنية و البعدية تم تزويد التلاميذ بالمعلومات أثناء أداء الواجب الحركي و في هذا النوع نعزز له الوضعية الجيدة إذ كان وضع الجسم صحيحا كما تكون المعلومات كأداة إيضاح من أجل أداء أفضل للحركة و هذا بالاستخدام الطريقة الشفوية و الصور بحيث يقوم بالإبجاز الحركي و كذلك عرضها لهم و تكون التغذية الراجعة الآنية على مستوى المرحلة التعليمية للحصة أما التغذية الراجعة البعدية تكون في المرحلة الختامية للحصة التربوية

**6.5.1 الاختبار البعدي:** تم اجراء الاختبار البعدي على العينة التجريبية و العينة الضابطة مستخدما نفس الاختبار الذي استخدمناه في الاختبار القبلي و بنفس الملعب و بنفس الأداة امدة يوم واحد فقط و في نفس المدة الزمنية للاختبار القبلي و قد أعطيت عدة محاولات للتلاميذ حتى تؤخذ أحسن مسافة و يفهم الاختبار بشكل واضح.

**6.1 التجربة الاستطلاعية:** على ضوء ذلك قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من تلاميذ نفس السنة الدراسية و في نفس السنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية و كان عددهم (06) تلاميذ تم استبعادهم من التجربة الاصلية و كانت هذه التجربة في نفس المهارة و هذا لقياس المستوى المهاري للتلاميذ

و كانت التجربة الاستطلاعية يوم 16-02-2015

### 7.1 الأسس العلمية للاختبارات:

حتى يكون للاختبارات صلاحية في استخدامها و تطبيقها لا بد من مراعاة الشروط العلمية التالية:

#### 1.7.1. صدق وثبات الاختبار :

من خلال تطبيق الاختبارات على مجموعة من التلاميذ (6) في يومين متتاليين على نفس العينة و نفس الظروف و لحساب النتائج اعتمدنا على معامل الارتباط "بيرسون" الذي يعتمد من القيمة العالية و القيمة المنخفضة (1) و منه استنتجنا ثبات الاختيار المراد تطبيقه على العينة التجريبية , فوجدنا بعد حساب ثبات القيمة (0.89) وهي قيمة أقرب من العدد (1) وهذا يدل على ان الاختبار يتميز بدرجة عالية من ثبات

أما صدق الاختبار فهو يعتمد في حسابه على الثبات كما ذكرنا سابقا حيث الصدق = الثبات  $\sqrt{\quad}$  , وبعد تطبيق القانون وجدنا القيمة (0.94) وهي قيمة أقرب الى (1) وهذا يدل على صدق الاختبار ومن هذا كله نستنتج أن الاختبار يتميز بثبات وصدق عال

الجدولية = 0.35 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية  $1 > 15 - 1 = 14$

**2.7.1 موضوعية الاختبارات :** إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي إذا أن الاختبار ذو موضوعية جيدة و تم استخدام الاختبارات من وحدة تعليمية و يعرفها محمد صبحي حسين و هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز<sup>1</sup>

8.1 تجانس العينة الضابطة و التجريبية من حيث (العمر - الوزن - الطول) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	(ف) الجدولية	(ف) المحسوبة	القيمة التجريبية		القيمة الضابطة		الوسائل احصائية المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الطول
دال	$\frac{1 - 1}{14}$	2.53	0.76	0.07	169	0.08	165	
دال	14		0.71	5.03	54.6	5.90	51.4	الوزن
دال	14		0.58	1.35	17.46	1.77	17.33	العمر

الجدول رقم (02) يبين تجانس العينتين من حيث العمر .الوزن .الطول عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية

(1-1) عند السنة الاولى ثانوي

بما اننا وجدنا قيمة (ف) المحسوبة لكل من الطول و الوزن و العمر (0.76,0.71,0.58) أقل من "ف" الجدولية التي قدرت ب (2.53) فانه يبين تجانس في توزيع العينتين (الضابطة التجريبية)

$$\frac{2^{\frac{1}{2}}}{2^{\frac{1}{2}}} = \text{ف} : \text{حساب التجانس}$$

<sup>1</sup> محمد حسين علاوي - محمد نصر الدين اختبارات الاداء الحركي دار الفكر العربي القاهرة 1986 . ص 196

$$0.76 = \frac{2(0.07)}{2(0.08)} = \text{ف: الطول}$$

$$0.71 = \frac{2(5.003)}{2(5.90)} = \text{ف: الوزن}$$

$$0.58 = \frac{2(1.35)}{2(1.77)} = \frac{\frac{2}{2}}{\frac{2}{2}} = \text{ف: العمر}$$

ف المحسوبة هي: 0.76, 0.71, 0.58

ف الجدولية: ن-1=15-1=14

9.1 الوسائل الإحصائية :

**1.9.1 المتوسط الحسابي :** وهو أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يسخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة

النتيجة على عدد العناصر ويحسب من خلال المعادلة التالية:

$$\text{س} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

حيث س : المتوسط الحسابي

مجم س: مجموع الدرجات

ن : عدد الأفراد

والهدف منه هو الحصول على متوسط المفحوصين (مجموع أفراد العينة) في نتائج الاختبارات المستعملة كما يساعدنا

على معرفة مدى تماثل أو اعتدال الصفات أو السلوكات<sup>1</sup>

**2.9.1 الانحراف المعياري :**

و يعبر بالمعادلة التالية<sup>2</sup>

$$\text{ع} = \frac{\text{مجم ح}^2}{\sqrt{\text{ن}-1}}$$

تستخدم هذه المعادلة عندما تكون ن  $\geq 30$

<sup>1</sup> الطاهر سعد الله علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1991 ص 184  
<sup>2</sup> مقدم عيد الحفيظ الاحصاء و اليأس النفسي التربوي 1983



$$\sqrt{\text{الثبات}} = \frac{r-2}{r+1} \text{ ومنه الصدق الذاتي الثبات}$$

5.9.1 اختبار الدلالة الاحصائية :

6.9.1 التجانس: ويحسب عن طريق المعادلة التالية :

$$n = \frac{\text{التباين الأكبر}}{\text{التباين الأصغر}}$$

حيث: التباين الأكبر: هو مربع الانحراف المعياري الأكبر

التباين الأصغر: هو مربع الانحراف المعياري الأصغر

لمعرفة الدلالة الإحصائية وعليه تم اختيار معادلتين للدلالة الإحصائية الأولى لمعرفة مدى التجانس في  $t$  واستخدمنا الاختيار البعدي أما المعادلة

الثانية لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق المتوسطة بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين وكانت كالتالي :

المعادلة الأولى: لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين متساويتين وغير مرتبطين

$$n = \frac{\sqrt{2(2\varepsilon) + 2(1\varepsilon)}}{1-n}$$

حيث  $n$ : الاختبار  $t$  ستودنت

س<sup>1</sup>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س<sup>2</sup>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع<sup>1</sup>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع<sup>2</sup>: لانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن: عدد الأفراد

وتحسب  $n$  الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب  $t$  ستودنت وهذا عند مستوى الدلالة: 0.05 ودرجة

الحرية 2-ن-....

المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الواحدة وهي كالتالي :

$$n = \frac{m}{\sqrt{\frac{2(\text{ح ف})}{(1-n)}}}$$

حيث ث اختبار ستيودنت

م ف :متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي

ح ف = ف- ح ف

ف:الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والعدلي

ن،عدد أفراد العينة

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الاحصائي الخاص بت سيردنت وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية ن-1



### الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي قمنا بها وهذا من خلال المشكلة وتحديدنا  
ووضع الأهداف ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية  
تعرضنا خلاله إلى المنهج المستعمل على الأدوات المستعملة في البحث والاختبارات المستخدمة وكذلك  
طريقة العينة بالتغذية الراجعة الآنية و البعدية بمتغيرات البحث وكذلك الوسائل الإحصائية وما هي المعادلات المستخدمة  
في دراستنا

قائمة العينة الضابطة ( الوزن ، الطول ، العمر )

و نتائج الاختبار القبلي و البعدي ( بالمتر )

الاختبار بعدي	الاختبار قبلي	العمر	الوزن	الطول	الاسم واللقب
5	5	17	50	1.59	غزلي فاطمة
6	6	16	45	1.62	لعبوب حياة
5	5	16	43	1.50	مداحي جميلة
6	4	16	42	1.52	مشاهر سعاد
8	5	16	50	1.65	مكبوت سوسن
8.5	10	18	59	1.75	نيري عز الدين
8.5	8.5	16	45	1.60	ناسيب كريم
9	8.5	23	54	1.70	لماني محمد امين
9	9	18	56	1.67	قدوم عبد الكريم
11	11	18	56	1.74	قدوس نصر الدين
9	9	18	64	1.80	فاسي ياسين
8.5	8.5	16	54	1.71	غرسى امين
10	10	18	50	1.64	غانس نور الدين
8	7	16	50	1.55	ضروي عزيز
11	9	18	53	1.73	تين محي الدين

قائمة العينة التجريبية ( الوزن ، الطول ، العمر )

و نتائج الاختبار القبلي و البعدي ( بالمتر )

الاختبار بعدي	الاختبار قبلي	العمر	الوزن	الطول	الاسم واللقب
7	5	17	49	1.56	بن عابد زهرة
8	5.5	19	50	1.60	بنود سعدة
7	4.5	16	50	1.61	رحمي زينب
7	5	20	50	1.60	زعباب فطيمة
7.5	6	16	55	1.70	عياد نجة
12	10	20	55	1.77	عيداوي علي
11.5	9	16	58	1.73	بلجوهر يونس
11	9	17	50	1.78	بلعيد قويدر
10	8	17	53	1.77	بلواد مُجد
12	10	17	60	1.74	ذايد ياسين
13	12	18	62	1.81	عاجد عبد المالك
11	9.5	18	52	1.69	شاوش ابراهيم
12	9.5	17	55	1.65	قوفي نور الدين
11	8	17	60	1.78	حذي رمضان
11.5	9.5	17	54	1.66	طالب رابح

قائمة تلاميذ الدراسة الاستطلاعية

اختبار "ب"	اختبار "ا"	الاسم و اللقب
11.5	11	زايد امين
11.5	11	دروي جمال
11	10	مشري يحي
10	9	عيداوي علي
9	9	نيشد سفيان
10	10	بلعيد خالد
$10.5 = 6/63 = \text{ض}$	$10 = 6/60 = \text{س}$	

## محتوى البحث

تشكرات:

إهداء :

قائمة الجداول :

قائمة الأشكال :

التعريف بالبحث :

مقدمة : ..... أ.

1-الإشكالية : ..... 4

2-فرضيات البحث : ..... 4

3-أهمية البحث : ..... 5

4-أهداف البحث : ..... 5

5-أسباب اختيار الموضوع : ..... 5

6-مصطلحات البحث : ..... 6

7-الدراسات السابقة و المشاهدة : ..... 7

8-التعليق على الدراسات السابقة : ..... 10

### الباب الأول

#### الفصل الأول : التغذية الراجعة الآنية و البعدية :

تمهيد : ..... 13

1-مفهوم التغذية الراجعة : ..... 14

2-أهمية التغذية الراجعة : ..... 15

4- استخدام التغذية الراجعة: ..... 18

5-أنواع التغذية الراجعة: ..... 18

- 6- أهداف بعض أنواع التغذية الراجعة:.....23
- 7- بعض أنواع التغذية الراجعة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية:.....24
- 8-وظائف التغذية الراجعة :.....25
- 27.....: خلاصة

### الفصل الثاني : التعلم الحركي في دفع الجلة

- 29.....: تمهيد
- 1- مفهوم التعلم :.....30
- 3-شروط التعلم:.....33
- 4-مبادئ التعلم :.....35
- 5-التعلم الحركي :.....35
- 6-مراحل التعلم الحركي :.....36
- 7-طرق التعلم:.....38
- 8-الأسس العلمية لتقنيات الرمي:.....39
- 9-مراحل التكنيك الحركي :.....40
- 10-المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة :.....43
- 11-خطوات تعليم رمي الجلة :.....46
- 51.....: خلاصة

### الفصل الثالث : المراهقة

- 53.....: تمهيد
- 1-مفهوم المراهقة :.....54
- 2-تحديد مراحل المراهقة :.....55
- 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :.....57

61.....	4-حاجيات المراهق:
64.....	5-أشكال المراهقة:
66.....	6-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:
67.....	7-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
68.....	خلاصة:

## الباب الثاني

### الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

71.....	تمهيد:
72.....	1-منهج البحث:
72.....	2- مجتمع وعينة البحث:
72.....	3- مجالات البحث:
73.....	6.1 التجربة الاستطلاعية:
75.....	7.1 الأسس العلمية للاختبارات:
75.....	1.7.1. صدق وثبات الاختبار:
78.....	3.9.1 عامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون):
78.....	4.9.1 صدق الاختبار:
79.....	5.9.1 اختبار الدلالة الاحصائية:
79.....	6.9.1 التجانس:

81.....:خلاصة

## الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

83.....:تمهيد

84.....: 1-الفرضية الأولى :

86.....: 2-الفرضية الثانية:

87.....: 3-الفرضية الثالثة :

89.....: 4-الاستنتاجات:

90.....-مقارنة النتائج بالفرضيات

90.....: 2-الفرضية الثانية:

91.....\*الفرضية الثالثة:

92.....:خلاصة

93.....: 6-الاقتراحات:

الملخص :

الملاحق :



تمهيد :

في هذا الفصل وبعد الدراسة التي قمنا بها وجمع المعطيات و النتائج صار لابد من عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة على أساسها التغييرات المدروسة و إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول خاصة نقوم تمثيلها بيانيا في كل من الاختبار القبلي و البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية عرض و تحليل النتائج.

1-الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية.

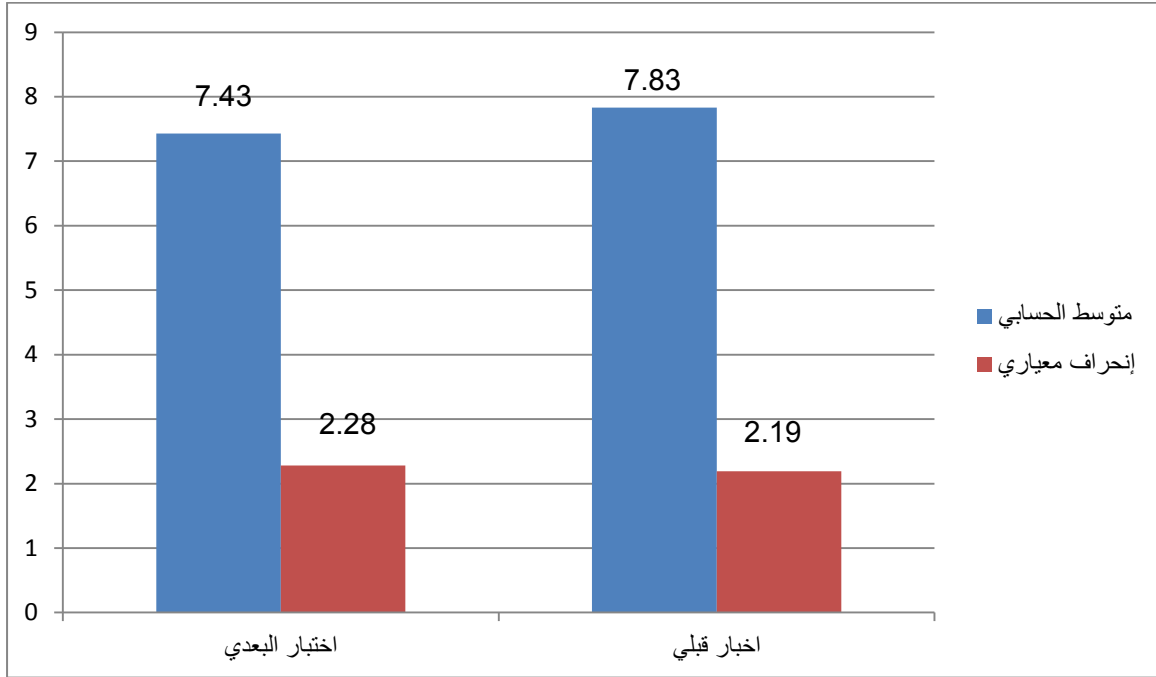
1-1-مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في التغيرات قيد الدراسة:

نوع الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	العينه الضابطة			
غير دال	1.92	2.14	1-1C 14	0.05	الاختبار البعدي			
					الاختبار القبلي			
					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
					2.09	7.83	2.28	7.43

الجدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية \*تحليل نتائج الجدول رقم(03) :

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تعلم مهارة دفع الجلة حيث كان المتوسط الحسابي القبلي (7.43) و انحراف معياري قدره (2.28) كما تحصلنا في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدر بـ(7.83) و انحراف معياري قدر بـ(2.09).

هناك تغيرات بسيطة بين المتوسط و الانحراف المعياري في كل من الاختبار القبلي و البعدي كما تحصلنا بعد حساب (T) تيست يودن على القيمة المحسوبة (T) و التي قدرت بـ1.72 و القيمة الجدولية لـ (T) قدرت بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 و البعدي للعينه الضابطة و منه فان الفرضية تحققت.



شكل رقم (13) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعيننة المضابطة من خلال الاختبار القبلي و البعدي لتعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية

2-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية عرض و

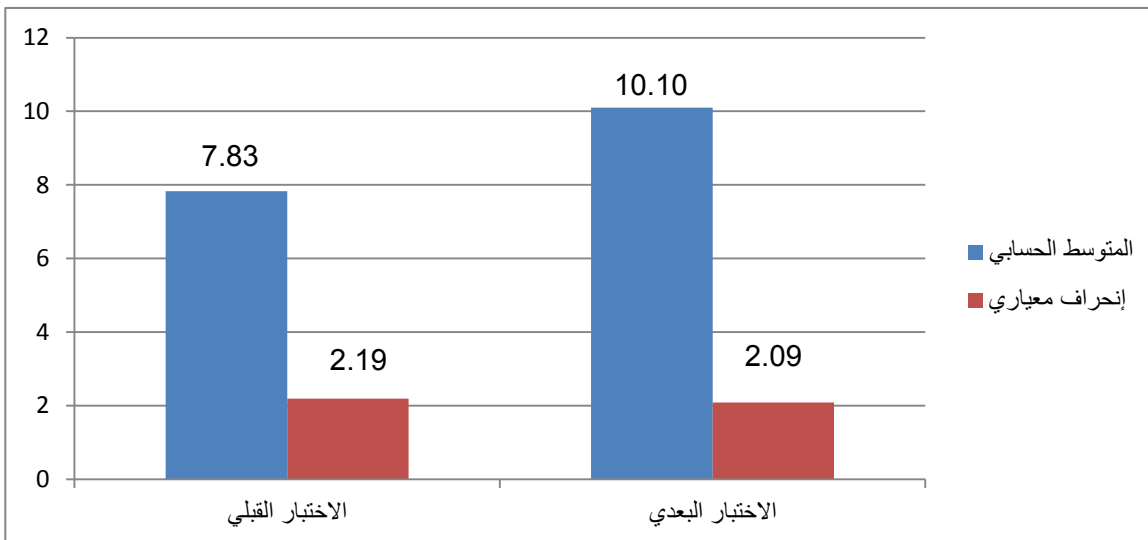
تحليل و مناقشة الاختبار

العمليات الاحصائية										
نوع الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		N	
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال احصائيا	2.83	2.14	14	0.05	2.09	10.10	2.19	7.83	15	العينه التجريبية

الجدول رقم(04) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية.

\*تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 04 يوضح لنا نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية حيث وجدنا المتوسط الحسابي و الذي قدر ب 7.83 و الانحراف المعياري قدر ب 2.19 في الاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر ب 10.10 بعد حساب T للمستويين فيمة T المحسوبة و التي قدرت ب 2.83 و T الجدولية و التي قدرت ب 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة مرتبة 0-1 لما اننا وجدنا قيمة T المحسوبة اكبر من قيمة T الجدولية هذا يعني بأنه هناك فروقا ذات صلت إحصائية ليس الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للقيمة التجريبية و الفرضية الثانية قد تحقق.



شكل رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بعينة التجريبية للاختبار القبلي و البعدي.

3-الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لكل من العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية

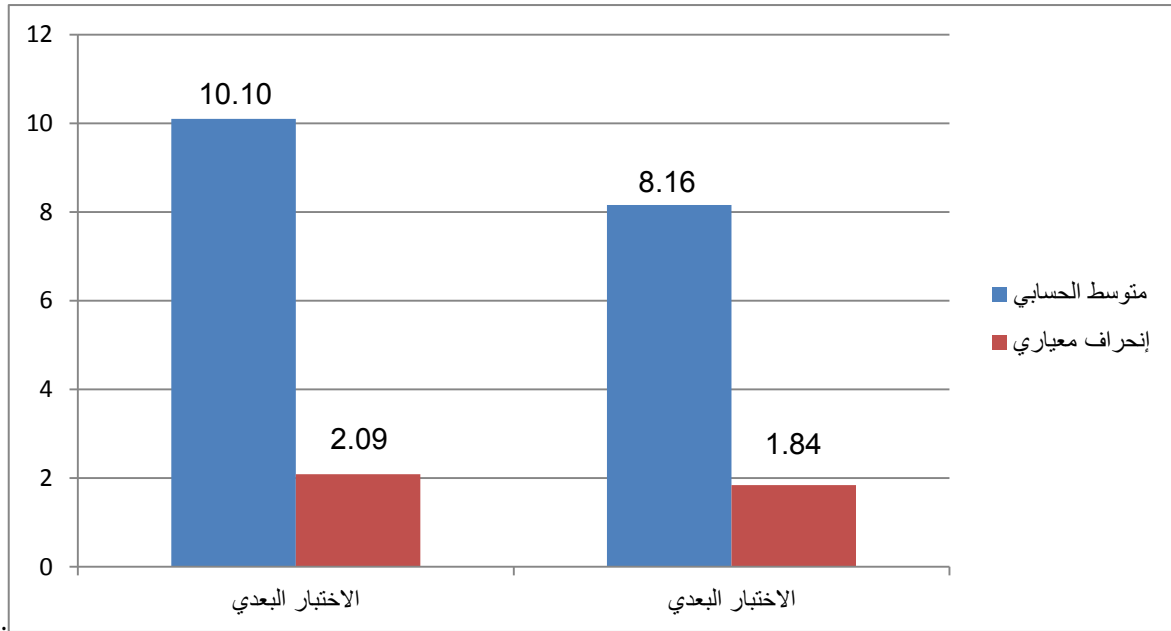
1.3.2 مقارنة نتائج الاختبار البعدي لكل من العينة الضابطة و التجريبية :

نوع الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	العينة الضابطة		العينة الضابطة	
					اختبار البعدي		اختبار البعدي	
دال إحصائيا	2.62	2.05	ن2-2 28	0.05	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط
					معيارى	الحسابي	معيارى	الحسابي
					2.09	10.10	1.84	8.16

الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار البعدي لكل من العينتين الضابطة و التجريبية.

من خلال الجدول يتضح لنا بأن العينة التجريبية تحصلت على المتوسط الحسابي (10.10) و هو اكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (8.16) و انحراف المعياري للعينة التجريبية (2.09) و هو اكبر من الانحراف المعياري للعينة الضابطة (1.84) وهذا يدل على أن هناك فرق بين الاختبار البعدي للصالح العينة التجريبية لأننا وجدنا بان  $T$  المحسوبة (2.62) و هي اكبر من الجدولية التي قدرت بـ (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (2-2). وهذا كله يدل على أن هناك فرق بين الاختبار البعدي لكل من العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة

التجريبية ومنه الفرضية الثالثة قد تحققت .



شكل بياني رقم (15) يوضح الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية.

### 4-الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث و الدراسة الإحصائية توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

\*أولاً: تساعد التغذية الراجعة الآنية البعدية على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي و ما مدى تجاوب التلاميذ ايجابيا مع الأداء المهاري للنشاط.

\*ثانياً : هناك فروق فردية بين أفراد العينتين لتعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية و كان ذلك بالطريقة العكسية و هذا لصالح العينة التجريبية و هذا يعني أن التغذية الراجعة الآنية و البعدية تلعب دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية و هذا بتقسيم التغذية الراجعة الآنية في المرحلة الرئيسية للحصة و التغذية الراجعة البعدية في المرحلة الختامية للحصة التربوية.

\*ثالثاً: التغذية الراجعة لها تأثير واضح وملحوس على تعلم مهارة دفع الجلة بطريقة نظامية وهذا من خلال استخدام طرق تكنولوجية وصور توضيحية تعطى مباشرة لتلاميذ.

### -مقارنة النتائج بالفرضيات

\*الفرضية الأولى: على ضوء نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة ظهر لنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والتي تحققت من خلالها الفرضية رقم (01) التي قد سب وطرحناها في الجانب التمهيدي للبحث وهذا من خلال تطبيق برنامج عادي لا يحتوي على التغذية الراجعة الآنية.

إن النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق برنامج تعليمي لدفع الجلة بالطريقة الجانبية لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي كانت بعدم وجود تطور في نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة مقارنة بالاختبار القبلي ، و هذا لعدم استخدام التغذية الراجعة الآنية و البعدية في الحصص التربوية ، و كان هذا الفرض جزء من دراستنا و هذا ما قد تم ذكره في الفرضية الاولى.

و هذا ما قد تم التوصل اليه من دراسات سابقة تم الاعتماد عليها جزئيا في دراستنا نذكر منها دراسة (غرابي و اخرون 1990) التي اثبت انه لم تظهر اي فروق اساسية في سلوكيات الطلاب بين الحصص الثلاثة التي درسها المعلم الذي لم يستخدم أسلوب التغذية الراجعة التوجيهية.

### 2-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية عرض و

تحليل و مناقشة الاختبار

لقد افترضنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية و هذا طبعا من خلال تطبيق التغذية الراجعة الآنية و البعدية على التلاميذ في الحصص التعليمية المطبقة في دفع الجلة، و كانت النتائج لصالح العينه التجريبية من خلال تسجيل تطوير في مسافة دفع الجلة تم تسجيلها بالديكامتر ، و كانت بتطبيق التغذية الراجعة الآنية في المرحلة الأساسية و التغذية البعدية في المرحلة النهائية للحصص . و بهذا فقد تحققت الفرضية ، كما نجد أن دراسة "عطا الله احمد 1996" قد توصل إلى نفس النتيجة تقريبا من خلال وجود تأثير ايجابي للتغذية الراجعة على تعلم الإرسال في كرة الطائرة، و دراسة "حسنين علي حسين و داود عادل ناجي 1995" و ذلك من خلال توصله أيضا لنفس النتائج تقريبا و كانت النتائج كما يلي:

\*إن استخدام التغذية الراجعة يؤثر معنويا على تعلم رمي القرص.

\*تختلف درجة التعلم باختلاف نوع التغذية الراجعة المعطاة في عملية رمي القرص.



\*الفرضية الثالثة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بالنسبة لكل من العينة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية وهذا من خلال عرض نتائج الاختبار يتم التوصل إلى هذه النتيجة وهذا من خلال تطبيق التغذية الراجعة والبعدي ولمصلحة العينة التجريبية وهذا لوجود اختلاف بين البرنامج العادي وبرامج التغذية الراجعة الآنية و البعدي ويمكن القول إن الفرضية الثالثة قد تحققت.

إن دراسة "وليد مارد يني و حسين الوديان" 2001 قد توصلت إلى نفس النتائج تقريبا :

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأواسط الحسابية لمجموعتي الدراسة من اختبارات المهارات الأساسية المختارة في كرة السلة لصالح المجموعة الأولى (العينة التجريبية).

و قد تم استخدام الطريقة العكسية في عملية تعليم دفع الجلة مع تطبيق التغذية الراجعة الآنية و البعدي و كان تأثيره ايجابيا، و هذا ما تبينه دراسة "خيرى محمود الصباحة" 2003-2004

- كان ترتيب الطور للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية الراجعة الفورية على المهارات بالتسلسل.

خلاصة:

تم من خلال هذا الفصل عرض و تحليل النتائج البحث التي كشفنا من خلالها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية كما بينا انه توجد فروق ذات صلة إحصائية بين العينه الضابطة و العينه التجريبية و التي تلقت هذه الأخيرة التغذية الراجعة الآنية و البعدية.

### 6-الاقتراحات:

بناء على ما جاء في الدراسة يوصي الطلبة الباحثون بما يلي

1-ضرورة استخدام التغذية الراجعة في جميع عمليات التعلم و خاصة التعلم الحركي و ذلك لما لها تأثير ايجابي على تعلم المهارات الحركية.

2-نظر الظهور فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي و القبلي للعينة التجريبية نوصي بضرورة الإشراف على التطبيق المكثف للتغذية الراجعة على كل من الأنشطة الفردية و الجماعية.

3-تطوير الأجهزة في المؤسسات التربوية لتسهيل استخدام التغذية الراجعة و الرفع من مستوى التصحيح و الشرح.

4-رفع معامل المادة و توفير المستلزمات الرياضية لدى درس التربية البدنية و الرياضية من أجهزة و تخطيط منظم للمكان الذي يجري فيه الدرس فان ذلك حسب رأينا يزيد من رغبة التلاميذ للحضور و المشاركة و المنافسة الفعلية في أداء الفعاليات الحركية.

و أخيرا أملنا الوحيد هو أن تجد دراستنا هذه بما فيها اقتراحات و توصيات و استخلاص آذان صاغية في سبيل خدمة هذه المادة.

### مقدمة:

اكتسبت رياضة دفع الجلة في الكثير من الدول العدد الكبير المختصين في العاب القوى على غرار المؤسسات التعليمية و التربوية ، كونها من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا في الآونة الأخيرة ، و خصوصا الدول العربية ونظرا لكون رياضة دفع الجلة متميزة بالبساطة و لها من قيم تربوية و بدنية لا يمكن -ن تجاهلها بحيث تعتبر من أهم الرياضات المدرسية، بحيث أنها تحتاج في أداؤها على ضرورة تدريب المهارات الأساسية و تقنية الدفع ، بحيث نجد أن لكل مهارة خصائص تميزها من الناحية الديناميكية و من حيث الثبات و الحركة وكذلك القوة و السرعة و تغيير الأوضاع و التوازن و التركيز .

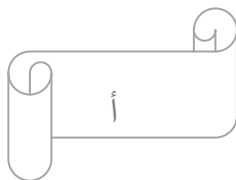
و مما سبق نجد إن الجهد و الوقت الذي يبذل يكون ضمن العلاقات الموجودة بين عناصر هامة و أساسية و هي :الأستاذ و التلميذ و محتويات الدرس (درس التربية البدنية و الرياضية) و يكون المحتوى الحركي عامل أساسي في الدرس، لأنه لا يمكن أن نتحدث عن فعل تربوي في التربية البدنية و الرياضية، دون اللجوء إلى الفعل الحركي ليقى هذا الأخير القاطرة لظهور وجه النشاط في صورة حركية .

و تكمن هذه العلاقة في عملية تسيير و تعليم المهارة الحركية للتلميذ، بحيث يكون هذا التعليم من طرف الأستاذ عبر برنامج و أهداف مسطرة في درس التربية البدنية و الرياضية ، هذا الأخير يعتبر الفضاء الذي يعبر فيه التلميذ عن طاقاته الحركية و المعرفية عن طريق تمارين الألعاب الرياضية تسمح بتعلم حركات و مهارات تحت إشراف الأستاذ الذي يلعب دورا هاما في العملية التربوية، بحيث يقوم بتكوين اتصال تعليمي يربط بينه (كمرسل ) و بين التلميذ (كمستقبل) لهدف إيصال المعلومات (رسالة) عن طريق العرض و الشرح ( قناة إيصال المعلومات ).

بإتباع هذه العناصر يكون الأستاذ قد وضع تصميمها يجعله قريبا من التلميذ بغرض التدخل لتقييم أداءه و تزويده بالنصائح و الإرشادات.

هذه المتدخلات تسمى بالتغذية الراجعة و التي هي عبارة عن سلوك الأستاذ اتجاه التلميذ، بهدف تقييمه و تحسين أداءه و للوصول إلى الهدف يستعمل عدة أنواع من التغذية الراجعة تسمح للتلميذ بتحسين و تصحيح أداءه الحركي.

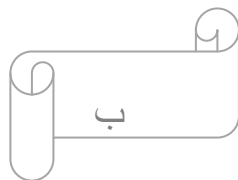
و تعد التغذية الراجعة احد المواضيع الأساسية في علم النفس التربوي و طرائق التدريب التي تعني بمفهومها عملية الأخطاء في الأداء الحركي و بمفهومها الشامل تعني جميع المعلومات التي يحصل عليها من اجل ضمان الاستجابات الحركية الايجابية المطلوبة.

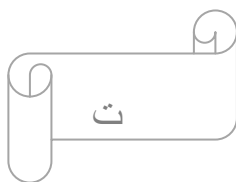


و هنا تتجلى أهمية هذا البحث في محاولة معرفة مدى تأثير التغذية الراجعة القبلية و البعدية في تعلم اللاعبين لمهارة دفع الكرة وكذا إبراز اختلاف تأثير التغذية الراجعة القبلية و البعدية في تعلم مهارة دفع الكرة. و انطلاقا من هذا الاتجاه جاء موضع بحثنا الهادف إلى معرفة مدى فاعلية التغذية الراجعة الآنية البعدية لتعلم مهارة دفع الكرة بالطريقة الجانبية فشملت دراستنا ما يلي:

**\*الباب الأول: الدراسة النظرية:** احتوى على ثلاثة (03) فصول تناولنا في كل فصل مواضيع تتعلق بالدراسة التي قمنا بها تتضمن الفصل الأول التغذية الراجعة وكل ما تعلق بها. أما الفصل الثاني فتضمن التعلم الحركي وخصائص ومميزات المرحلة العمرية (17.15) سنة. وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى موضوع دفع الكرة.

**\*الباب الثاني: الدراسة التطبيقية:** تضمن فصلين احتوى على دراسة الميدانية من المنهج المستخدم في هذه الدراسة و عينة البحث و مجالات البحث و الدراسة الاستطلاعية و لاختبارات بالإضافة إلى المعالجة الإحصائية أما الفصل الثاني فاشتمل على عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالبرنامج التعليمي المطبق و قد تم الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات و مقارنة النتائج بالفرضيات و في الأخير خلاصة البحث و جملة من التوصيات.







### تمهيد:

هنا الكثير من المتغيرات التي تؤثر على المعلم منها المعلومات التي تعطي له من خلال الاستجابة للشيء المراد تعليمه، من اجل انجاز جيد أو تعيين وضع أو تحسين المسار الحركي وغيرها تدعى بالتغذية الراجعة. ينصب موضوع دراستنا في ميدان التعليم والتعلم "فالتغذية الراجعة" إحدى متغيرات دراستنا، فيقصد بها في التعليم إرجاع المعلومات أو بشكل دقيق استجابة المتعلم على أداء السلوك البيداغوجي للتلميذ إما لتقييمه وإعطاء درجة نجاحه أم العكس وكذلك لإعادة الأداء السليم.

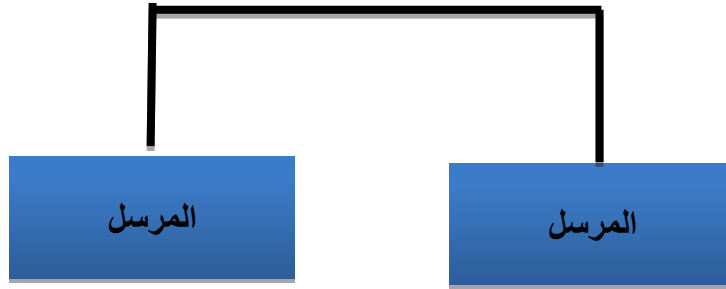


### 1- مفهوم التغذية الراجعة:

إننا نقوم في كل لحظة من حياتنا بعملية التغذية الراجعة الذي يعتبر جل الاحتكاكات، العلاقات الارتباطية بين الأشخاص أو شخصين قصد إنجاز علاقة اجتماعية سواء كانت جماعات صغيرة أو داخل مجتمع.

والتغذية الراجعة ومفهومها الواسع هي أفضل شمولية من التقييم إذ أنها المعلومات التي تعطي دقة الاستجابة حيث تبدو بشكلها الدائري الذي يخدم التغذية الراجعة وتعرف بأنها المعلومات التي تحدد بخصوص الاستجابة القادمة وهي حالة ضرورية في التعلم فحسب قاموس " العلوم والرياضيات" التغذية الراجعة هي إيضاحات المعاني، الأخبار، المعلومات بواسطة الإشارات والرموز بين المرسل (المدرّب أو الأستاذ) والمستقبل (الطالب أو التلميذ).

وفي الميدان التربوي يرى أن التغذية الراجعة على أن المرئي أو الأستاذ يتصل بالتلميذ عن طريق إعلامه بكل المعرف فتكون العلاقة المباشرة بين المرسل وهو المعلم والمستقبل وهو التلميذ وهذا ما يقدمه " شازو"<sup>1</sup>



الشكل (01) يمثل عملية نقل المعلومات عن طريق التغذية الراجعة المباشرة بين شخصين حسب شازو.

كما يرى "شلي كرم" على أن التغذية الراجعة هي العملية التي تقوم عن طريق المعاني من طرف لآخر بين مرسل ومستقبل وعلى هذا فان عملية التغذية الراجعة تشمل على العناصر الرئيسية التالية:

مرسل-رسالة- وسيلة - مستقبل.<sup>2</sup>

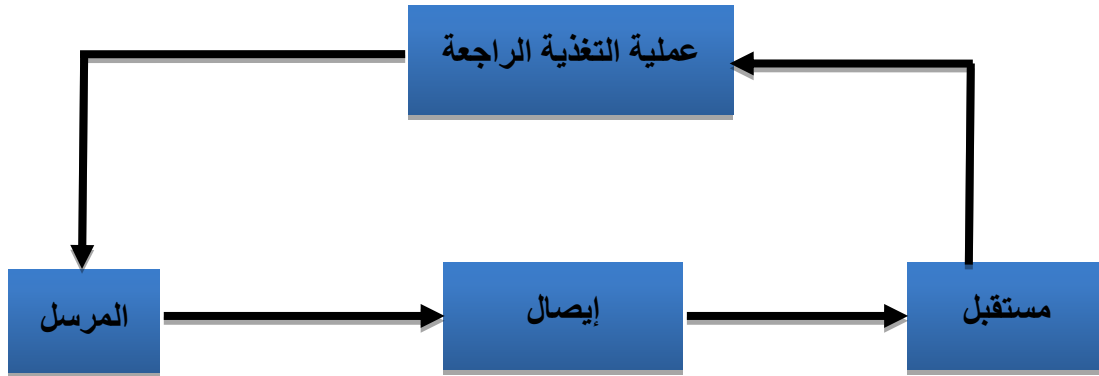
ويرى في نظام السير شبكية انه يوجد نوع آخر لعملية التغذية الراجعة، فيعتبر ثنائي الاتجاه حيث يكون اتجاه مسار المعلومات متبادل في كلا الاتجاهين كما هو موضح في الشكل رقم (2).

رجوع معلومات التغذية الراجعة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - رجال وهيبة و آخرون ،فعالية التغذية الرجعية أثناء تعلم الحركي للسنة الأولى متوسط ،مذكرة ليسانس غير منشورة ،دالي إبراهيم،جامعة الجزائر،2004،ص62-63.

<sup>2</sup> - شبلي كرمك معجم المصطلحات العلمية الإنجليزي/عربي،ط1، دار الشروق،القاهرة،1989،ص221.

<sup>3</sup> - رجال وهيبة و آخرون، مرجع سبق ذكره،ص221.



الشكل (02) رجوع معلومات التغذية الراجعة.

## 2-أهمية التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أهمية التغذية الراجعة يدفعنا للرجوع إلى الهدف من هذا البحث الميداني الذي نضيفه اليوم بين أيديكم والذي نبرز من خلاله ليس فقط تأثير التغذية الراجعة على التعلم و لكن كذلك الرجوع التغذية الراجعة في العملية التعليمية ، وذلك من اجل البحث عن التعلم الأسرع بأقل جهد و في وقت قصير ، يقول "داريلسانتوب" التغذية الراجعة حالة ضرورية في التعلم و هو ما يؤكد "عباس السمرائي" حيث يذكر أن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة في هذه العملية أو قلتها و هناك صعوبة كبيرة في تعلم بعض المهارات و يلزم على الشخص أن يستخدم التغذية الراجعة في هذه العملية و بهذا يصبح واضحا دور أهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية، كاملة والتعلم الحركي خاصة، لأنه مفيد في العمل الرياضي، ولهذا يجب الاهتمام بالتغذية الراجعة خلال العملية التعليمية ومعرفة كيفية العطاء إلى التعلم لأنه كلما كانت التغذية الراجعة غير دقيقة تكون المادة التعليمية صعبة بغية التعلم وهذا ما يؤكد "داريلسانتوب"، أن دقتها تعتمد على المعلومات التي تحتويها و على ارتباطها بالعمل المراد تعلمه وبهذا يمكننا أن نقول انه إذا كان العمل المراد تعلمه ذو تغذية راجحة و دقيقة فانه سوف يكون صعبا و غير ذي جدوى.<sup>1</sup>

ويؤكد «فؤاد حطب» أن بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها (وخاصة المهارات الحركية) إلا بمعرفة النتائج أو يسمى التغذية الراجعة الاختيارية<sup>2</sup>، ويحدد (رمزية الغريب) وظائف التغذية الراجعة في ثلاث نقاط هي:

- إحداث حركة أسلوب في اتجاه معين أو طريق محدد.

<sup>1</sup> - عطاء الله احمد، تأثير استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة، مذكرة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مستغام، 1996، ص98.

<sup>2</sup> - فؤاد حطب، آمال صادق، علم التقني التربوي، ط3، ص494.

- مقارنة آثار هذه الحركة بالاتجاه الصحيح وتعيين الخطأ.
- استخدام إشارة الخطأ السابقة لإعادة توجيه التنظيم.
- ويحدد «أمين الخولي» مهام ووظائف مهمة للتغذية الراجعة فيذكر بأنها:<sup>1</sup>
  - الدفع والتحفيز.
  - تغيير الأداء.
  - تدعيم التعلم.
- إما "محمد يوسف الشيخ" فيحدد ثلاثة وظائف مهمة للتغذية الراجعة وهي:
  - أنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة.
  - يمكن استخدامها كثواب عندما تكون المعلومات القادمة متجهة عن قرب للوصول إلى الهدف.
  - تعمل كحافز وتصبح شرطاً هاماً وضرورياً للتعلم.

### 3-عناصر عملية التغذية الراجعة:

مهما تنوعت عملية التغذية الراجعة فلن تتم إلا إذا توفرت فيها أربعة عناصر أساسية مترابطة فيما بينها بحيث يؤثر كل عنصر منها على العناصر الأخرى إذ يجب أن يفهم على انه عملية تعليمية التي تتم بين المعلم و المتعلم و هذه العناصر الأساسية تتمثل في:

### 3-1- المرسل:

و هو المصدر الذي تنطلق منه الرسالة أي المصدر الذي تبدأ عنده التغذية الراجعة , و يحول هذا المصدر الرسالة التي يريد أن تصل إلى المستقبل إلى المستقبل إلى رموز تأخذ طريقها من خلال قنوات مختلفة .

### 3-2- المستقبل:

هو الجهة أو الشخص الذي توجه إليه الرسالة ويقوم بدو محل الرموز للوصول إلى فهم معانيها و استيعاب ما تحمله الرسالة من أفكار و معلومات و السلوك الذي يبديه المستقبل نحو الرسالة (أي مدى تأثير على سلوك المستقبل) هو الدليل على نجاح الرسالة و تحقيق الهدف و هناك عوامل عديدة تؤثر في سلوك المستقبل مثل: المجال الذي سئلت فيه الرسالة و حاجاته و ظروفه النفسية و الصحية و الاجتماعية و الاقتصادية و مستواه التعليمي و الثقافي

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية، 1996، ص140.

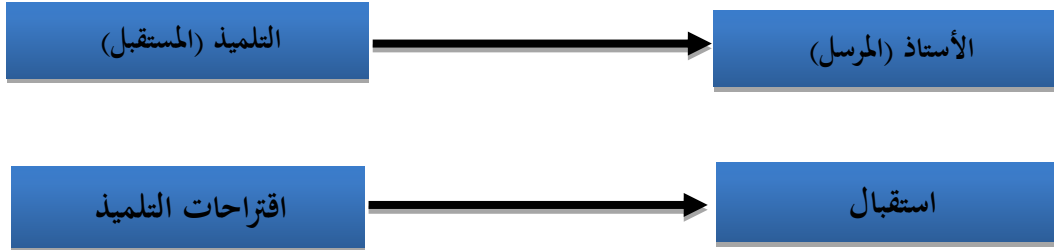
### 3-3- الرسالة:

هي الموضوع أو الفكرة التي يريد المرسل نقلها إلى المستقبل أو هي الهدف الذي تهدف عملية الإيصال إلى تحقيقه، و يعرفها الكثيرون بكونها مجموعة من الرموز التي لا يتضح معناه إلى نوع السلوك الذي يمارسه المستقبل و بالتالي فان موضوع الرسالة قد أدى معناه إذ طبق السلوك الهدف المنشود (المراد تحقيقه من خلال الرسالة).

### 3-4- الوسيلة :

هي القناة التي تمر من خلالها الرسالة من المربي أو الأستاذ أي المرسل إلى التلميذ أو الطالب أي المستقبل (و هي قناة مهمة جدا فعملية التغذية الراجعة لأنه لا يمكن أن تتم التغذية الراجعة بين الأفراد دون أن تكون هناك لغة التفاهم) و يتوقف اختيار الوسيلة التعليمية على عوامل كثيرة منها موضوع الدرس و الهدف الذي يسعى إليه الدرس. ولكل وسيلة من وسائل التعليم مزايا وعلى المعلم التمييز بينها على أساس مقدار مساهمتها في توصيل المعرفة ومعرفة كيفية استخدامها والقواعد الخاصة لهذا الاستخدام. إن الأستاذ من خلال العلاقات التربوية التي تربطه مع تلاميذه يقوم بإرسال معلومات إلى المستقبل (التلميذ) ثم يشرع هذا الأخير بدوره في تحليل مضمونها لكي يتمكن من فهمها واستيعابها.

فلقد وضع لنا "Postic" بوسيتيك كيفية تبادل التغذية الراجعة بين المدرس و التلميذ في الشكل التالي :



الشكل (03) مخطط بوسيتيك<sup>1</sup>.

نتيجة طبيعية حركات الفرد تحدث التغذية الراجعة ، فعند تحرك أي جزء من الجسم هناك معلومات خاصة بهذه الحركة آتية إما من عضلات الجسم أو من مفاصله، و هذا يحدث استجابة طبيعية، في نفس الوقت تأتي معلومات أخرى عن طريق العين أو السمع أو البصر أو من مصدرين أو أكثر من ذلك ، و عليه يمكن للتغذية الراجعة أن تأتي من المصادر التالية:<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - رحال وهيبية و آخرون، مرجع سبق ذكره، ص 62-63

<sup>2</sup> - مصطفى السايح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2001، ص 198.

- تغذية راجعة داخلية (ذاتية حيوية).

- تغذية راجعة خارجية (بصر - سمع).

- تغذية راجعة من مصادر (داخلية - خارجية).

حيث ترمي هذه المصادر لغاية واحدة وهي تقييم السلوك التعليمي و التعلم لدى التلاميذ قصد الوقوف الدائم على أعمالها البيداغوجية لكي يتسنى للمعلم أو الأستاذ معرفة نتائجه التعليمية. ويمكن على ضوء هذه المصادر أن تكون هناك تغذية راجعة فالمصادر الخارجية يمكن أن تكون سمعية أو بصرية فيتولد لنا تغذية راجعة بصرية وتغذية راجعة سمعية (باستعمال مصادر التغذية الراجعة: الإشارات، باستعمال أشياء ما). وهناك مصادر من جهة أنها تتعدى الأخرى، فتكون متداخلة، حيث يرى "أمين أنور الخولي" أن التلميذ يستقبل معلومات من جراء إحساسه بعدم القيام بما يطلبه المعلم أو الأستاذ، وكذلك يتلقى معلومات المعلم في آن واحد كالشعور الخطأ من جراء إبدائه الحركي مع عدم رضا المعلم أو الأستاذ.

#### 4- استخدام التغذية الراجعة:

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

فهناك الكثير من المعلومات الحسية التي يمكن أن يتلقاها الفرد و بالطبع ليس كل هذه المعلومات تعود على المهارة الحركية بالفائدة أو تساعد على الانجاز الجيد ، و هنا يؤكد ( عباس احمد صالح السامرائي ) بقوله: " أن الاستخدام الصحيح للتغذية الراجعة المصاحبة بالمقارنة مع مصادر و نماذج صحيحة تعني العملية التعليمية بشكل جيد و مؤثر و يوصل إلى الهدف المطلوب بأسهل الطرق و بأقصر وقت <sup>1</sup> ، و بهذا يتضح لنا أن التغذية الراجعة أو الاستخدام الأمثل لها يؤثر بكيفية إيجابية على التعلم الحركي عند الشخص و لهذا يجب أن يكون المدرب أو الأستاذ على دراية بكيفية استخدام هذه الأنواع من التغذية الراجعة المفيدة في انجاز الهدف المرغوب فيه أو المرجو انجازه.

#### 5-أنواع التغذية الراجعة:

أن الحديث عن أنواع التغذية الراجعة يعد من المواضيع المهمة في مجال البحث ، لان التعرف على أنواع التغذية الراجعة و حسن استعمالها ، يفتح لنا المجال الواسع من اجل أن نكون ملمين بالاستخدام الجيد لهذه الأنواع في المجال الرياضي.

<sup>1</sup> - عباس احمد السامرائي، كفاءات تدريبيه في طريق التربية البدنية و الرياضية، 1988، ص120.

انه من الضروري بناء نظام واضح لتصنيف مختلف أنواع التغذية الراجعة لان كثير منها خاضعة لمبادئ مختلفة ، احد هذه الأنظمة موضحة في الشكل الموالي أين توجد الطبقة العامة للمعلومات **SENSOREHLLES** مقسمة إلى أقسام كثيرة أولا بالطبع يوجد معتبرة من المعلومات "خارج" ، هناك أكبر جزء بدون علاقة مع الحركة التي يقوم الشخص بتعلمها ، و لكن ما يتعلق بالحركة التي لها علاقة مع الحركة من المهم تصنيفها بتتبع إذا ما كانت قبل أو بعد الحركة المعلومات قبل النشاط مهمة لتخطيط الحركة فيما يخص التنسيق : اخذ القرار انتقاء **LES Paramètres** الخ وبالتالي المعلومات الناتجة من الحركة تأتي بمقابل - التغذية الراجعة - للموضوع المعتبر ، فالتغذية الراجعة مقسمة إلى صنفين رئيسيين هما الداخلة و الخارجة.

بدورها ترى "رمزية الغريب" في هذا السياق أن "التغذية الراجعة" تستعمل في نظرية ضبط السلوك.... أي يمكن فصل نوعين من التغذية الراجعة الداخلية و الخارجية... حيث يمكن الفرد أن يقوم بتقييم سلوكه بنفسه ، و يمكن للآخرين أن يقوموا بهذا<sup>1</sup>

فالتغذية الراجعة الداخلية يشير إليها "**Simone T**" على أنها تلك القياسات و التقسيمات التي يقوم بها الفرد أثناء معرفته لنتائج فعله الحركي فهنا يقوم التلميذ أثناء إبدائه لاحقا لأداء حركي معين بمعرفة نتائج نجاحه و هذا دون تدخل شخص لمساعدته.

و في ميدان التعليم يرى "**Drioiuche M**" و آخرون أن "التغذية الراجعة الداخلية تلك الحالة التي يتعرف التلميذ على نتائجه لأدائه البيداغوجي ذلك بالملاحظة الذاتية، كما يشير أيضا إلى أن التغذية الراجعة الداخلية ضرورية للتلميذ و يجب أن نقوم بتطويرها ذلك بمعرفة الكيفية التي علم بها فرص النجاح و إحقاق أدائه<sup>2</sup>.  
فهنا يمكن أن نقول أن التغذية الراجعة الداخلية عبارة عن عملية داخلية يقوم بها التلميذ جراء معرفته لنتائج سلوكه الحركي دون تدخل أي شخص سواء كان زميل أو معلم أو مربي .

إما أهمية التغذية الراجعة الخارجية ، تلك التي يقوم بها الفرد خاصة في حالة التعليم و التعلم ، قصد إخبار المتعلم عن ما قام به من نشاط معين فهنا يتعرف التلميذ عن نتائج أدائه عن طريق المعلومات و التصحيحات التي يقدمها المعلم أو أشخاص آخرون.

<sup>1</sup> - رمزية الغريب، التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1978، ص452.

<sup>2</sup> - رجال وهيبة و آخرون ، مرجع سبق ذكره، ص80.

ويقول "شميدت" أن التغذية الراجعة الخارجية تتركب من معلومات ناشئة من قياس لنتائج الأداء التي ترجع للتلميذ بعض الإمكانيات الاصطناعية كصوت الأستاذ عندما يقوم بتصحيحات أو ساعة قياس بعد مسافة 100م أو أشرطة المقابلات... الخ.

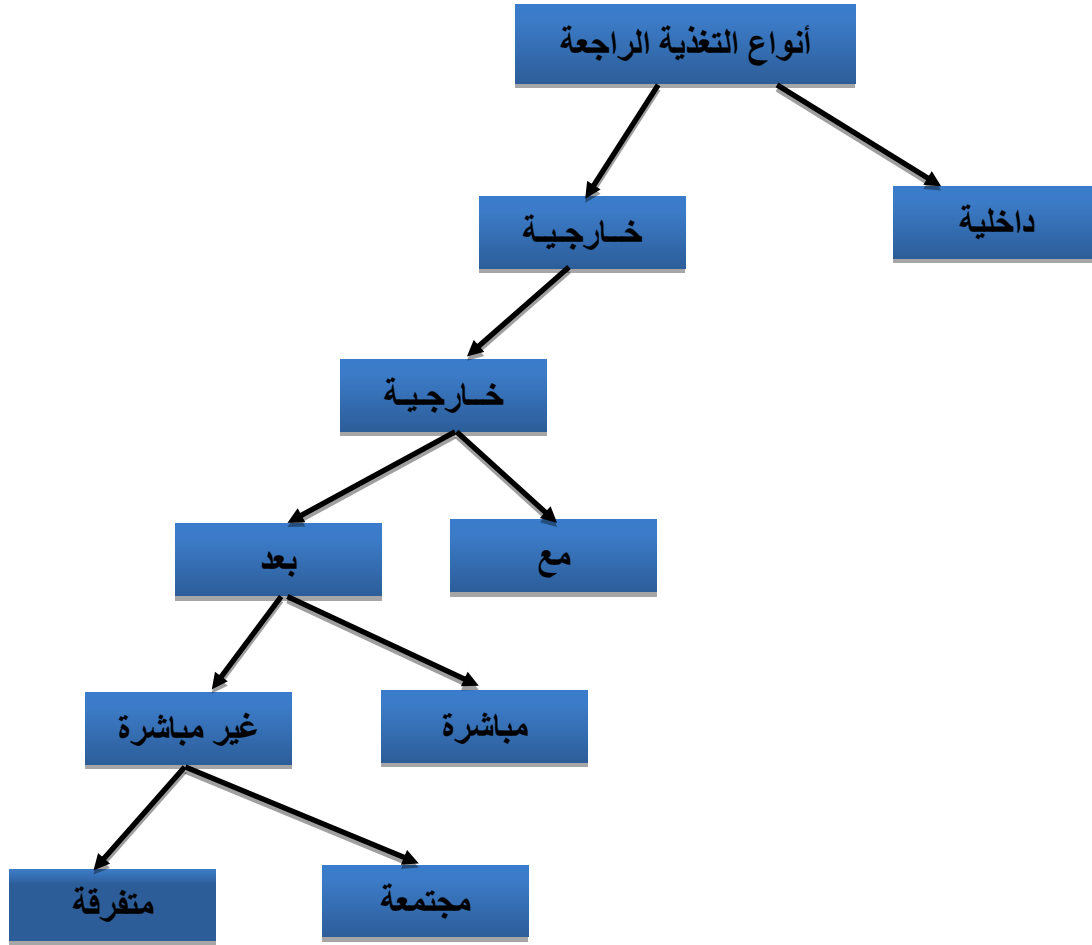
إذا التغذية الراجعة الخارجية جاءت زيادة عن التغذية الراجعة الداخلية، الميزة المشتركة لهذه الأمثلة أن التغذية الراجعة ترفع أو تزيد المعلومات المتوفرة طبيعيا و المهم من كل هذا أن التغذية الراجعة معلومة يترقبها المدرب أو المعلم ، و بالتالي تستطيع أن تعطي أولا في أوقات مختلفة كما تعطي تحت مختلف أشكال التأثير على المتعلم.

ففي نفس السياق يرى "**Reuchlim M**" أن هناك معرفة لنتائج التعلم لشيء معين لما يعلم الفرد عن طريق تلقيه لمختلف المعطيات .... و هنا يعطي تفسير في سلوكه بطريقة منتظمة و بنسب دائمة.

وفي هذا الموضوع نستعين بالشكل التالي و المستوحى من أعمال "بسيوني الشاطئ" قصد توضيح هذين المصدرين من المعلومات اللذان يساعدان التلميذ كثيرا في تطوير و تحسين نوعية أدائهم.

و مهما كان فان هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر ما هي عليه بالمفهوم العام بل تتشعب للحصول على معلومات فمنها ما هو سمعي أو بصري و منها ما هو حسي و منها ما هو خارجي و له تأثير في الجسم و منها ما هو متشابك أي يستقبله التلميذ من عدة مصادر و كذلك يمكن أن تشارك تغذيتان راجعتان أو أكثر في آن واحد و كذلك تأتي في بعض الأحيان متزامنة مع الحركة ، أو قبل الحركة أو بعدها أو تأتي متأخرة كما في الشكل التالي حسب **PIERRE**

: **SIMONE**



الشكل (04) يمثل أنواع التغذية الراجعة حسب PIERRE SIMONE.

و قد عدد "عباس احمد صالح السامرائي و عبد الكريم محمد السامرائي" عددا كثيرا من أنواع التغذية الراجعة<sup>1</sup>. و هي لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام بل تتشعب للحصول على معلومات فمنها ما هو سمعي أو بصري و منها ما هو حسي و منها ما هو خارجي و له تأثير في الجسم و منها ما هو متشابه أي يستقبله التلميذ من عدة مصادر و كذلك يمكن أن تتشارك تغذيتان راجعتان أو أكثر في آن واحد.

#### 1-5- التغذية الداخلية الحسية:

وهي 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.

<sup>1</sup> - عباس احمد السامرائي و عبد الكريم محمد السامرائي، كفاءات تدريبيه في طريق التربية البدنية و الرياضية، ص120.



### 5-2- التغذية الراجعة الخارجية:

وهي حسب اسمها خارجية عن الجسم وتأتي من مصادر خارجية ويتفق " احمد عباس السامرائي " **Staline-s** " وفي هذين النوعين وفي تحديد هذه التسمية، أما جمال صالح فيذكر كذلك هو الآخر نوعين من التغذية الراجعة وعلى نفس المبدأ الذي ذكره " احمد عباس السامرائي " و **Staline-s** " وهما:<sup>1</sup>

- التغذية الراجعة الجوهرية.

- التغذية الراجعة الإضافية.

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 وبصري و منها ما هو حسي و منها ما هو خارجي و له تأثير في الجسم و منها ما هو العكس و كذلك تأتي متأخرة و منها ما هو متشابك (أي نستقبله من عدة مصادر) وقد جدد عباس احمد السامرائي و عبد الكريم السامرائي عدد كثير من أنواع التغذية الراجعة.<sup>2</sup>

### 5-3- التغذية الراجعة الأصلية:

هذا النوع يحدث نتيجة طبيعة حركة أي عضو في الجسم فعندما يحدث التحرك فان معلومات معينة بهذه الحركة تأتي عن طريق المحاميع العضلية و العصبية لتحديد المدى و الغرض الذي من اجله تحرك ذلك العضو و بنفس الوقت تزامنها معلومات أخرى قادمة من العين و الأنف و ربما من مصادر أخرى سوف تصل نتيجة لتلك الحركة ، إن كانت إرادية أو لا إرادية.

### 5-4- التغذية الراجعة الإعلامية:

هي المعلومات التي تعطي للفرد بعد إكمال استجابته الحركية و يمكنه الاستفادة منها و استعمالها لعمل الاستجابة الثابتة و من الأمثلة على هذا النوع كلمة ( صح ، خطأ).

### 5-5- التغذية الراجعة الإضافية :

إن هذا النوع من التغذية الراجعة مهم جدا بالنسبة إلى التعلم و خاصة في المراحل الأولى، و يمكن أن يعطى بصورة مباشرة من قبل المعلم أو المدرب أو بصورة غير بواسطة وسائل إعلامية (فيديو، أفلام،.... الخ)، و الشائع لدينا استعمال الصورة الاعتيادية أو اللوحة أو وضع مرآة لمتعلم الجيمناستيك الحديث.

<sup>1</sup> - جمال صالح حسن، التغذية الراجعة الإضافية، ص53

<sup>2</sup> - عباس محمود السامرائي و عبد الكريم السامرائي، كفاءة التدريس في طرائق التربية البدنية و الرياضية، سنة 1988، ص120.

### 5-6- التغذية الراجعة النهائية:

و التي تعطي بعد انجاز هذا النوع يكون دائما موثوق و يمكن إعطاؤه بصورة واضحة أي بعد عملية الأداء و الانجاز إذ يؤكد تعزيز صحة هذا الانجاز أو لتصحيح دقة الأداء.

### 5-7- التغذية الراجعة المتأخرة :

و هو النوع الذي يكون محتمل أن يحدث مباشرة بعد انجاز أو بعد فترة متأخرة على الرغم من الافتراض المؤلف (كلما كانت التغذية الراجعة آنية و سريعة كانت أحيان) إلا أن الافتراض قائم بان التغذية الراجعة الإضافية أو النهائية التي تعطي بصورة مباشرة بعد الانجاز و تتدخل مع ما يمكن أن يستفيد منه التلميذ من التغذية الراجعة التي تأتي من المصادر الحسية أثناء العملية في المهارة نفسها).

### 5-8- التغذية الراجعة المضخمة ( التعزيزية):

و هي المعلومات التي تعطي من مصادر خارجية لتضاف إلى التغذية الراجعة الداخلية (الذاتية) ، و يمكن أن تشمل الوصف و التقويم و كذلك المعلومات التصحيحية التي تعطي من قبل المعلم.

### 5-9- التغذية الراجعة المتزامنة:<sup>1</sup>

يعطي هذا النوع من التغذية الراجعة إثناء قيام التلميذ بممارسة نشاط أو فعالية الوقوف على الرأس و أثناء العمل يعطي المعلم أو المرابي تغذية راجعة مشير إلى أعضاء جسمه التي تكون في الوضع الصحيح مثل وضع الجبهة على الأرض بحيث تعمل مثلثا مع اليدين و متساوي الساقين و اسحب الرجلين بصورة بطيئة ثم ارجع إلى الخلف. إن التغذية الراجعة من الممكن أن تكون ايجابية تشجيعية بقدر ما تكون الحالات السلبية.

### 6-أهداف بعض أنواع التغذية الراجعة:

بالمعلومات الخاصة عن الحركة .

مكن أن تصبح حافزا قويا للتعلم.<sup>2</sup>

فالتغذية الراجعة البصرية مثل حركة الإبهام إلى الأعلى توضيحا للعمل الجيد أو إلى الأسفل توضيحا للخطأ أو حركة الرأس إلى الأمام أو الجانب ( بالإيجاب أو السلب ) أو الابتسامة إلى غير ذلك من المصادر، إما السمعية فهي كل أنواع التصحيحات و الكلام الموجه إلى الأعلى سواء من قبل المدرب أو المعلم أو الزميل و حتى الجمهور في الملعب و هي كلها صادرة من خارج الفرد و تؤثر فيه من اجل الانجاز.

<sup>1</sup> - رجال وهيبة و آخرون،مرجع سبق ذكره،ص. 30.

<sup>2</sup> - حمد يوسف الشيخ،التعلم الحركي،1974،ص173.

إما التغذية الراجعة الداخلية و التي تصدر من داخل الفرد من إحساسه و شعوره بالإنجاز بدون أن نعطي التغذية الراجعة فانه يحس بإنجازه بمفرده و بدون توجيه من المدرب أو المعلم ، كما يشعر الاتزان و الراحة أو بالتعب فهذه أشياء يحس بها التلميذ و التي تظهر على انجازه الخارجي و تؤثر فيه إما مصدر التغذية الراجعة لأكثر من مصدر بحيث أن التلميذ أو اللاعب يتلقى المعلومات من أكثر من مصدر سواء كان داخليا أو خارجيا ( كإحساسه بالخطأ أو بإنجاز جيد مع إشارة المدرب أو المعلم و تقييمه للإنجاز و صرخة الجمهور بالفرح أو الغضب).<sup>1</sup>

### 7- بعض أنواع التغذية الراجعة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية:

أي من خلال ما أعطاه (Pieron. M) هناك خمسة أنواع من التغذية الراجعة أثناء الحصة التدريبية البدنية و الرياضية.

#### 7-1- النوع المباشر:<sup>2</sup>

\*التغذية الراجعة البسيطة الموجبة : تقييم ايجابي للمشرف أو المدرب لأداء التلميذ دون إضافة أي دون إيضاحات مثل جيد ، نعم ، تحريك الرأس من الأعلى إلى الأسفل .

\*التغذية الراجعة البسيطة السالبة:<sup>3</sup> يكون التقييم سلبي من طرف المدرب أو المشرف لأداء التلميذ دون إضافات أي إيضاحات مثل لا ، ليس هكذا ، تحريك الرأس يمينا ثم شمالا.

#### 7-2- النوع الخاص:

\*التغذية الراجعة الخاصة الموجبة: يقيم المعلم أو المدرب التلميذ أداء التلميذ بصورة ايجابية مع إعطاء تفاصيل و تعزيز المعلومات مثلا: جيد هذه المرة لديك التنقيط السابق...الخ.

\*التغذية الراجعة الخاصة السالبة: هنا يقوم المعلم أو المدرب بتقييم أداء التلميذ بصورة سلبية مع تفاصيل تحليلية مثلا : ليس هكذا يجب مواصلة نفس السرعة في التنفيذ...الخ.

#### 7-3- النوع الإعلامي :

تلك المعلومات التي تعطي للرياضي بعد إكمال الاستجابة الحركية و يمكنه استعمالها في بناء الاستجابة الثانية و منه يوجد نوعين:

<sup>1</sup> - عباس السامرائي، مرجع سبق ذكره، ص49

<sup>2</sup> -OP, cit1988, Pieron. M, p34-35

<sup>3</sup> -Bouchnafa, Z, OPcit, p38

\*التغذية الراجعة الإعلامية الموجبة: إضافة على إيجابتها للأستاذ أو المدرب يقدم معلومة بأداء التلميذ مثلا : نعم ،هذه المرة رجلاك ممدودتان.

\*التغذية الراجعة الإعلامية السالبة:عدم موافقة الأستاذ على أداء التلميذ و ذلك بتحديد طريقة تعديله مثل : لم ترفع راسك أثناء قيامك بالتنظيط.

### 7-4-النوع العاطفي :

\*التغذية الراجعة العاطفية الموجبة:لفظي مثل المدح ،تشجيعات مثلا :أحسنت ،تستطيع تحقيق نتيجة أفضل...الخ.غير لفظي ابتسامة ، تصفيق ،سلوك عاطفي...الخ.

\*التغذية الراجعة العاطفية السالبة:لفظي الأستاذ ينقد ،تأنيب ، صراخ ،استهزاء...الخ.غير لفظي ميمئات ،تكميش الحاجبين...الخ.

\*التغذية الراجعة الإرشادية :توجيه و إرشاد ،تعليمات ،نصائح على النقاط التي يجب تطويرها و تحسينها ،على ماذا يجب الانتباه و التركيز مثلا: عند التنظيط لا تضرب الكرة بالرجل...الخ.

\*التغذية الراجعة الناجحة:<sup>1</sup>كي نجعل التغذية الراجعة ناجحة ارتأينا أن نجعلها ايجابية و هذا باستخدام ما يلي :  
\*تقديم التغذية الراجعة الايجابية بدل السالبة .

\*استخدام العبارات ذات الدلالة خلال التغذية الراجعة .

\*إصلاح الخطأ ثم الانتقال إلى إصلاح التالي في حالة و جود عدد من الأخطاء في أداء حركي معين.  
\*تقديم المعلومات مبسطة و سهلة .

\*تقديم تشجيع ايجابي خلال التغذية الراجعة في الأداء الجيد.

\*تشجيع التعزيز في المحاولات الناجحة.

\*مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء و بين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء في المحاولة الثانية.

\*إعطاء التلاميذ فرصة معرفة نتائج أدائهم ذاتيا.

### 8-وظائف التغذية الراجعة :

تتفق " عفاف عبد الكريم" مع كل من " محمود يوسف الشيخ و داريل سايد نتوب" في تحديد و وظائف التغذية الراجعة ،و تجعل لها ثلاث وظائف ، و لكن تحدده كما يلي :<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مقيم إبراهيم حماد،التدريب الرياضي للجنسين ،دار الفكر العربي، 1966،ص186.

### 8-1-الأخطار:

تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج أو عن الأداء ، أو عن نتائج الأداء بمعنى تحصيل الهدف.

### 8-2-التعزيز:

و هنا يكون حسب الحالة ، و الحصول على نوع من الأثر سواء كان ايجابيا أو سلبيا ومن خلال كل تقدم فان وظائف

التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة و متعددة على النحو التالي :<sup>2</sup>

\*تمدنا بالمعلومات اللازمة للقيام بالعمل المطلوب.

\*تجعلنا نقوم بالفعل ( الحركة ) لانجاز العمل .

\*الإخطارات التي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج العمل

\*مقارنة آثار الحركة المؤداة بالهدف المطلوب .

\*إعادة توجيه الحركة إذا لم تحقق الهدف أو الثواب ، و التعزيز إذا حققت الهدف المطلوب.

\*التحريك النفسي عند المؤدي من اجل الدفع و الاستمرارية.

\*تصبح كحافز قوي ، و تكون كشرط قوي للتعلم و إعادة العمل .

<sup>1</sup> - عفاف عبد الكريم، التدريس للتعلم في ي.ب.ر.ز،ص173  
<sup>2</sup> - عطاء الله احمد، أساليب و طرق التدريس في ت.ب.ر،ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر،2006،ص 190-192

خلاصة:

من تحليل ودراسة التغذية الراجعة أو لمفهومها اتضح لنا دور هام في المجال التربوي بصفة عامة وبصفة خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية إذ تعتبر همزة وصل بين المعلم أو المدرب والمتعلم فيما يخص الوصول محتوى إلى محتوى التعليم، حيث يمكن هذا حدوث تبادل للمعلومات بين المرسل والمستقبل، فيقوم الأستاذ بإرسال معلومات إلى التلميذ عبر قناة تتمثل في الشرح الشفهي والعرض ليقوم التلميذ بدوره باستقبالها ثم محاولة ترجمتها على شكل حركات بدنية حسب نوعية الانجاز.

ومن خلال نتيجة أداءه يقوم بعملية إرجاع للمعلومات "التغذية الراجعة" نحو الأستاذ التي تعتبر كتحقيق لمدى فعالية الطريقة في التعلم و لذلك يجب على الأستاذ إتقان استعمالها و التحكم فيها حسب نوعية الأداء أو الانجاز ، و هذه المعلومات المتعلقة بالتعلم أو الانجاز تكون دائما تحت سيطرة الأستاذ ، و هذه الأمور المهمة التي يحملها التمرين ، فلنا فهم المبادئ الأساسية (للتعلم) مهم جدا في إدراج التغذية الراجعة و إيصالها للتلميذ ، وبالتالي معرفة هذا الأخير لكيفية سير الحركة و التمرين و هذا ما يزيد من احتمال نجاح هذه العملية.

لهذا فالتغذية الراجعة مهمة جدا لأنها الحالة التي تؤثر بصورة دورية في التعلم عامة ومردود التلميذ خاصة.

تمهيد:

إن التعلم لن يستطيع أن يحقق أكبر فائدة إذ لم نتعلم النشاط الخاص بالنشاط الحركي المكيف بطريقة علمية، لذا فإن الغرض من هذا الفصل هو إعطاء تعريفا مختصرا لعملية التعلم في مجال النشاط الحركي ، و ذلك من اجل المراجعة و الوقوف على الجوانب الايجابية و السلبية التي نكون قد مررنا بها و العمل على الاستفادة و تطوير الجوانب الايجابية و السعي و البحث الدائمين لإيجاد الحلول المناسبة للجوانب الايجابية.

### 1- مفهوم التعلم :

يعرفه " إبراهيم وجيه محمد" بأنه "العملية الأساسية التي تحدث في حياة الفرد باستمرار نتيجة احتكاك بالبيئة الخارجية و اكتساب أساليب سلوكية تساعده على زيادة التكيف مع البيئة و ملائمة نفسه كما تتطلبه".<sup>1</sup>

كما يعتبر عامل الممارسة و الخبرة أساس إحداث عملية التعلم و في هذا الشأن يقول احمد زكي صالح:

"إن التعلم تغير في الأداء تحت شروط الممارسة و التعلم تغير ثابت نسبيا"<sup>2</sup> و يضيف أنوف: " التعلم هو تغير نسبي في السلوك يحدث نتيجة الخبرة"<sup>3</sup>

و كما يعرفه صالح عبد العزيز: " هو التحسن أو التقدم الملاحظ على حركات الطفل و هو إذن السلوك الذي يسلكه الفرد بحيث يؤثر في سائر سلوكه فيحسسه و يكون سببا في تقدمه".<sup>4</sup>

و منه نستنتج أن التعلم هو عملية نقل و تحويل الخبرات و المعلومات و المهارات من المدرس إلى المتعلم، و بالتالي تحدث عملية التغيير المستمر في سلوك المتعلم تحت شروط الممارسة.

كما يعتبر التعلم هو التغيير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة و أما التعليم عملية تزويد الفرد بخبرات و الاتجاهات حتى نستطيع مواجهة المشكلات و المتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

كما يعتبر التعلم هو التغيير النسبي الثابت في المحصلة السلوكية نتيجة الخبرة و أما التعليم عملية تزويد الفرد بخبرات و الاتجاهات حتى نستطيع مواجهة المشكلات و المتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.

### 2- نظريات التعلم:

#### 2-1- نظريات الارتباط الشرطي :

لقد اثبت العالم " بافلوف" بعد إجرائه لعدة تجارب أن التعلم عن طريق الاقتران و العادات يكون العادات.<sup>5</sup>

و يفسر بافلوف عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير و الاستجابة و لكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي و الاستجابة الطبيعية لها، و إنما بين مثير آخر ( مثير شرطي) ارتبط بالمثير

1 - إبراهيم وجيه محمد، التعلم اسسه نظرياته تطبيقاته، دار المعارف الجامعية، القاهرة، 1995، ص 95

2 - احمد زكي صالح، التعلم اسسه مناهجه نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1982، ص 20

3 - ارنوفويتنج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين و آخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 144

4 - صلاح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية و طرق التدريس، دار المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 168.

5 - إبراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، مكتبة المصرية، القاهرة، 1967، ص 155.



الأصلي و أصبح بمفرده يستدعي الاستجابة لذلك المثير الأصلي. و يربا فلوف أن أهم العوامل التي يجب توفرها لكي يتم ذلك النوع من التعلم ما يلي:

\* ظهور المثير الأصلي ( الطبيعي ) و ( المثير الشرطي ) معا بالتعاقب مع مراعاة أن يبين ظهورهما مدة قصيرة جدا ( بضع ثوان ).

\* التكرار أو الارتباط بالمثير الشرطي لعدة مرات و تلعب الفروق الفردية دورا هاما بالنسبة لعدد مرات التكرار.

\* عدم وجود بعض المثيرات القوية للانتباه في غضون فترة ارتباط المثير الطبيعي الشرطي .

\* عدم توافق القيم الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي.<sup>1</sup>

كما تنص هذه النظرية على ما يلي:

\* التدريب والاستعداد والتحكم في عمليات التعلم.

\* كل تعلم قابل للزيادة.

\* يزداد التعلم بزيادة الأثر.

\* القدرة العقلية والشخصية ما هي إلا نتائج ميول أصلية لدى الإنسان.

### 2-2- نظرية التعلم بالتجربة و الخطأ:

لقد أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي بالمحاولة و الخطأ و يرى " تور نديك " أن التعلم سواء الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ. فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابة الصحيحة.

وهناك بعض العوامل الهامة توفرها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

\* ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستشارة حاجه عنده .

\* وجود عقب في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف .

\* ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف باستجابات متعددة .

\* ضرورة وجود الإثارة التي تحدث الاستجابة .

يقوم الفرد باستجابات عدة ، بعضها خاطئ و بعضها صائب حتى يصل إلى الهدف .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - ابراهيم جلال محجوب، التعلم الحركي، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر، جامعة الموصل، 1989، ص 176.

<sup>2</sup> - محمد بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2000، ص 49.

و يتعلم الفرد كثير من المهارات الحركية الرياضية ، و يقول " عمر بشير الطوني" في هذا المجال :أن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس و الطالب ، حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم ، فعندما يشرح المدرس مهارة ما ، يحاول المتعلم أداء المهارة مصيبا و مخطأ تارة أخرى ، إلى إن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة.<sup>1</sup>

### 2-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

و هذه الطريقة قام بها العلماء الألمان "كوهلر ، كوفاك ، فريغند" و تلخص في أن التعلم أو الوصول إلى الهدف يأتي عن طريق الملاحظة و إدراك العلاقات أو الإدراك الكلي للموقف.<sup>2</sup>

و لقد دلت التجارب التي قام بها " كوهلر": أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك الفجائي للموقف المرتكب الذي يعرضه ، و حل المشكلة عن طريق البصيرة التي كثيرا ما تعتمد على الخبرة و النضج.<sup>2</sup>

و يلخص " محمد بسيوني و فيصل الشاطي" مميزات التعلم كما يلي :

\*التعلم يتوقف على تنظيم المشكلة تنظيما خاصا بحيث يسمح بادراك العلاقات بين عناصرها المختلفة.

\*متى وصل الفرد إلى الهدف يمكن تكراره بعد ذلك بسهولة.

\*يمكن الانتفاع بها في مواقف أخرى.

\*يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية و نضجه و خبراته السابقة.

\*هذا النوع من التعلم تسبقه في البداية أنواع السلوك التي تتميز بالمحاولة.<sup>3</sup>

### 2-4- النظرية البنائية :

بغية شرح التعلم يلجأ المعرفيون إلى دراسة الميكانيزمات الداخلية التي تعتبر مسؤولة عن التعلم و المعرفة و ينحدر

النموذج المرجعي للمعرفين من الذكاء الاصطناعي و عليه فان المعرفيون يقارنون عقل الإنسان إلى الحاسوب المعقد بينما

الشجعان يعتمدون النموذج كعلم النفس الحيواني إذ يعتبر هؤلاء **piogeon** المعقد و ترديف (**tardif**) و قوته (

**gouth**) 1996 .

و عليه فان المعرفيون يركزون على الاستراتيجيات السابقة و القواعد المتبوعة بروح الإنسان في بعض الحالات على سبيل

المثال خاصة أثناء حل المشكلات ، و تعلم القراءة أو اخذ عناصر المعلومات .

<sup>1</sup> - عمر بشير الطوني ،الجوانب النفسية للتعلم ،جامعة الفاتح، ليبيا ، 1979،ص116.

<sup>2</sup> - إبراهيم عصمت مطاوع ،أصول التربية ،المكتبة المصرية،القااهرة 1967 ،ص156.

<sup>3</sup> - سعد جلال ،مرجع سبق ذكره ، ص 277

إن هدف المعرفيين هو فهم و إعادة إنشاء مختلف المسارات الذهنية التي تعتبر منشأ أو قاعدة النشاطات المعالجة العملية.

### 3- شروط التعلم:

التعلم الهادف لا يحدث دون شروط معينة<sup>1</sup>، و يقصد هنا أن التعلم يكون هادفا و مقصورا عندما يحدث تحت شروط معينة، ومن اغلب شروط التعلم هي:

### 3-1- النضج:

يقصد به "احمد زكي صالح": "هو الوصول إلى حالة النمو الكامل، أي التغيرات الداخلية في الكائن الحي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي و العضوي، و المتغيرات التي ترجع إلى النضج و هي نتيجة التكوين الداخلي للفرد."<sup>2</sup> و يؤكد "حمادة البخاري" على النضج هو: "عامل أساسي للتعلم."<sup>3</sup> و حسب "محمد حسن علاوي" النضج هو: "ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون أي اثر للتعلم أو التدريب."<sup>4</sup> و حسب كل المصادر نجد أنها تتفق على انه يوجد نوعين من النضج هما:

\***النضج العقلي**: ونحي به نمو الوظائف العقلية المختلفة بالأمر الذي يتعلمه الراشد مع مراعاة الفروق الممكنة بين التلاميذ في نموهم العام، و يقول "احمد زكي صالح": "أن النمو العقلي العام هو الذي يؤهل الطفل لإدراك الموقف الخارجي."<sup>5</sup>

\***النضج الجسدي**: و هو النمو السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها إذ لا يمكن للطفل تحصيل أدنى نجاح في تعلمه ما لم تكن الأعضاء اللازمة لهذا التحصيل أن النمو الكافي فالنضج بالتالي عقلي و جسدي، لان الإنسان متكامل و بالتالي فان النمو العقلي لا يمكن أن يتحقق إلا بالنمو الجسدي و العكس صحيح.

### 3-2- الدوافع:

عرفها "احمد زكي صالح": "بأنها الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، و هذه الطاقة التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق تكيف ممكن مع بيئته."<sup>6</sup> و يعرفها "حمادة البخاري": "الدافع

<sup>1</sup> - ابراهيم وجيه محجوب، مرجع سبق ذكره، ص 68.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 101

<sup>3</sup> - احمد زكي صالح، مرجع سبق ذكره ص 38.

<sup>4</sup> - احمد زكي صالح، مرجع سبق ذكره، ص 38.

<sup>5</sup> - احمد زكي صالح، مرجع سبق ذكره، ص 38.

<sup>6</sup> - مصطفى محمد زيدان، نظريات و تطبيقاتها التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 61.

هو الانتباه التلقائي الواعي الذي يوجه سلوك الكائن الحي نحو هدف ما أو موضوع ما. و أحسن علاقة بين الدافع و التعلم يلخصها " محمد مصطفى زيدان: " بأنه ذلك التعلم القائم على دوافع التلاميذ و حاجاتهم " وللدوافع ثلاث وظائف:

\*تنشيط الكائن الحي .

\*توجيه السلوك نحو الهدف.

\*مساعدة الفرد على انتقاء الاستجابات الصحيحة و العمل على تدعيمها.

### 3-3-الممارسة:

و تسمى كذلك بالتدريب أو التكرار و يعرفها " محمد مصطفى زيدان:"الممارسة هي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز"<sup>1</sup>، و كما ذكر " **Piaget** " : "لتكوين البناء الرياضي ذاته"<sup>2</sup>، ومن هنا نلاحظ أن التدريب ليس ضروريا قط للتعلم. و يقول "سعد جلال و محمد حسن علاوي:"الممارسة أو التكرار الآلي الذي يسير على وتيرة واحدة لا يؤدي في اغلب الأحيان إلى درجة عالية من التخمين بل بالعكس من ذلك يعمل على تثبيت الأخطاء التي يصعب التخلص منها.<sup>3</sup>

### 3-4-الفهم:

أن عنصر الفهم يأخذ أهمية كبرى بالنسبة لعملية التعلم ، و عليه طلب من القائمين على عملية التعلم بان يخاطبوا الناس على قرد عقولهم ، و التدرج في الفهم ، فلا يجب على المعلم أن يذكر إلا ما يتحمله و لا يذكر له وراء ذلك حتى لا رأيته لكي تكون هناك الدقة .<sup>4</sup>

ومنه نستنتج أن الفهم لا يتوقف فقط على المعلم ، و لكن يتوقف كذلك على المتعلم الذي عليه أن يقوم بدوره كالمسائل على المسائل الغامضة و الإنصات و الانتباه للمعلم لكي يحدث الوضوح و بالتالي الفهم.

### 3-5-وجود مشكلة جديدة أمام الفرد:

و يقول "احمد عزت صالح:" وجود مشكلة جديدة أمام الفرد ، ينبغي على الفرد حلها و تكون بمثابة عقبة أمامه ، و يريد حلها بغرض أرضاء حاجاته و رغباته".<sup>1</sup>

<sup>1</sup>J.Piaget,Les psychologie de refant ,P.V.F? Paris ,1968 ,p123

<sup>2</sup>- سعد جلال و محمد علاوي،مرجع سبق ذكره،ص372.

<sup>3</sup>- احمد عزت راجع ، اصول علم النفس ،ط12 ،دار المعارف ،القاهرة ،1979 ،ص214.

<sup>4</sup>- مقراني جمال ،تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12) ،مستغانم ،2002 ، ص22-23.

### 4- مبادئ التعلم :

لخص "كلوديا" سنة 1985 م مبادئ تعلم المهارات الفنية في الفعاليات الرياضية بصورة واضحة إلى ستة مبادئ و هي :

- \* الوعي ثم النشاط .
- \* الوضوح .
- \* السهولة و الفردية.
- \* الانتظام و التدرج .
- \* الزيادة المتدرجة في المتطلبات .
- \* تثبيت الأداء المهارى الخططى.

### 5- التعلم الحركي :

التعلم الحركي حسب "نزار مجيد الطالب": "تتطلب العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته عن طريق الممارسة و التجربة"<sup>1</sup>.

و يشير "عصام عبد الخالق": "تتطلب عملية اكتساب و إتقان و تثبيت الحركات الرياضية خلال الإعداد المهارى و مساهمة الرياضي الايجابية في تنفيذ الواجبات المحددة"<sup>2</sup>. و ذكر كذلك في ما يخص سرعة التعلم الحركي : "تتطلب عملية التعلم الحركي توفير المعلومات للفرد الرياضي خلال عرض و توضيح الحركة ، و سمعية من خلال شرح الحركة ، و حسية حركية من خلال التجربة العملية ، و كل هذه المعلومات تكون مترابطة فيما بينها"<sup>3</sup>.

و نحن كمربين في مجال التربية البدنية نهتم بتعلم الحركة و يطلق على ذلك شكليا " العلم الحركي و السلوك النفسي الحركي". و من الواضح أن التلاميذ يحتاجون إلى تعلم القوانين و النظام و الخطط ، و كذلك التعرف على تاريخ الرياضة إن أمكن و يعتبر هذا سلوكا معرفيا ، و علاوة على ذلك يحاول المدرس تنمية الاتجاهات المناسبة لدى التلاميذ نحو النشاط، و نحو تقنية معالجة الانفعالات بحيث تُخدم الفرد بدلا من أن تضره في تعلم المهارات . و ينظر لهذه الإحساسات و الاتجاهات على أنها سلوكا انفعاليا.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - طاهر طاهر ، دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى بعض التلاميذ للكرة الطائرة في المنهاج الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة 2001 ، ص 171.

<sup>2</sup> - عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992 ، ص 171.

<sup>3</sup> - عصام عبد الخالق ، مرجع سبق ذكره ، ص 172.

<sup>4</sup> - www.gulf kids.com

و من خلال السابقة نستنتج بان التعلم الحركي هو مجموعة من الفعاليات التي تحدث من خلال التمرينات و الخبرات السابقة والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات و مهارات الأداء ، وتحدد سرعته بمدى اكتساب و استيعاب المتعلم المعلومات التي يقدمها المعلم من جهة و بتطوير القابليات البدنية و العقلية و الصفات الشخصية من جهة أخرى.

### 6-مراحل التعلم الحركي :

إن التعلم الحركي كما يراه " محمد علي رشدي " انه: اكتساب الحركية و إتقانها و تثبيتها بحيث يمكن للفرد الرياضي من استخدامها أثناء المنافسات الرياضية ، بدرجة كبيرة من الفاعلية و الإتقان <sup>1</sup>.

و يضيف " محمد يوسف الشيخ " : " يجب أن يتعرف المدرس على المراحل التي يمر بها المتعلم عند تعلمه لمهارة جديدة ، يمكنه تقديم أفضل عون له في حدود قدراته و مستوى نضجه يهدف اكتسابه أفضل درجة ممكنة من التعلم. <sup>2</sup> حدد "

فيتس و يوسنر " (1967) ثلاث مراحل للتعلم تتميز بعوامل تخص كل مرحلة من مراحل نمو المهارة الحركية و هي :

\*مرحلة التوافق الأولي (الخام) للحركة (الفكرية).

\*مرحلة التوافق الجيد (الدقيق) للحركة (الارتباطية).

\*مرحلة تثبيت التوافق الجيد و تنوعه ( الأوتوماتيكية).

### 6-1-مرحلة التوافق الأولي (الخام) للحركة الفكرية :

تحدث المرحلة الفكرية في الخطوات الأولى من التعلم ، حينما يؤدي التلميذ محاولاته الأولى لفهم طبيعة النشاط المطلوب ، فتدخل عمليات التفكير بثقلها ما دام هناك حاجة للتركيز على العمل بإرادة، و على التلميذ أن يحول التوجهات اللفظية و البصرية التي تقدم له سلوك حركي له معنى و دلالة، و عليه أن يفهم القصد من المهارة و أن يقوم بتحليل الموقف و يستنبط الطريقة لتحقيق الغرض و يسمى هذا بالخطة التنفيذية أو الإجرائية أو بالخطة الحركية ، و أوضح مثال للمرحلة الفكرية هي محاولات التعلم الأولى التي تحدث عنه الإرسال في التنس ، فيمكن ملاحظة المتعلم و هو منتبه لكل صغيرة أثناء رفع الكرة و المرجحة الخلفية للمضرب ثم ضرب الكرة بالمضرب و المتابعة بالجسم. <sup>2</sup>

و حسب " مفتي إبراهيم حمادة " : " تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة من تعلم المهارة أو الحركة ، و تنتهي تقريبا حينما يكون المتعلمون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في الصورة الأولية. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> - محمد عادل رشدي ، علم النفس التجريبي الرياضي ، دار الجماهيرية للنشر و التوزيع، القاهرة ، 1986، ص173.

<sup>2</sup> www.gulf kids.com

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حمادة ، مرجع سبق ذكره ، ص 133.

و يضيف "كورت مانيل": "إن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى إن الأداء يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجية، على أساس المعلومات المتأتية من النظر".<sup>1</sup>

### 6-2- مرحلة التوافق الجيد (الدقيق) للحركة الارتباطية:

أما المرحلة الارتباطية فتحدث بين المستوى الأولي و المستوى المتقدم للمهارة و هي تشمل التمرين الذي له معنى، مع التغذية الراجعة المناسبة، فبينما في المرحلة السابقة يكون التركيز على تسلسل المهارة، فنجد أن المتعلم في هذه المرحلة يمكن أن يركز على التصميم الزمني للمهارة. و امتداد للمثال السابق، يعمل المتعلم على تحسين مسرى الإرسال في كرة المضرب،<sup>2</sup> و حسب "محمد عادل رشدي": هو تطوير و تعديل الشكل الخام أو البدائي للحركة و الذي يتم الإحساس به عن طريق الممارسة الايجابية.<sup>3</sup>

و يضيف "كورت مانيل" بخصوص تقديم السمع البصري و علاقته بالتصحيح الذاتي: تزداد معرفة المتعلم لإجراء الحركة تدريجياً، و هذا يؤدي إلى إمكانية الملاحظة و التصحيح الذاتي.<sup>4</sup>

### 6-3- مرحلة تثبيت التوافق الجيد و تنوعه (الأوتوماتيكية):

تتميز هذه المرحلة بمزيد من السهولة التي تؤدي بها إلى المهارة فعن طريق الممارسة الهادفة، يحصل الفرد على التسلسل الحركي المطلوب و تكون قد قلت نسبة الأخطاء، و أتقن المتعلم العلاقات الزمنية بأسلوب توافقي، و الآن يؤدي النموذج الحركي كاملاً و بطريقة أوتوماتيكية و بشكل ثابت.

و في هذه المرحلة تتاح الفرصة للمؤدي لان يشعر بالإشباع و البهجة في أداء المهارة. فالفرد الذي تعلم الإرسال في كرة المضرب يمكن أن يركز بعد ذلك على قوة الضربة أو إطلاق الضربة بطريقة لولبية، أو إرسالها إلى حافة خط التماس بمنطقة الإرسال.<sup>1</sup>

و حسب "كورت مانيل": هي مرحلة انسجام للوضعيات المتغيرة أو مرحلة مقدرة.<sup>3</sup>

و يضيف كل من "عصام عبد الخالق": تصبح المهارة الحركية في هذه المرحلة أكثر دقة و رسوخاً و استقراراً من لو كانت الظروف صعبة و متغيرة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - كورت مانيل، الترجمة الحركية، ترجمة عبد العلي نصيب، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص159.

<sup>2</sup> www.gulfkids.com

<sup>3</sup> - محمد عادل رشدي، مرجع سبق ذكره، ص 181.

<sup>4</sup> - كورت مانيل، مرجع سبق ذكره، ص 168.

<sup>5</sup> - عصام عبد الخالق، مرجع سبق ذكره، ص 182.

و يضيف " بسطوييني احمد" : أن هذه المرحلة تتصف أيضا بان تتحول الحركات الدقيقة إلى الثبات، و تكون تحت سيطرة المتعلم في أي وقت و أمام الظروف.<sup>1</sup>

### 7- طرق التعلم:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة و لكل واحدة منها أساليبها التي يمكن استخدامها في التدريب ، و بصورة عامة هناك ثلاث طرق رئيسية و هي:

#### 7-1- الطريقة الجزئية ( التجزئة ) :

وهي الطريقة الأكثر شيوعا فيتعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة ، و تناسب خاصة المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء.<sup>2</sup> و يستعمل الكثير من المدربين هذه الطريقة معتمدين على المبدأ : لإتقان الكل يجب إتقان الأجزاء " فتعليم الأجزاء يسهل نسبيا في تعليم الحركة ككل.<sup>3</sup>

تعتبر من أكثر الطرق شيوعا في التربية الرياضية ،ومن خلال اسمها يتضح أنها تتم عن طريق تجزئة الحركة ،في هذه الطريقة يتم تقسيم الحركة إلى أجزاء و تدريب التلاميذ على كل جزء على حدا ثم المجرى يربط هذه الأجزاء ببعضها.

#### 7-2- الطريقة الكلية ( الإدراك الكلي ) :

هي طريقة لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض و يدركها المتعلم كوحدة غير متجزئة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم ، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية ، و بخصوص علاقة نوع المهارة وما يناسبها من الطرق<sup>4</sup> . و يذكر " عفاف عبد الكريم" ما يلي : يجب أن نتعلم المهارة المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لان إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا تتماثل مع إيقاع الحركة الكلية ، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي و هكذا.<sup>5</sup>

من هذه المفاهيم نستخلص أن أصحابها يعتمدون على خلق التوافق الأولي للمهارات عند المتعلم ككل ثم الانتقال به إلى مرحلة التوافق الجيد للمهارات الحركية ككل ، و أيضا دون الفصل بين عناصرها و الحفاظ على تنسيقها.

<sup>1</sup> - بسطو ييني احمد، علاقة التكنيك الرياضي بالمستوى الرقمي في الوثب العريض ،جامعة حلوان،مصر 1976،ص 08.

<sup>2</sup> - عصام عبد الخالق ،مرجع سبق ذكره،ص 141.

<sup>3</sup> - عباس احمد صالح ألمسمرائي و بسطو ييني احمد، طرق التدريب في مجال التربية البدنية و الرياضية،مطبعة جامعة بغداد، 1984،ص 43.

<sup>4</sup> - عصام عبد الخالق ، مرجع سبق ذكره ،ص 178.

<sup>5</sup> - عفاف عبد الكريم ،التدريب في التربية البدنية و الرياضية،ط1، دار المعارف ،الإسكندرية ،1989، ص 280.



7-3- الطريقة المختلطة (الوحدات التعليمية) :

من الطبيعي أن الطريقتين الجزئيتين و الخلفية لهما مميزاتهما و عيوبهما، ذلك انه هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معا حتى تمكن من الاستفادة من مزايا كل منهما ، و في نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة.<sup>1</sup> و يرى عباس احمد السامرائي :أنها الطريقة المثلى في التعلم الحركي بحيث يعتبر الطريقة الجزئية الكلية و ما نسميها المختلطة حلا و سطا للطريقتين.<sup>2</sup>

8-الأسس العلمية لتقنيات الرمي:

أ- التعريف بالتكنيك:

يقول " هوخيمور" أن التكنيك الرياضي هو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائمة، أي بمعنى أنه إذا كان لغرض الحركة هو الرمي أو دفع الكرة أبعد ما يمكن، فانه يمكن تنوع وتعدد التحليل لغرض الحركة الواحدة. فاللاعب يمكنه دفع الكرة من السكون أو رميها، ولا ريب أنه يختار التحليل الذي يسمح باستخدام قوى العضلات على أكمل وجه في اكتساب الكرة عجلة تسارع أكبر ما يمكن.<sup>3</sup>

ب- أسس تكنيك الرمي:

يعتبر الهدف الرئيسي للرمي في ألعاب القوى هو الوصول بالمقذوف أو الأداة إلى أبعد مسافة ممكنة من دائرة الرمي التي تختلف حسب اختلاف الفعاليات الخاصة بالرمي التي ترتبط كل واحدة منها بخصوصيات النشاط الممارس، كما ترتبط بمحدودية مجال حركات الرمي عند رمي الأداة مثلا قطر الدائرة التي يتحرك بداخلها إضافة الى مجال الرمي. إن تعدد العوامل الخارجية التي لها تأثير على الممارس، تفرض عليه أن يتميز بدقة عالية من تكنيك الأداء الحركي، ولأجل إحراز الرياضي على نتائج عالية، فانه يتطلب عليه أن يبذل مجهود عضلي عصبي كبير، لأجل تطوير تنسيقه الحركي والرفع من سرعة أداء الحركة ضمن مجال الرمي، بالإضافة الى كل هذا نجد التقنيات الفردية المكتسبة والتي ترتبط بتعلم التقنيات العليا مثل الزحلقة والركض التقريبي... الخ.<sup>4</sup>

1- مفتي إبراهيم حمادة ، مرجع سبق ذكره ، ص 138-139.

2- عباس احمد صالح السمرائي و بسطو يني احمد ، مرجع سبق ذكره ، ص 43.

3- الشيخ م.ي: الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية، مصر ، 1975 ، ص 80.

4- أنسكوي: ق.م القيسي، بيوميكانيك التقنيات الأساسية، موسكو، 1971، ص 18

كما أن هناك تعاريف أخرى، بحيث نجد عند "وجيه محجوب" أن العملية البيوميكانيكية لحل واجب حركي على أساس الصفات و الأسس الميكانيكية وكذلك الشروط الميكانيكية المتوفرة بالمحيط انسجاما مع قانون اللعبة، فهو إمكانية حلول الواجب الحركي.<sup>1</sup>

### 9-مراحل التكنيك الحركي :

\*المرحلة الأولى التي يكون فيها التصرف الأولي للتعرف على الحركة من خلال التصور يظهر الفعل العصبي الحركي.  
\*المرحلة الثانية التي تبين القابلية الحركية الأولية للتطبع لأداء أساسيات الحركة وهذا يظهر وجود تقلص زائد عن الحاجة، بسبب أن الدافع العصبي أكبر مما هو مطلوب، ويجب ضبط التكنيك الأساسي مع عزل الحركات الغير مجددة والتي تسبب هذا الشد، وهكذا يأتي دور التوافق الحركي.

\*المرحلة الثالثة التي يأخذ فيها قابلية السيطرة على شكلها الكامل، وهذه المرحلة هي عزل ودقة التصرف مرتبطة ارتباطا كليا بالعمليات العصبية الناتجة عن المنبه العصبي للأداء الحركي، وعندما تتم فعلا في هذا الأداء تتحول إلى مرحلة الشعور الحركي وهي مرحلة البناء الكامل للحركة بعد ذلك إلى المرحلة الرابعة فهي البناء الكامل للمهارة، ويعني تثبيت التصرف الحركي بشكل أوتوماتيكي ورشيق ومن هنا يمكن أن نعمل على تحسين أقسام التكنيك.<sup>2</sup>

كما أن التكنيك هو بمثابة العمليات التركيبية التي يقوم بها الرياضي لمجموعة العناصر الفنية البيوميكانيكية للحركة مع الأداء الفني الجيد، وبالتالي فهو يكون لنفسه عملية صقل، وتثبيت للحركة وإخراجها في شكلها الصحيح. ومنه نجد أن عمليات الرمي باختلاف أنواعها في خصوصية الأداء، في القسم التمهيدي و الذي يهيئ إلى تسارع الأداء والقسم والجهد النهائي، فالتسارع التمهيدي يتم بعد عدة محاولات في الكرة والرمح في الحركة المستقيمة وكذلك الدوران في المطرقة والقرص كما نجد أيضا في الكرة و الدوران ومنه نلاحظ أن هناك صفات خاصة تضم كل الأنواع يمكن الاعتماد عليها وهي تضمن القوانين العامة.

\*السرعة الابتدائية.

\*زاوية الطيران.

\*مستوى إطلاق الأداة.

<sup>1</sup> - محجوب وجيه: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص62  
<sup>2</sup> - محجوب وجيه: مرجع سبق ذكره، 1987، ص64.

\*مقاومة الوسط الهوائي و إضافة إلى زاويا هجوم الأداة ونوعيتها وتصميمها.<sup>1</sup>

أ- السرعة الابتدائية للأداة :

مهما اختلفت الرميات ومهما اختلفت النشاطات إلا أنه يجمعها عامل السرعة الأولية للأداة المقذوفة وهي كالاتي:

- في رمي الجلة: الرمي لأبعد أو أكثر من 19م تكون السرعة 23م/ثا.
- في رمي المطرقة: الرمي لأبعد من 70م تكون السرعة 26م/ثا.
- في رمي القرص: الرمي لأبعد من 60 م تكون السرعة 26 م/ثا.
- في رمي الرمح : ترمى الأداة لأكثر من 90م تكون السرعة 50 م/ثا عند الرجال وعند النساء أكثر من 60 م تكون السرعة 20 م/ثا .

إن السرعة الابتدائية في لحظة طيران المقذوف، تملك الدور الأساسي والفعال في تحديد مدى الطيران.<sup>2</sup>

وتنشأ هذه السرعة من سرعة إطلاق المقذوف في القسم التحضيري للحركة إضافة إلى السرعة المكتسبة في الحركة النهائية للقسم الرئيسي.

ويختلف مستوى الحركة التمهيدية أو القسم التحضيري لتسارع الأداء لكل نوع من أنواع الرميات حسب الجدول التالي:

أنواع الرمي	القسم التحضيري		القسم النهائي		السرعة الابتدائية للانطلاق	
	%	م/ثا	%	م/ثا	%	م/ثا
الجلة	15	2.2-02	85	11.8	100	13
الرمح	20	8-6	80	22	100	30
القرص	45	12-10	55	15	100	27
المطرقة		8	15	04	100	26

جدول رقم (01) يمثل الأهمية النسبية للمراحل التمهيدية و النهائية في تسارع الأداة في مسابقات الرمي المختلفة .

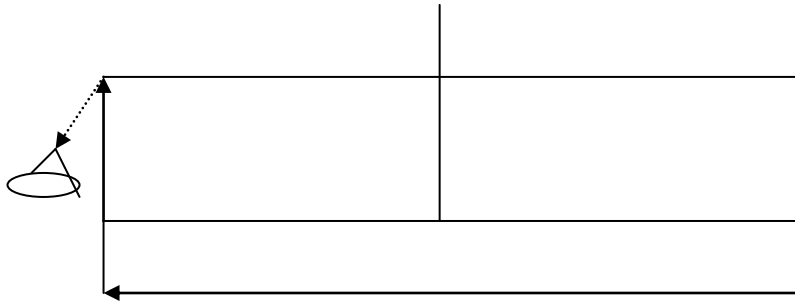
من خلال تصفحنا لأرقام الجدول نجد أن السرعة الابتدائية تلعب دورا كبيرا في إعطاء تسارع أكبر للأداة في قذف الجلة و الرمح لكن هذا لا يعني أن أقسام الحركة الأخرى ليس لها دور ، بل تعمل على مساعدة السابق مثلما يعتبرها "

<sup>1</sup>- كروم محمد عراب: مرجع سبق ذكره، 2003، ص28.

<sup>2</sup>- كايف م: محاضرات ألعاب القوى، منشأة الاسكندرية، 1963، ص81.

دونسكوي" في تحليله الذي يقول انه من الخطأ الكبير في حركات الرمي أن تقسم الحركة إلى قسم رئيسي و آخر ثانوي بل يجب أن تعتبره قسم مساعد ، مع اختلاف نسبة الأهمية من حيث التكنيك آخذين بعين الاعتبار أثناء التعليم والتدريب أهميتها في تكامل الإعداد التقني للرمي ، كما أن للسرعة الابتدائية علاقة طردية مع طول مسافة التأثير على الأداة .

ب- زاوية انطلاق الأداة: من المعروف نظريا أن أفضل زاوية انطلاق للمقذوفات تقدر بـ  $45^\circ$  وهذا إذا كان ارتفاع مستوى الأرض الذي تسقط عليه الأداة المقذوفة هو نفسه ارتفاع نقطة انطلاق نقطة الأداة، بينما في فعالية الرمي يجب أن تكون أقل من  $45^\circ$  مع المستوى الأفقي وهذا لهدف استغلال الصفات الأيروديناميكية للأدوات القادرة على الطيران بشكل أحسن إضافة إلى خلق شروط مناسبة لخلق زيادة في طيران الأداة لأبعد مكان كما هو في الشكل أدناه.



شكل رقم(05) يوضح علاقة إرتفاع مستوى الانطلاق بزواياة الإنطلاق.

\* في قذف الجلة يتراوح بين  $39^\circ - 41^\circ$ .

\* في رمي القرص مع اتجاه الريح للرجال من  $35^\circ - 36^\circ$  والنساء  $33^\circ - 35^\circ$ .

\* في رمي الرمح تكون  $30^\circ$  ورمي المطرقة تكون ما بين  $42^\circ - 44^\circ$ .

\* وتؤثر زوايا الانطلاق تأثيرا كبيرا على مدى بعد طيران الأداة وعلى سبيل المثال نجد زوايا الإنطلاق  $25^\circ$  يكون فيها المقذوف (المطرقة) 48.92م.

\* وعند زاوية  $35^\circ$  يكون البعد 57.89م وعند الزاوية  $45^\circ$  يكون البعد 60.52م.

ومن خلال كل هذا نستخلص أن:

أ- كلما كانت سرعة الأداة أكبر كلما توجب إطلاق الأداة بزواياة أكبر وفي الجلة مثلا نجد أنه عندما تكون السرعة

11متر/ثا تكون زاوية الطيران  $40.6^\circ$  وعند السرعة 12م/ثا تكون الزاوية  $41.2^\circ$ .

ب- زاوية القذف مرتبطة بفتحة زاوية الرجلين واليدين الموجهة، كما انها تكون في ترابط متبادل مع مستوى ارتفاع قذف الأداة حسب رأي "دونسكوي"<sup>1</sup>

ج- مستوى انطلاق الأداة مسلك الأجسام المقذوفة:

إن الارتفاع الذي يتم منه إطلاق الأداة له علاقة مباشرة مع بعض الصفات المورفولوجية للرياضي مثل طول قامته، وطول ذراعيه ولياقته البدنية في قوته الانفجارية في اللحظة الأخيرة للجهد النهائي، فكلما كان علو ارتفاع إطلاق الأداة أكبر في ظل الشروط النظامية المتساوية وثابتة، كلما كانت المسافة أطول، ففي الجلة مثلا إذا كانت السرعة الأولية للرمي متساوية 13م/ثا وزاوية الطيران 41° فان بعد مسافة الطيران تصل إلى 19.29م.

### 10- المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة :

\* **تكنيك الزحلقة حديثا:** يمكن تقسيم المراحل الفنية للأداء الحركي في دفع الجلة إلى عدة مراحل حركية لكل منها أهميتها الفنية في الوصول إلى إنجاز الهدف الجيد .

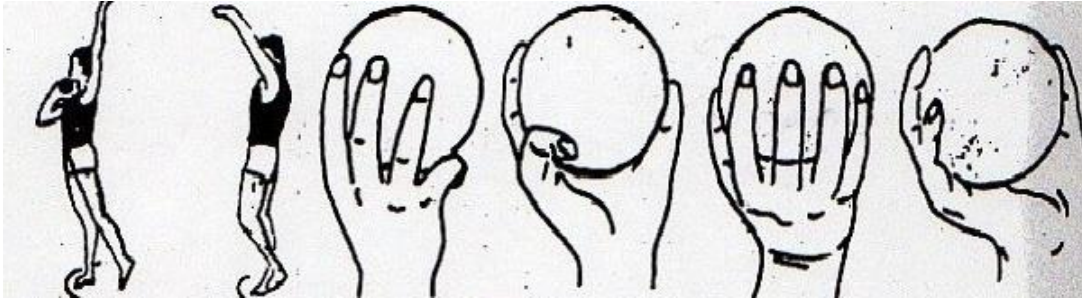
#### 10-1- مرحلة التحفز :

تبدأ هذه المرحلة بوقف الاستعداد و تنتهي بوضع الأداة على قدم الارتكاز والغرض من هذه المرحلة هو أخذ أنسب وضعية لبداية جيدة و كذا التأقلم مع الجلة وينصح فيها أن لا تكون العضلات في حالة شد ويمكن تقسيم هذه المرحلة إلى قسمين.

\* **وقفت الاستعداد:** يقف فيها الرياضي مواجهها بالظهر لمقطع الرمي بحيث يضع قدم التزحلق خلف طريق الرمي والرجل الممرحة في اتجاه الدفع مع إبقاء مستوى الكتفين على مستوى أفقي<sup>2</sup>

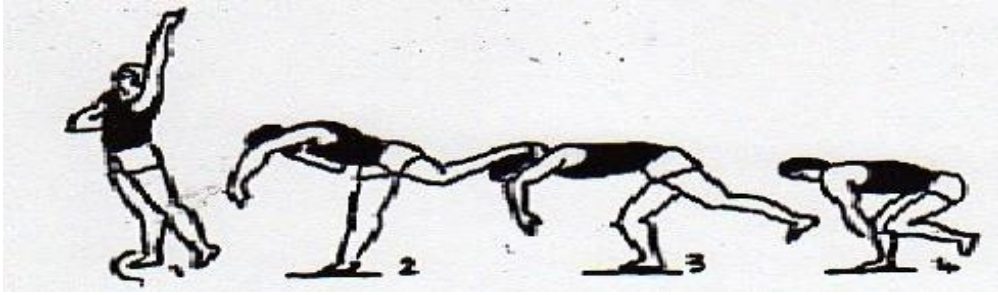
بينما يكون اتجاه الذراع اليسرى أماما وعاليا، ويكون ارتكاز الجلة على مسند اليد الذي هو نهاية الرميات للأصابع، ويكون انتشار الأصابع دون تباعد، ووضعها يكون بين الترقوة والرقبة أسفل الذقن مباشرة مع ارتفاع مرفق اليد اليمنى قليلا للأمام حيث يظل الكوع والساعد تحت الجلة.

<sup>1</sup>- دونسكوي: بيوميكانيك التقنيات الرياضية، المطبوعات الجامعية، مستغانم، 1989، ص15.  
<sup>2</sup>- البسطويسي ب أ: سباق المضمار ومسابقات الميدان، مصر، ص438.



شكل رقم (06) يمثل كيفية مسك الجلة ووقفه الاستعداد

\* حركة التحفز: وتبدأ بميل جذع الرياضي للأمام ووصول الكتفين الى مستوى أفقي أو متعامد على اتجاه منطقة الدفع مع ثني الرجل اليمنى والتي تتزامن في حركتها مع مرجحة الرجل اليسرى الممتدة للخلف على أن تتعدى تلك المرجحة مستوى الكتفين ثم يتبعها في الحال مرجحة سريعة للأمام بحيث تصل الرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى بحوالي قدم، مع ملاحظة تواجد مركز الثقل على الرجل اليمنى المثنية، ويكون تركيز النظر للأسفل والخلف.



شكل رقم (07) يبين حركة التحفز.

### 10-2-مرحلة البداية:

وفيها يتولد أول عمل ايجابي لتزايد السرعة من خلال مرجحة الرجل الحرة والغرض من هذه المرحلة حسب "بسطويسي" هو الحصول على اقل سرعة لعملية الدفع حيث تتحقق فيها حوالي من 12-20م/ثا من سرعة انطلاق الأداة.



شكل رقم (08) يمثل مرحلة البداية .

### 10-3- مرحلة الزحلقة:

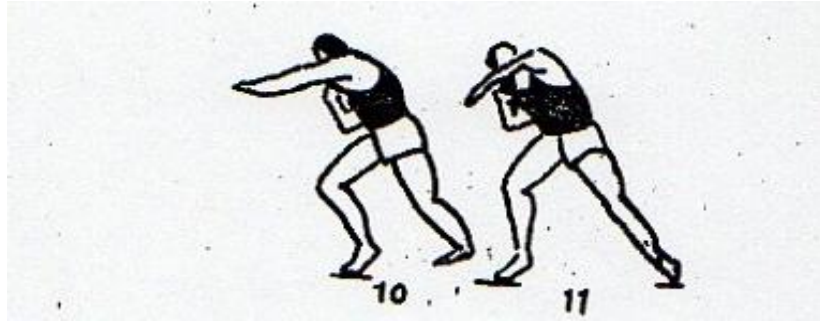
وتبدأ من آخر دفع للقدم اليمنى وينتهي هذا الاستناد بالقدم اليمنى والغرض من هذه المرحلة هو اكتساب أول حركة في اتجاه دفع الجلة وتسمى بالزحلقة.



شكل (09) يمثل مرحلة الزحلقة.

### 10-4- المرحلة الانتقالية :

وهي المرحلة الانتقالية وتبدأ من وضع القدم اليمنى بعد الزحلقة وتنتهي بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة ، والغرض من هذه المرحلة هو الربط بين كل من حركتي الزحلقة و الدفع.



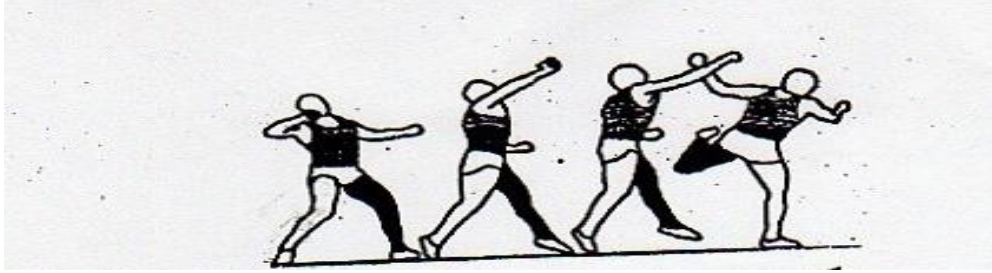
شكل (10) يمثل المرحلة الانتقالية.

### 10-5- مرحلة الدفع:

وتبدأ، هذه المرحلة بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة ، وتنتهي بدفع الجلة والتخلص منها، والغرض من هذه المرحلة هو مواصلة السرعة وعدم توقفها تنتقل السرعة المكتسبة من الجسم الى الجلة لأجل تحقيق أكبر مسافة دفع

ممكنة ونشاهد لف الجذع الى جهة اليسار واليد اليسرى ، ثم محاولة الحفاظ على توازن القوى وعزم قتل القوى ، وعندما يتوازن محور الكتفين والحوض يتعامدان على اتجاه الرمي تترك الجلة منطقة الرقبة ، ويستمر الذراع بالدفع ويتم هذا بالجسم كاملا مع استقامة سريعة بالذراع ، ودفع بزاوية مثالية قدرها 41° وسرعة قذف عالية تصل الى 13م/ثا من اجل الحصول على مسافة أكثر من 20م تقريبا.<sup>1</sup>

بينما فقد عرفت تقنيات الرمي قديما بمواصفات تقريبا مماثلة لكن مع التحفظ الدقيق في الشرح حيث يرى بعض الباحثين والمؤلفين انه ليس من المعقول ان تتوفر نفس المؤهلات البدنية عند جميع الأفراد كي يقوموا بعملية القذف ، وقد أظهرت الأبحاث والدورات الاولمبية ان هناك ترابط وتبادل بين ارتفاع الجسم ووزنه من جهة وارتباطها بالمتطلبات الميكانيكية لقذف الثقل من جهة أخرى لكونها نشاط رياضي ممارس.<sup>2</sup>



شكل (11) يمثل مرحلة الدفع والتغطية.

#### 10-6-مرحلة قذف الجلة بطريقة الدوران:

لقد عرف هذا النوع من التكنيك منذ أكثر من 50 سنة عند البلجيكيون في تجربتهم الأولى التي أخفقوا فيها في تحقيق نتائج ، وصعوبة تحقيق هذا النوع يظهر في كون الظهر عكس العمل الحركي للحصول على اتجاه القذف في البداية كما هو الحال في رمي القرص صف إلى هذا زيادة المسار الحركي للحصول على التعجيل ، إن هذه الحالة ذات صعوبة كبيرة مما يترتب في بذلها على جهد وتركيز كبير

#### 11-خطوات تعليم رمي الجلة :

نظرا للتطور الملحوظ في المجال العلمي والرياضي ، أصبحت طرق التعليم متعددة ومتفاوتة الأهمية ، أصبحت أكثر هادفة مما كانت عليه في السابق منهم من يتبع الطريقة الكلية ومنهم من يتبع الطريقة الجزئية ونهم من يتبع الطريقة المختلطة.

<sup>1</sup>- حسن، ق.ح: مرجع سبق ذكره، ص416.  
<sup>2</sup>- حسن ق.ح، مرجع سبق ذكره، ص 448.



ومما سبق ذكره وورد في الشروحات السابقة، نقوم بتلخيص أهم المعطيات الواجب إتباعها حتى يكون العمل كاملاً من جميع جوانبه وبالتالي يرتقي الرياضي أو القاذف إلى أحسن درجات الرمي:

- سرعة التنقل في الوثبة لا ينبغي أن تزيد من 2-2.5م/ثا.
- ينبغي لاتجاه طريق الجلة في الوثبة الأولية أن يقترب من طريق الجلة أثناء الجهد النهائي.

يجب أن يجري تعجيل الأداة عن الجهد النهائي بالتتابع التالي:

- الرجلين، الجذع، ثم باليد الدافعة وبنفس الترتيب إيقاف أجزاء منفردة من الجسم بهدف نقل كمية من حركات الجلة.
- أثناء بذل الجهد النهائي أي في نهاية الرمي، يتطلب من الرياضي أن يتحكم في حركة الرجلين والحوض، حيث تكون سباقاً بالنسبة للجزء العلوي من الجذع حتى وقت انتقال الرياضي بصدرة اتجاه انطلاق الجلة.
- يجب أثناء أو نهاية الرمي التحكم في اتجاه حركة الرمي أو مسار اليد الدافعة وحركة مفاصل الكتف
- يتوجب على الرياضي التحكم في مبدأ الزيادة التدريجية في السرعة الانتقالية والوصول بها إلى حدها الأقصى في نهاية الرمي.
- على الرياضي أن يبذل مجهود أكثر في عملية التركيز حتى يستجمع جميع قواه ويكون قوة انفجارية، وبالتالي الوصول إلى أكبر مسافة ممكنة.<sup>1</sup>

### 11-1-مرحلة التغطية و المحافظة على التوازن:

بعد أن يقوم الرياضي برمي الجلة للأعلى ونتيجة السرعة العالية التي اكتسبها من خلال الزحلقة وحولها إلى قوة الرمي للأداة سيكون ارتكازه على رجل اليسار فقط متدفقا للأمام ومن أجل المحافظة وعدم الخروج فوق لوح الإيقاف يقوم بعملية التبديل بنقل الرجل الخلفية اليمنى للأمام وهي مثنية و إرجاع الرجل اليسرى للخلف من أجل حفظ مركز ثقل الجسم وامتصاص القوة وزيادة الأوزان وعدم الخروج فوق وأمام لوحة الإيقاف.

<sup>1</sup>- كروم محمد عراب: مرجع سبق ذكره، ص36

إن الخطوات المتبعة في تعليم رمي الكرة حالياً تختلف عن السابق، فقسماً الآن يتبع الطريقة الجزئية ومنهم يتبع الطريقة الكلية والقسم الآخر يتبع الطريقة المختلطة التي هي (الكلية-الجزئية) وخلال عملية التعلم يتم ربط أجزاء الحركة ببعضها البعض الآخر بعد إتقان كل جزءاً على حدة ، ولكن حدث اختلاف في طريقة البدء بالتعلم فهل يتم البدء من بداية الحركة وصولاً الى نهايتها ام البدء من النهاية بعد ذلك الى البداية .

إن هذه الطرائق تعتمد على نوع الفعالية ودرجة صعوبتها أولاً ونوعية وعمر المتعلمين ثانياً. أما الشائع في التعليم تعتمد قذف الثقل في وقتنا الحاضر هو تعليم أهم جزء بالحركة أولاً ويتم إتقانه بشكل جيد وهو وضع القذف أي القذف من الثبات وهو أكبر جزء في الحركة ، وبعد ذلك تعليم الحركة من أولها من البداية والربط وصولاً الى نهاية الحركة . وقبل البدء بتعليم أجزاء الحركة الفنية لابد من إعطاء تمارين إعدادية بسيطة وبعدها تمارين خاصة وتكميلية للحركة<sup>1</sup>.

### 11-2- التمارين الإعدادية لتعلم قذف الكرة :

وهذه الطريقة المتبعة في التعليم مهمة جداً، بحيث أنها تجعل التلميذ أكثر راحة من الناحية التعليمية ، وتخلق نوع من الإحساس والتقرب الجيد من الفعالية ، كما أنها تعمل على توسيع مجالات إدراكه وإحساسه وتجعله أكثر سيطرة على تقنيات الدفع وتساعد على التحكم في توافقه الحركي ، ويمكن إعطاء هذه الطريقة كوحدة تدريبية واحدة وعلى شكل مبسط داخل الوحدات التعليمية خلال الحصص ، وفيما يلي نموذج لهذه التمرينات:

**أولاً: تمارين باستعمال الكرة الطبية :** وبالذراعين للأمام والأعلى وللخلف الأعلى من وضع الانثناء البسيط.

- التمارين نفسها مع الزميل ولمسافة بعيدة .
- دفع الكرة الطبية بالذراع من الصدر للأمام والأعلى من الوقوف والجلوس .
- دفع الكرة الطبية للأمام باستخدام الذراع اليمنى مرة والذراع اليسرى مرة أخرى.
- إعطاء التمارين نفسها باستعمال الثقل وبدون الزميل .

### ثانياً- تمارين للتحسيس بالثقل :

- تعليم طريقة مسلك الكرة الصحيحة .

<sup>1</sup> - حسن ق.ح، مرجع سبق ذكره، ص 488.

- تدوير الجلة بين الرجلين .
- رمي الجلة للأعلى بالذراع اليمنى ومن ثم باليسرى عليها بشتي الركبتين .
- رمي الجلة للأعلى بالذراع اليمنى واستقباله بالذراع اليسرى وهكذا .
- من الوقوف خفض الذراع الحاملة للثقل إلى الأسفل ويتم ترك الجلة من هذا الوضع ومحاولة مسكه مرة أخرى برؤوس الأصابع لتقويتها

ثالثا: التمارين الأساسية: وتشمل هذه التمارين تعليم أجزاء الحركة الفنية حسب أهميتها وكمايلي :

أ- **تعليم حركة المد والقذف**: لتعليم هذا الجزء من الحركة يبدأ اللاعب بالوقوف فتحا جانبا بحيث تكون كفته اليسرى باتجاه الرمي اذا كان يستخدم الذراع اليمنى من هذا الوضع يتم نقل مركز ثقل الجسم فوق الجسم من ركة الرجل اليمنى بعد ان كان موزعا على الرجلين ولف الجذع وثنيه نحو جهة اليمين بحيث يكون الصدر قريبا من ركة الرجل اليمنى بحيث تكون الذراع اليسرى فتكون ممدودة إلى الأمام وبزاوية مقدارها "120° - 130°" ومستندة على القسم الداخلي من القدم .

ويتم تطبيق هذا الوضع من قبل المتعلمين وتصحيح الخطأ إلى أن تبقى بشكل جيد، وبإمكان المدرب تقسيم هذا الوضع لتحويله إلى أعداد.

أما تطبيق عملية القذف فتتم من خلال حركة الرجلين أي بدفع الرجل اليمنى إلى الأرض والبدء بعملية المد بشكل تدريجي للرجلين ورفع الجسم للأعلى وأثناء ذلك يتم لف الجذع و الورك للأمام باتجاه الرمي، بحيث يكون وزن الجسم فوق الرجل الأمامية(اليسرى) والمحافظة على الرجل الخلفية للتماس مع الاستمرار بالمد الكامل بحيث يصل الرياضي على رؤوس الأصابع أثناء القذف، ويتم تطبيق هذا الوضع بشكل مستمر حتى يتقن من قبل المتعلمين جيدا.

ب- **تعليم الوضع الابتدائي**: طريقة تعليمه هي أنه وعندما يعرف المتعلمون أجزاء الحركة كاملة يمكن المدرب من أجل تثبيت التعلم تحويل أجزاء الحركة إلى أعداد فيعطى الوقوف وحمل الجلة<sup>1</sup>

وثني الجذع للأمام وإرجاع الرجل اليسرى للخلف ويعطى هذا التصور بعد سحب الرجل اليسرى للأمام وهكذا، كما يكون الإنجاز للمتعلمين.

وبعد أن تتقن الحركة يعمل المدرب على دمج الحركة الثانية مع الحركة الثالثة أي الانشاء و اللف في آن واحد.

<sup>1</sup> - حسن ق.ح، مرجع سبق ذكره، ص419-421.

ج- تعليم حركة الزحلقة : من أجل تعليم الزحلقة بشكل جيد و إتقانها لا بد من إعطاء عدد من التمارين كما يلي:

من وضع الاتزان ويتم سحب الرجل اليمنى بشكل مستمر للخلف وبخط مستقيم. تمارين الزحلقة مع الزميل بحيث يمسك احد الزملاء ذراعي زميله الذي يأخذ الاثناء بالجزع و بالتكرار وبعد ذلك يعاد التمرين بالتناوب.

يعاد تمرين الزحلقة الى الخلف بدون مساعدة بعد وضع الكرة الطيبة للخلف للوصول إليها.

- يتم رسم حرف T على الأرض ويتم الوقوف عليه وعمل الزحلقة إلى الخلف للوصول والحصول على أطول مسافة ممكنة مع تكرار التمرين لعدة مرات.
- إعادة نفس التمرين فوق منحدر بسيط لإسراع عملية الزحلقة .
- القيام بعملية الزحلقة بشكل مستمر فوق منحدر وعلى أرض منبسطة أيضا.
- القيام بالزحلقة باستعمال أثقال بسيطة فوق الكتف.
- كما بالإمكان إضافة الكثير من التمارين للمساعدة في إتقان التقنية من طرف جميع المتعلمين.

#### د- تعليم حركة الثقل كاملة:

بعد إتقان جميع أجزاء رمي الكرة يتم ربطها جميعا منذ الوقوف إلى وضع القذف، ويتم إتقان الحركة كما يلي:

- أداء الحركة كاملة خارج الدائرة وبدون وعلى خط مستقيم.
- أداء الحركة كاملة باستعمال ثقل مع الرمي خارج الدائرة.
- أداء الحركة كاملة باستعمال جلة أقل وزن من القانون داخل الدائرة.
- التمرين السابق نفسه مع التركيز على الربط الجيد للحركة.

### خلاصة:

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و المحور الأساسي الذي يدور حوله عملية التدريب و التعليم.

و بما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنو الطفل عن طريق عملية تعليمية تكون مدروسة و مضبوطة في درس التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر أسلوب للحياة.

و طريقة مناسبة لتطوير الصفات البدنية للطفل و المحافظة على الصحة و ضبط النفس و النشاط و هو مفهوم يرتبط مع مادة التربية مدى الحياة.



تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج إلى عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشواره حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

## 1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد.

وبذلك فالمراهق لا يعدلا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها «عبد العالي الجسماني» بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.<sup>1</sup>

## 1-1- تعريف المراهقة :

## 1-1-1- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق أو دنى، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".<sup>2</sup>

## 1-1-2- المعنى الاصطلاحي:

يقول مصطفى فهمي: "إن كلمة مراهقة "ADOLESCENC" مشتقة من الفعل اللاتيني ومعناها التدرج نحو لنضج البدني الجسمي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج".<sup>3</sup>

## 1-2- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

<sup>1</sup> - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994، ص 195 .

<sup>2</sup> - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257 .

<sup>3</sup> - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 ، ص 189 .



المراهقة: هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، حيث يقول Lehalle.h أنها تبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية، التي تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية .

كما جاء عن Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي".<sup>1</sup>

ويرى Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه".<sup>2</sup>

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

## 2-تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19)

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de adolescent  
- .algerien.

<sup>2</sup> - سعدية محمد علي بدر :سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27 .

<sup>3</sup> - راجح أحمد عزت: مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09.

وفيما يلي أقسامها كما جاء في كتاب "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام :

## 2-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>1</sup>

## 2-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

## 2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

طلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 263 - 252.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران : نفس المرجع ، ص 289 - 352 .

## 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

## 3-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>1</sup>

## 3-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي<sup>2</sup>، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

## 3-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بشرة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن يعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:<sup>3</sup>

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3- تخيلات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.

4- عواطف وطنية، دينية وجنسية.

5- أفكار مستحدثة وجديدة.

1 - عنايات محمد أحمد فوج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998، ص 74 .  
2 - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1996، ص 121 .  
3 - توما جورج خوري :سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ، لبنان ، 2000، ص 91 .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.<sup>1</sup>

### 3-4- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو جمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.<sup>2</sup>

كما يرى البعض أن: " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".<sup>3</sup>

### 3-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.<sup>4</sup>

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>5</sup>

1 - محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص 166.

2 - توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، مرجع سابق، ص 111.

3 - بولسر و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1976، ص 428.

4 - أنوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص 50.

5 - حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، 1995، ص 377.

## 3-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup>.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني<sup>1</sup>.

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني<sup>2</sup>.

## 3-7- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يثبت المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها<sup>3</sup>.

1 - قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد 1990، ص 98-99.

2 - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، مرجع سابق، ص 70.

3 - عنايات محمد أحمد فرج: نفس المرجع، ص 71.

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.<sup>1</sup>

### 3-8- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يتمثل هذا الاختلاف في النقاط التالية<sup>2</sup>:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بانفعالات عنيفة إذ يثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

### 3-9- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة نضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185 .

<sup>2</sup> - بسطوسي أحمد : نفس المرجع ، ص 177 - 183 .

<sup>3</sup> - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 213 .

## 4- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب فعلى سبيل المثال البقاء والحاجات الاجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية".<sup>1</sup>

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها".

## 4-1- الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نراه يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه مثل مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية".<sup>2</sup>

## 4-2- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية و يقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".<sup>3</sup>

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

<sup>1</sup> - كمال دسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221 .

<sup>2</sup> - فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982 ، ص 118 .

<sup>3</sup> - فاخر عاقل : نفس المرجع ، ص 119 .

## 4-3- الحاجة الجنسية:

" نادى Fried.S وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية " لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي".<sup>1</sup>

كما دلت دراسات "Kinsy" إن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة.<sup>2</sup>

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق، والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدا عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين "WinicoltFried" يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى.<sup>3</sup>

## 4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.<sup>4</sup>

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالانتماء .

<sup>1</sup> - كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 134 .

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران : علم النفس ، نمو الطفل و المراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318 .

<sup>3</sup> - فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 120 .

<sup>4</sup> - عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138 .



## 4-5 - الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية. ولذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين".<sup>1</sup> ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد تجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

## 4-6 - الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف".<sup>2</sup>

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة يقابلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، إذ إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد متعب الجسم أو مرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها".<sup>3</sup>

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

<sup>1</sup> - كمال دسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138 .

<sup>2</sup> - كمال دسوقي : نفس المرجع ، ص 121 .

<sup>3</sup> - عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56 .

## 5- أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة :

## 5-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>1</sup>

## 5-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- المعاملة الأسرية السمحة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>2</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

<sup>1</sup> -محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981، ص 24 .

<sup>2</sup> - رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1990، ص 173 .

## 5-2 - المراهقة المنظوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة و مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.<sup>1</sup>

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

## 5-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة والتدليل، العقاب القاسي... الخ .

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

## 5-3 - المراهقة العدوانية: (التمردة ) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.<sup>2</sup>

- العناد: هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - يوسف ميخائيل نعيمة : رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160 .

<sup>2</sup> - عبد الغني الديدن : ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153 .

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

#### 4-5- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

#### 5-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومميرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

وعليه فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها و هذه تكاد تكون هي القاعدة وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن يسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء.<sup>2</sup>

#### 6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 157.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 440 .

<sup>3</sup> - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188 .

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

### 7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده بمهارات وخبرات حركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والحو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - معروف رزق : خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15 .

## خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسدية، نفسية اجتماعية حركية، بدنية... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسدية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم، و أردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المرين و المدرسين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاي الموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته.

## الخاتمة:

من خلال البحث الذي قمنا به ضمن إشكالية التغذية الراجعة الآنية و البعدية على تعلم مهارة دفع الجلة بالطريقة الجانبية من جانب الاستعمال في العملية التربوية و حتى التدريبية.

إن أي عملية في حصة التربية البدنية والرياضية للمهارات الحركية تتطلب إعطاء توجيهات. نصائح ومعلومات وهذا باللجوء إلى استعمال العبارات والإرشادات والوضيعات من طرف الأستاذ لكي يعطي بدوه التصحيح الفعلي للحركة.

إن هذه المعلومات الراجعة مثل إحكام المعلم الذي يمكن أن تكون ضمنية أو ظاهرية ماهي إلا عودة لمعلومات والتي تسمى "بالتغذية الراجعة".

## قائمة المراجع:

### أ/المراجع باللغة العربية:

- 01- إبراهيم جلال محجوب، التعلم الحركي ،دار الكتاب العربي للطباعة و النشر، جامعة الموصل، 1989، ص176.
- 02- إبراهيم عصمت مطاوع ،أصول التربية ،المكتبة المصرية، القاهرة 1967.
- 03- إبراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، مكتبة المصرية ،القاهرة، 1967.
- 04- إبراهيم وجيه محمد ،التعلم أسسه نظرياته تطبيقاته، دار المعارف الجامعية، القاهرة، 1995، ص95. احمد زكي صالح، التعلم أسسه مناهجه نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1982.
- 05- أبو الفضل جمال الدين ابن المنظور، لسان العرب، دار الطباعة و النشر، ج3 ، 1997 ، لبنان.
- 06- احمد زكي صالح ،التعلم ،أسسه، مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة، 1982.
- 07- احمد عزت راجع ، أصول علم النفس ،ط12 ، دار المعارف ،القاهرة، 1979.
- 08- ارنوف ،مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين و آخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 09- أمين مصطفى السابح محمد، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية ،الإسكندرية ، 2001.
- 10- بسطو بني احمد، علاقة التكتيك الرياضي بالمستوى الرقمي في الوثب العريض ،جامعة حلوان، مصر 1976.
- 11- حسن ق.ح، التدريب بالعباب الساحة و الميدان، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، 1990.
- 12- حسين علي حسين و داود عادل ناجي ، استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة و أثرها بمستوى فعالية رمي القرص، التربية الرياضية، مجلة علمية متخصصة ،جامعة بغداد، العدد 19، 1996.
- 13- همانة البخاري، التعلم عند الغزالي ، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط2، الجزائر ، 1991.
- 14- حمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي ، 1974.
- 15- رباح تركي ،أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر ، ط2، 1990.
- 16- رحال وهيبية و آخرون ،فعالية التغذية الرجعية أثناء تعلم الحركي للسنة الأولى متوسط ،مذكرة ليسانس غير منشورة ،دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 17- رمزية الغريب، التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1978.



- 18- سعد جلال ،محمد حسن علاوي ،علم النفس التربوي الرياضي ،دار المعارف ،الإسكندرية،1987،ص272.
- 19- شبلي كرمك معجم المصطلحات العلمية الإنجليزي/عربي،ط1،دار الشروق،القاهرة،1989.
- 20- صلاح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية و طرق التدريس،دار المعارف، الإسكندرية،1989
- 21- طاهر طاهر ،دليل تعليمي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى بعض التلاميذ للكرة الطائرة في المنهاج الثانوي ،رسالة ماجستير غير منشورة، 2002.
- 22- عباس احمد السامرائي،كفاءات تدريبية في طريق التربية البدنية و الرياضية،1988.
- 23- عباس احمد صالح السامرائي و بسطو يني احمد،طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية،مطبعة جامعة بغداد ،1984.
- 24- عباس محمود السامرائي و عبد الكريم السامرائي،كفاءة التدريس في طرائق التربية البدنية و الرياضية، سنة 1988.
- 25- عبد الحافظ سلامة، وسائل الاتصال و تكنولوجيا التعلم،دار الفكر العربي،ط2، 1998
- 26- عبد الحافظ سلامة، وسائل الاتصال و تكنولوجيا التعلم،دار الفكر العربي،ط2، 1998.
- 27- عبد الغني الأبدى ،التحليل النفسي للمراهقة،دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع،بط،لبنان،ب س، 2004.
- 28- عصام عبد الخالق ،التدريب الرياضي ،دار المعارف،الإسكندرية ،1992.
- 29- عطا الله احمد ،تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير،المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر،مستغانم،1996.
- 30- عطاء الله احمد، أساليب و طرق التدريس في ت.ب.ر،ديوان المطبوعات الجامعية ،بن عكنون، الجزائر،2006.
- 31- عفاف عبد الكريم ،التدريب في التربية البدنية و الرياضية،ط1،دار المعارف،الإسكندرية،1989.
- 32- علي مصطفى طه،كرة طائرة (تاريخ،تعلم،تدريب،تحليل،فنون)،دار الفكر العربي،القاهرة،ط1، 1999.
- 34- عمر بشير الطوني ،الجوانب النفسية للتعلم ،جامعة الفاتح، ليبيا ، 1979.
- 35- فاخر عاقل،معجم علم النفس،(الإنجليزي،فرنسي،عربي)،دار العلم للملايين،1971.
- 36- فؤاد حطب ،أمال صادق،علم التقني التربوي،ط3،1994.
- 37- فيصل عباس،موجز في علم الحركة،منشورات مطبعة المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر،مستغانم،1987.
- 38- كورت مانيل ،الترجمة الحركية ، ترجمة عبد العلي نصيب ،ط1 ،جامعة بغداد،1980.

- 39- كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة علي نصيب، بغداد، ط1، 1998.
- 40- محسن حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 41- محمد العلاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997.
- 42- محمد بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 2000.
- 43- محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، دار الجماهيرية للنشر و التوزيع، القاهرة، 1986.
- 44- محمد يوسف الشيخ ، التعلم الحركي ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- 45- مصطفى محمد زيدان ، نظريات و تطبيقاتها التربوية ، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 1983.
- 46- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.
- 47- مقراني جمال ، تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12) ، مستغانم ، 2002.
- 48- مقيم إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين ،دار الفكر العربي، 1966.
- 49- وليد مار ديني و حسن الوديان، اثر برنامج تدريب مقترح باستخدام التغذية الراجعة لتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة السلة ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك، الأردن ، العدد4، 2001.
- 2/المراجع باللغة الفرنسية:

01-OP, cit1988, Pieron.

02-Bouchnafa, Z, OP cit.

03- J. Piaget, Les psychologie de refant , P.V.F? Paris , 1968.

04- www. gulf kids.com

## قائمة المحتويات

- \* شكر
- \* إهداء
- \* قائمة الجداول
- \* قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

- 1-المقدمة.....(أ-ب)
- 2-الإشكالية.....
- 3-فرضيات البحث.....
- 4-أهمية البحث.....
- 5-أهداف البحث.....
- 6-أسباب اختيار الموضوع.....
- 7-مصطلحات البحث.....
- 8-الدراسات المشابهة.....

## الباب الاول:الجانب النظري

### الفصل الأول: التغذية الراجعة الآنية و البعدية

- تمهيد: ..... 11
- 1- مفهوم التغذية الراجعة : ..... 12
- 2-أهمية التغذية الراجعة: ..... 13
- 3-عناصر عملية التغذية الراجعة..... 14
- 4-استخدام التغذية الراجعة: ..... 16
- 5-أنواع التغذية الراجعة: ..... 16

- 6- أهداف بعض أنواع التغذية الراجعة: ..... 21
- 7- أنواع التغذية الراجعة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية: ..... 22
- 8- وظائف التغذية الراجعة: ..... 23
- خلاصة: ..... 25

## الفصل الثاني: التعلم الحركي في دفع الكرة

- تمهيد: ..... 27
- 1- مفهوم التعلم: ..... 28
- 2- نظريات التعلم: ..... 28
- 3- قوانين التعلم: ..... 31
- 4- شروط التعلم: ..... 31
- 5- مبادئ التعلم: ..... 33
- 6- التعلم الحركي: ..... 34
- 7- مراحل التعلم الحركي: ..... 34
- 8- طرق التعلم: ..... 36
- 9- الأسس العلمية لتقنية الرمي ..... 36
- 10- مراحل التكنيك الحركي ..... 36
- 11- المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الكرة ..... 36
- 12- خطوات تعليم رمي الكرة ..... 36
- خلاصة ..... 41

## الفصل الثالث: المراهقة

- تمهيد ..... 41

- 1- تحديد مراحل المراهقة .....
- 1-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة .....
- 1-2- المراهقة المتوسطة (15-17) سنة .....
- 1-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة .....
- 2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة .....
- 3- حاجيات المراهق .....
- 4- أشكال المراهقة .....
- 4-1- المراهقة المتوافقة .....
- 4-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة .....
- 4-2- المراهقة المنطوية .....
- 4-2-1- العوامل المؤثرة فيها .....
- 4-3- المراهقة العدوانية .....
- 4-4- المراهقة المنحرفة .....
- 4-4-1- العوامل المؤثرة فيها .....
- 5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين .....
- 6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين .....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية

63.....	تمهيد.....
64.....	1- منهج البحث.....
64.....	2- مجتمع و عينة البحث.....
64.....	3- مجالات البحث.....
65.....	4- أدوات و طرق البحث.....
65.....	4-1- إجراء الدراسة النظرية.....
65.....	4-2- المقابلات الشخصية.....
65.....	4-3- التجربة الاستطلاعية.....
65.....	4-4- العناد الرياضي.....
65.....	4-5- الوسائل الإحصائية.....
65.....	4-6- البرنامج التعليمي المستخدم لتعليم مهارة دفع الجلة.....
65.....	5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
66.....	5-1- المتغير المستقل.....
66.....	5-2- المتغير التابع.....
66.....	5-3- المتغيرات العشوائية.....
66.....	5-4- الاختبار القبلي.....
67.....	5-5- طريقة تزويد مجموعة تجريبية بالتغذية الراجعة الآنية و البعدية.....
67.....	5-6- الاختبار البعدي.....
67.....	6- التجربة الاستطلاعية.....
67.....	7- الأسس العلمية للاختبار.....
67.....	7-1- صدق و ثبات الاختبار.....
68.....	7-2- موضوعية الاختبار.....
68.....	8- تجانس العينة الضابطة و التجريبية من حيث الوزن، الطول و العمر.....
69.....	9- الوسائل الإحصائية.....
69.....	9-1- المتوسط الحسابي.....

69	2-9- الانحراف المعياري.....
70	3-9- معامل الارتباط(كارل بيرسون).....
70	4-9- صدق الاختبار.....
70	5-9- اختبار الدلالة الإحصائية.....
71	6-9- التجانس.....
72	خلاصة.....

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

74	تمهيد.....
75	1-الفرضية الأولى.....
75	1-1-مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة.....
76	2-الفرضية الثانية.....
77	1-2-مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية.....
78	3-الفرضية الثالثة.....
78	1-3-مقارنة نتائج الاختبارين البعديين لكل من العينتين الضابطة و التجريبية.....
79	4-تفسير النتائج و مقارنتها بالدراسات السابقة.....
80	5-الاستنتاجات.....
80	6-مناقشة فرضيات البحث.....
81	7-الاقتراحات و التوصيات.....
82	خلاصة.....
84	خاتمة.....

الملخص.

قائمة المراجع.

الملاحق.





المستوى: أولى ثانوي

النشاط : دفع الجلة

الهدف التعليمي :كشف المستوى

الوسائل : جلة – ميقاتية – صافرة – ورقة تسجيل – ملعب .

المؤشر : مناقشة أولية لمعرفة مستوى التلاميذ (إختبار قبلي )

السنة الدراسية : 2014/2015

اليوم : 2015-03-08

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيات التعلم	وقت	معايير النجاح
المرحلة التمهيدية	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا للدخول في الحصة	تهيئة العتاد – الإصطفاف – مراقبة البذلة الرياضية – شرح مضمون الحصة – التحية الرياضية .	5 د	- الحرص على الإنضباط والصمت والإنصات أثناء الشرح .
	تحضير التلاميذ بدنيا وجسميا قصد تلقي مختلف الواجبات الحركية المفصلية والعضلية .	الجري حول الملعب – القيام بتمارين التسخين العضلية العامة ثم الخاصة كل من العينة الضابطة والتجريبية .	15د	- التسخين الجيد وتتبع مراحل الإحماء المتقن .
المرحلة الرئيسية	- عدم إدخال التغذية الراجعة في الحصة وإعطاء محاولات عشوائية للتلاميذ (العينة الضابطة والتجريبية) . - التركيز على المسافة التي تم دفع الجلة من خلالها مع إعطاء 3 محاولات لكل تلميذ وأخذ الأحسن منها .	1- المناداة لكل تلميذ وإعطاء محاولة لدفع الجلة مع تكرار ذلك 3 مرات . 2- عدم عزل العينتين (الضابطة والتجريبية) عن بعضهم. 3- إدخال جانب من المرح والمنافسة في الحصة تفاديا للملل .	45د	- إعطاء محاولات دون التصحيح للأخطاء ودون إعطاء صورة أو توضيح. - التأكد على أخذ مسافة طويلة لدفع الجلة فقط. - سلامة التلميذ من الإصابات.
المرحلة الخاتمية	العودة إلى مرحلة الهدوء الوظيفي للجسم مع إعطاء صورة توضيحية أخرى لهذا النشاط مع تقييم الأداء.	- القيام بتمارين المرونة المفصلية والعضلية المصحوبة بالتنفس العميق. - الإصطفاف . - التحية الرياضية.	5د	- الإهتمام بتمارين الإطالة . - تقييم نهائي للحصة يكون من قبل الأستاذ وهذا من خلال الأرقام المسجلة فقط.

المستوى: أولى ثانوي

النشاط : دفع الجلة

مذكرة : 01

الوسائل :كرات طبية-ميقااتية-صافرة-ملعبخاص-ديكامتر

المؤشر :التأقلم مع النشاط (دفع الجلة )

الهدف التعليمي : التأقلم مع الجلة من حيث المسك والوضعية الأساسية للقدمين داخل الدائرة.

السنة الدراسية : 2015/2014

اليوم : 2015-03-15

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيات التعلم	وقت	معايير النجاح
المرحلة التمهيديّة	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا لتقبل نشاطات مرحلة التعلم.	تهيئة العتاد – الإصطفاف – مراقبة البذلة الرياضية – شرح مضمون الحصة – التحية الرياضية .	5 د	- الحرص على الإنضباط والسمت والإنصات أثناء الشرح .
	تحضير التلاميذ بدنيا وحركيا قصد تلقي الواجبات الحركية المبرمجة في مرحلة التعليم بفاعلية وديناميكية جيدة.	الجري حول الملعب – القيام بتمارين التسخين العضلية العامة ثم الخاصة مع التركيز على الجانب العلوي – لعبة	15د	- التسخين الجيد وتتبع مراحل الإحماء المتقن . - مراقبة وجوه التلاميذ لتقادي الإغماءات والإصابات.
المرحلة الرئيسية	- التكيف الجيد مع طريقة مسك الجلة . - التمكن من إستخدام حركة الأرجل بالطريقة الجانبية لتوليد قوة إضافية لدفع الجلة . - التأقلم على الإرتكاز برجل واحدة أثناء الدفع لتخفيف التوازن .	1- رسم 04 دوائر داخل الملعب كل فوج في دائرة مع شرح طريقة المسك من خلال نشر الأصابع على السطح الخلفي للجلة تركز على نصف راحة اليد وثبتها تحت الفك (تصبح أي). 2- يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي , مشط القدم اليميني مواجه لحافة الدائرة الخلفي وكعب الرجل اليسرى مرتفع قليلا والإستعداد للزحقة دون الخروج من الدائرة والإرتكاز على الرجل الأخرى. 3- منافسة للتلاميذ وتقييمها.	45د	- تصحيح أي للحركات العشوائية والخاطئة بالصور. - إحترام الوقت في إعطاء التصحيحات. - إعطاء أهمية لطريقة المسك وحركة الدفع لأنه الهدف من الحصة . - التأكد من التصحيح الأنّي وتقديم التحفيز لزيادة الأداء.
المرحلة الختامية	العودة إلى مرحلة مستوى الهدوء الوظيفي للجسم ومناقشة الحصة وتقسيما بالإعتماد عن التغذية الراجعة البعدية والوقوف عن النقائص المسجلة.	- القيام بتمارين الإطالة العضلية والمفصلية المصحوب بالتنفس العميق. - الإصطفاف . - التحية الرياضية ثم الإنصراف.	5د	- الإهتمام بتمارين الإطالة. - تقييم نهائي يكون بعدي (تغذية رجعية بعديّة). - الإنتباه للنصائح و التوجيهات.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيات التعلم	وقت	معايير النجاح
المرحلة التمهيدية (التحضير)	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا لتقبل نشاطات مرحلة التعلم .	تعينة العتاد-الإصطفاف- مراقبة صحة التلاميذ-البذلة الرياضية-التكلم عن مضمون الحصة-التحية الرياضية.	5 د	الحرص على الإنضباط والصمت والإنصات أثناء الشرح .
	تحضير التلاميذ بدنيا وحركيا قصد تلقي الواجبات الحركية المبرمجة في مرحلة التعلم بفاعلية وديناميكية جيدة .	جري خفيف حول الملعب ينتهي بتمارين مفصلية وعضلية مركزا على الأعضاء العلوية .	15د	التسخين بجد , واتباع مراحل الإحماء العام والخاص .
مرحلة التعلم	- أخذ الوضعية السليمة لدفع الجلة بالطريقة الجانبية دون مسك جلة . - القيام بنفس العمل لكن بنقل قوة العضلات والمفاصل للجلة . - القيام بتنفيذ أفضل أداء لقوة العضلات والمفاصل وهذا للتطوير قوة الدفع .	1- إصطفاف التلاميذ على شكل حرف U لشرح كيفية نقل القوة من الجسم للجلة بعمل العضلات والمفاصل . 2- الإعتماد على كرات طبية للقيام بالوضعية ودفعها . 3- وقفة الإستعداد : يقوم التلميذ بالمحاولات مع تصحيح أي وبعدي باستعمال الجلة . 4- إعطاء محاولات للتلاميذ وتقييمها .	45د	- إدخال التغذية الراجعة في عملية شرح كيفية أداء المهارة بالتوضيح الخاص بالأستاذ ( صور – فيديو ) . - التنقل يكون حسب تعليمات ولأوامر وتفادي الحركات العشوائية . - التصحيح الفوري للحركة الخاطئة والعشوائية للتلاميذ .
مرحلة التقييم	- العودة إلى الحالة الطبيعية نسبيا للأجهزة الوظيفية - الوقوف على النقائص الملموسة وتوجيهها	القيام بتمارين التهدئة كالمشي المصحوب بالتنفس العميق وبعض تمارين المرونة ثم الإصطفاف - التحية الرياضية	5د	- الإهتمام بتمارين المرونة . - المناقشة . - الإنتباه للتوجيهات والنصائح .

المستوى: أولى ثانوي

النشاط : دفع الجلة

مذكرة : 03

التغذية الراجعة الآتية والبعديّة.

الوسائل المستخدمة : صافرة-كرات طبية-جلة(4-5)-ديكامتر-ملعب

المؤشر :مسلك الرمي.

الهدف الإجرائي : إسترخاء التلميذ في جميع العضلات أثناء القيام بالوضعية الخاصة بالطريقة الجانبية مع تطبيق

السنة الدراسية : 2015/2014

اليوم : 2015-04-12

التسخين الجيد وإتباع مراحل .

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيّات التعلم	وقت	معايير النجاح
المرحلة التمهيديّة	تحضير التلاميذ نفسيا وتربويا لتقبل نشاطات مرحلة التعلم .	تهيئة العتاد – الإصطفااف ومراقبة صحة التلاميذ – البذلة – التكلّم عن مضمون الحصة – التحية الرياضية	5 د	- الحرص على الإنضباط والصمت والإنصات أثناء الشرح . - التسخين الجيد وإتباع مراحل .
	تحضير التلاميذ بدنيا وحركيا بقصد تلقي الواجبات الحركية المبرمجة في مرحلة التعلم بفاعلية وديناميكية جيدة .	جري خفيف حول الملعب ينتهي بتمارين مفصلية وعضلية مركزا على الأعضاء العلوية .	15د	- الإحماء العام والخاص .
مرحلة التعلم	- التّكيف في طريقة إتخاذ الوضعية الجانبية بدون مسك الجلة . - إستخدام كرة طبية في إتخاذ الوضعية مع استرخاء لعضلات الجسم ككل بما فيها الأطراف السفلية . - دفع الجلة بالطريقة الجانبية مع إسترخاء جميع العضلات مع التأقلم مع الوضعية ( إستخدام اليد الموجهة ) .	1- رسم دوائر داخل الملعب لشرح الوضعية مع تقديم محاولات عشوائية وتصحيحها بالتدقيق الأني . 2- إتخاذ الوضعية مع محاولة إسترخاء كل العضلات للجسم بإستخدام كرات طبية للذكور والإناث مع التصحيح الأني لأي محاولة عشوائية . 3- محاولة دفع الجلة بالطريقة الجانبية مع تطبيق كل المراحل مع بعض وملاحظة التطور . 4- إعطاء محاولات للتلاميذ وتقييمها .	45د	- الشرح والتدقيق في إعطاء الملاحظات . - تفادي الحركات العشوائية ومحاولة تصحيحها في الآن بالصور وإعادة القيام بالمحاولة من قبل الأستاذ أو تلميذ متفوق . - محاولة التنبيه لإتقان هذع المراحل لتطبيق الوضعية بشكل سليم. - التأكيد على التوصيات الأمنية . - إحترام الوقت.
المرحلة الخاتمية	- العودة إلى مرحلة مستوى الهدوء الوظيفي للجسم ومناقشة الحصة والوقوف على النقائص وتصحيحها . - إستخدام التغذية الراجعة البعديّة.	- القيام ببعض تمارين التهدئة كالمشي المصحوب بالتنفس العميق وتمارين الإطالة المفصلية والعضلية . - وقوف التلاميذ على شكل دائرة وإعادة التصحيح وتقديم توضيحات .	5د	- الحرص على التغذية الراجعة البعديّة في اكمال نقائص المرحلة التعليمية بالصور والشرح فقط . - الإلتباه للتوجيهات والنصائح.

المستوى: أولى ثانوي  
النشاط: دفع الجلة  
مذكرة: 04

الوسائل المستخدمة: ميقاتية-صافرة-كرات طبية-جلة(4-5)-ملعب  
المؤشر: مسار الرمي.  
الهدف التعليمي: القيام بأطول مسار حركي للجلة مع تطبيق التغذية الراجعة الآنية والبعديّة.

السنة الدراسية: 2015/2014  
اليوم: 2015-04-13

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيّات التعلم	وقت	معايير النجاح
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على مسار الحركة للجلة لتجنب إلغاء المحاولة من الناحية القانونية للنشاط .</li> <li>- إستخدام عضلات الجسم لكل في عملية الدفع ليكون المسار الحركي للجلة جيد .</li> <li>- التأقلم على القيام بالمحاولة دون الخروج من الدائرة وإتخاذ التوازن بيد الدفع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- الوقوف على الملعب ومحاولة توضيح مسار الرمي ومسار حركة الجلة عند خروجها من اليد ووصولها للأرض على شكل قوس .</li> <li>2- وقفة الإستعداد: يقوم التلميذ بإتخاذ الوضعية بالطريقة الجانبية ورمي الجلة إلى ابعدهم مع توجيه النظر إلى الجلة وذلك تقاديا لتغيير الإتجاه للمسار الحركي للجلة (la direction) .</li> <li>3- إعطاء محاولات وتصحيح أي وفوري للحركات الخاطئة والعشوائية وإعادة المحاولة والتحضير .</li> </ul>	45د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدخل الفوري لإعادة التصحيح للحركات العشوائية والأفكار الخاطئة للتلاميذ وهذا من خلال الشرح والقيام بمحاولة للاستاذ مع التدقيق .</li> <li>- الإنتباه والتركيز والتعلم من أخطاء زملاء .</li> <li>- إعطاء جمالية الحركة من خلال الوصول إلى مستوى الإتقان وهذا من خلال التكرار والتركيز .</li> <li>- التأكد على التوصيات الأمنية .</li> </ul>
المرحلة الخاتمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى مستوى الهدوء الوظيفي للجسم .</li> <li>- مناقشة الحصّة بإدخال التغذية الراجعة البعدية والوقوف على النقد والنقائص التي يتم تسجيلها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتمارين التهدئة كالمشي المصحوب بالتنفس العميق .</li> <li>- تمارين الإطالة والمرونة التحية الرياضية .</li> <li>- الوقوف على شكل دائرة ونقد الحصّة .</li> </ul>	5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإهتمام بتمارين التهدئة .</li> <li>- المناقشة والتوجيهات وتقديم النصائح .</li> <li>- إستخدام أسلوب إيجابي في التصحيح .</li> </ul>

المستوى: أولى ثانوي

النشاط : دفع الجلة

مذكرة : 05

الوسائل المستخدمة : ميقائية-صافرة-كرات طبية-جلة (4-5)-ملعب .

المؤشر : إستعادة التوازن .

السنة الدراسية : 2015/2014

اليوم : 2015-04-26

الهدف التعليمي :يقوم بحركة دفع إنفجاري متزامن من جميع الأعضاء المسؤولة عن الدفع ليقوم بحركة دفع إنفجاري

متزامن من جميع الأعضاء المسؤولة عن الدفع لإكتساب الجلة أقصى سرعة إنطلاق ممكنة مع تطبيق التغذية الراجعة الآنية والبعدية .

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيات التعلم	وقت	معايير النجاح
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"><li>- التعرف الجيد على عملية الإنفجار</li><li>- الدافع للجلة من جميع أعضاء الجسم المسؤولة عن الدفع .</li><li>- إتخاذ الوضعية المناسبة مع إدخال عامل التركيز على نقل تسلسلي للدفع الإنفجاري للجلة بالطريقة الجانبية .</li><li>- إدخال عامل الصراخ (ايعاس) للعملية الدفع وذلك ليكون إنفجار قوي .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1- تقسيم التلاميذ إلى 3 أفواج والقيام بعملية دفع الجلة بالدفع الإنفجاري دون التعمق في التفاصيل وهذا لملاحظة الفرق دون التصحيح .</li><li>2- القيام بالدفع الإنفجاري للجلة بالتزامن مع أعضاء الجسم المسؤولة مع إهمال كل العوامل التشويشية للتلاميذ والتركيز على التمرين مع تصحيح أني .</li><li>3- نفس العمل السابق لكن إدخال عامل تحفيزي آخر وهو الصراخ أثناء دفع الجلة وهذا التمثيل الدفع الإنفجاري للجلة.</li></ul>	45د	<ul style="list-style-type: none"><li>- التدخل الفوري لإعادة تصحيح الحركات العشوائية .</li><li>- إعطاء مجال لتفجير الطاقات الداخلية وإستغلال العامل النفسي للتلميذ .</li><li>- التحضير الإيجابي أثناء التصحيح الأنبي للحركات الخاطئة أو العشوائية .</li></ul>
المرحلة الخاتمية	<ul style="list-style-type: none"><li>- العودة إلى المستوى الهدوء الوظيفي للجسم .</li><li>- مناقشة الحصاة بإدخال التغذية الراجعة البعدية ومعرفة مدى التطور .</li><li>- الوقوف على النقائص التي قد تم تسجيلها .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- القيام بتمارين التهدئة كالمشي المصحوب بتمارين المرونة المفصلية والعضلية .</li><li>- الوقوف على شكل نصف دائرة ونقد الحصاة وتصحيح بعدي للأخطاء الحركية والفكرية لهدف الحصاة .</li></ul>	5د	<ul style="list-style-type: none"><li>- الإهتمام بتمارين المرونة .</li><li>- المناقشة وتقديم النصائح .</li><li>- إستخدام التحفيز في عملية التصحيح .</li></ul>

المستوى: أولى ثانوي

الوسائل : جلة (3كغ-4كغ)-ميقايتية-صافرة-ملعب-ديكامتر-دفتر

السنة الدراسية : 2015/2014

النشاط : دفع الجلة

المؤشر : منافسة نهاية الوحدة التعليمية

اليوم : 2015-05-03

الهدف التعليمي : إطالة المسار الحركي ليدفع الجلة وبخط مستقيم لحد ما . (إختبار بعدي )

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية المرحلية	وضعيات التعلم	وقت	معايير النجاح
المرحلة التعليمية	- عدم إدخال التغذية الراجعة في الإختبار مع الحرص على الأداء المثالي وإعطاء جمالية الحركة. - الحرص على المسافة المقطوعة للجلة في مسلك الرمي بخط مستقيم لحد ما مع تطور المسافة مقارنة بالإختبار القبلي للعينة التجريبية. - إعطاء 3 محاولات لكل تلميذ من العينتين ( الضابطة والتجربة ).	1- المناداة لكل تلميذ وإعطاء 3 محاولات لكل تلميذ 2- عزل العينة التجريبية عن العينة الضابطة وهذا لتفادي توضيح محتمل لتلميذ من العينة الضابطة. 3- إنهاء الحصة التعليمية لمكافئة للعينتين على الجهود المبذولة خلال تطبيق هذا البرنامج التعليمي لدفع الجلة.	45د	- الحرص على سلامة التلميذ . - يمكن تصحيح أي لمحاولات العينة التجريبية بالصور والتوضيحات . - الحرص على الوضعية السليمة لأداء النشاط .
المرحلة الختامية	العودة إلى مرحلة الهدوء الوظيفي للجسم مع إعطاء صورة توضيحية للأخطاء المسجلة ( تغذية رجعية بعديّة ).	- القيام بتمارين الإطالة المفصالية والعضلية المصحوبة بالتنفس العميق - الاصطفاف. - التحية الرياضية. - الانصراف.	5د	- الاهتمام بتمارين الإطالة . - تقسيم نهائي للحصة وللنشاط ككل . - تقييم نسبة النجاح.