

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة التخرج

مذكرة خرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص: تربية وحركة

الموضوع:

أثر التغذية الراجعة على تطوير كل من ثقة التمرير والتصويب
وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (12-15) سنة
دراسة تجريبية على فريق اتحاد بوهني تيارت-

تحت إشراف الأستاذ:

د. بن نعجة محمد

من إعداد الطالب:

✓ قرواني عبدالمالك

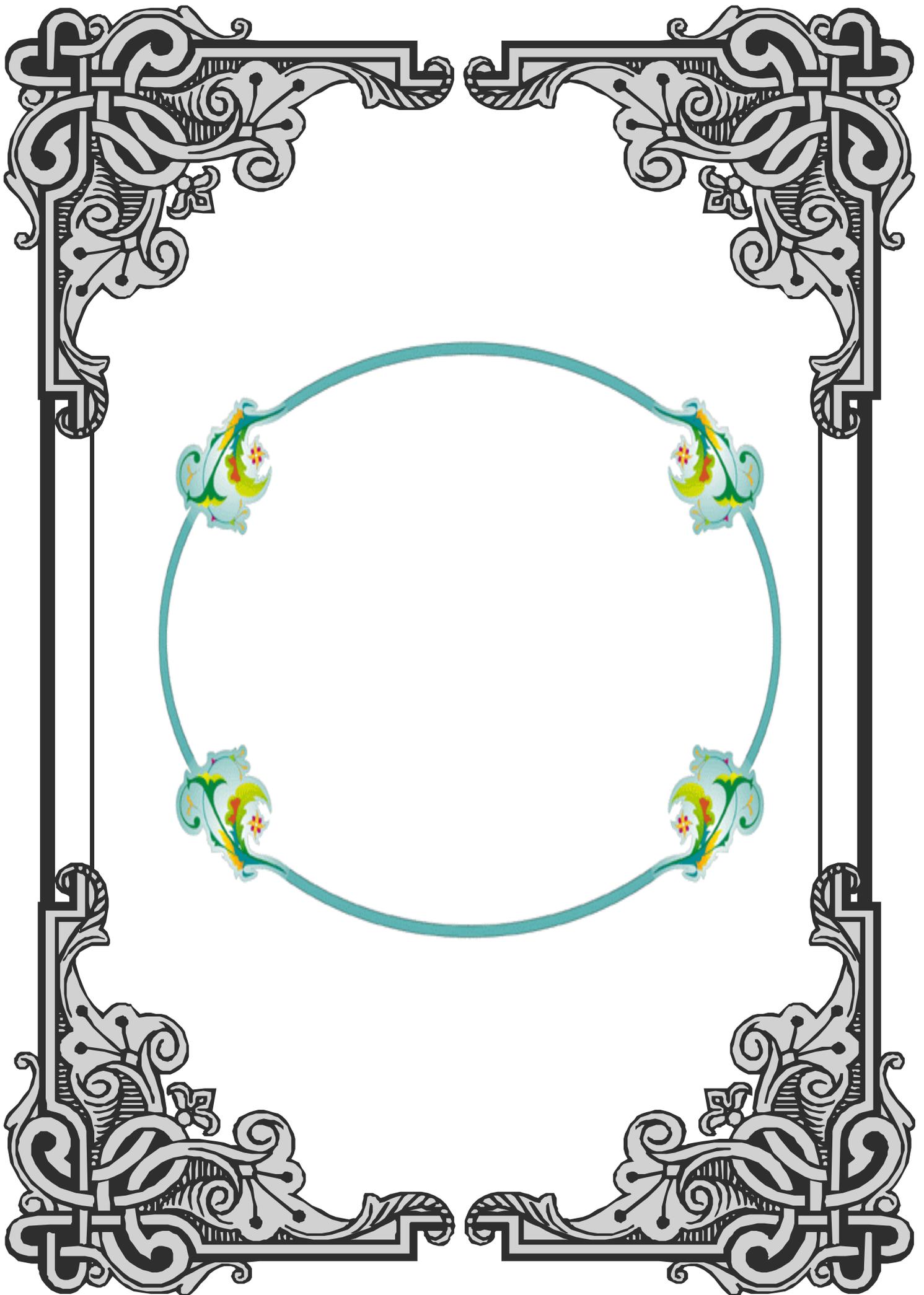
✓ كشمير محمد ياسين

التمت والجامعة: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. {سورة
النمل} الآية (19)

ويقول رسول الله ﷺ: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل

المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا و افدنا غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الأستاذ المشرف "بن نعمة محمد" على معاونته الصادقة وملاحظاته العلمية القيمة

ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة المعهد

وكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

وعلى رأسهم الأستاذ: خروي فيصل.

عبدالمالك – ياسين

الاصحاب

قال تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي

صَغِيرًا﴾

[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،

إلى التي سهرت الليالي لأنام مليء أجفاني إلى منبع الحب والحنان،

إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية:

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم،

إلى أبي:

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي،

إلى إخوتي:

إلى كتكوت العائلة:

إلى كل الأصدقاء والأحباب في مدينة تيارت.

إلى أعمامي وأبنائهم إلى أخوالي وأبنائهم.

إلى الجدة الغالية أطل الله في عمرها.

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة دون إستثناء.

إلى أصدقاء الدرب: عبدالمالك، خالد، قادة، حسونة، رابح، ميلود.

إلى كل هاؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

إهداء

قال تعالى: ﴿وَإَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا
كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا﴾
[الإسراء : 24]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان،
إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء،
إلى أمي الغالية: **خيرة**.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم،
إلى أبي: **خاتير**.

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي،
إلى إخوتي:

إلى الكتايت: **خير الدين، إلهام، أميرة، محمد**.

إلى كل الأصدقاء والأحباب في مدينة تيارت.

إلى أعمامي وأبنائهم إلى أخوالي وأبنائهم.

إلى الجدة الغالية أطل الله في عمرها.

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة دون إستثناء.

إلى أصدقاء الدرب: ياسين، خالد، قادة، حسونة، رايح، ميلود.

إلى كل هاؤلاء أهدي ثمرة جهدي.



مفاهيم عامة

- 1- المقدمة.
- 2- الإشكالية.
- 3- التساؤلات.
- 4- الفرضيات.
- 5- أهداف البحث .
- 6- أهمية البحث .
- 7- أسباب اختيار الموضوع .
- 8- تحديد المفاهيم والمصطلحات .
- 9- الدراسات السابقة .

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية، فهي تستقطب الآلاف من المتفرجين و تملأ أخبارها صفحات الجرائد المختلفة يوميا، وتطورها يعكس تطور المجتمع لذا أصبحت مؤسسة لها هياكل خاصة على المستوى الوطني والدولي ذات تدرج هرمي ونظام تقني، وكذا منشآت والتجهيزات الخاصة، بل وصل الأمر إلى أن يقاس نجاح نشاط الدولة رياضيا بمقدار نجاح انديتها وفرقها في البطولات المحلية والدولية¹، لذا تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد التربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تستدعي الاهتمام بجميع الجوانب التي تؤثر على فعالية الإنجاز الرياضي ومن بين أهم العوامل الأكثر تأثيرا على مردود اللاعبين أثناء المباراة الجوانب المهارية المختلفة ومدى تحكم اللاعب في هاته المهارات سواء كان ذلك بالكرة أو بدون كرة، إضافة إلى هذا يتميز نشاط كرة القدم بالتغير المتتالي أو المستمر من الناحية النفسية طوال سيرورة المباراة حيث تستوجب التركيز العالي والجيد.

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في كرة القدم يفرض على المدرب بناء برامج تدريبية فعالة تركز على قواعد علمية وعملية قوية تهدف إلى التحسين المثالي للاعبين في مختلف الجوانب المهارية أو الخططية أو البدنية أو العوامل النفسية.

كما أن تدريب فريق كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة وتحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي والجماعي للاعبين والتي تتركب في الغالب من جميع الجوانب المهارية، البدنية، التقنية والخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية والنفسية والتي يجب المحافظة عليها طوال الموسم بإستخدام مجموعة من التمارين ذات الاتجاهات المختلفة والتي يتحدد نوعها وشكلها طبقا لفترات التدريب، لذا أصبحت الصفات المهارية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم والبلوغ بهم إلى أعلى الدرجات بالإضافة إلى اكتسابهم للصفات البدنية.

وكذلك تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي لعبة شعبية وذلك لأنها تمس جميع الفئات والأعمار وهذا راجع إلى وسيلتها البسيطة بالكرة وأماكن ممارستها حتى في أماكن ضيقة وأيضا لأن منطلقها من البيئة وخاصة الفقيرة (مثال ذلك شوارع

¹ - طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر القاهرة، 1989م، ص: 157.

البرازيل الفقيرة وما انجبت من لاعبين مازالوا يذكرون في التاريخ)، إلا ان كرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على تحسين المستوى التقني والمهاري للاعبين وتطوير القدرة على التركيز اثناء المباراة من خلال استخدام الطرق والوسائل التدريبية الحديثة وبالاعتماد على النظريات المختلفة التي من بينها نظرية التعلم بالملاحظة لباندورى 1977 التي تركز على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية والسياق والظروف الاجتماعية في حدوث التعلم، ويعني ذلك أن التعلم لا يتم في فراغ بل في محيط اجتماعي، حيث أن التعلم بالملاحظة هو من أفضل أساليب التربية والتعلم لأنه يعتمد على التقليد والمحاكاة، فهو يشير إلى إمكانية تأثير سلوك الملاحظ أو المتعلم بالثواب والعقاب على نحو بديلي أو غير مباشر ، حيث يتخيل المتعلم نفسه مكان النموذج ، ويلاحظ ما يصيب هذا النموذج من ثواب أو عقاب ، نتيجة ما يقوم به من سلوك ، غير أن الثواب والعقاب ، سواء أكانا مباشرين أم غير مباشرين ، ليسا مسؤولين عن تعلم السلوك مسؤولية مباشرة ، بل ملاحظة سلوك النموذج ، ومحاكاة الاستجابات الصادرة عنه ، هما المسؤولان عن التعلم¹ .

وتعتبر التغذية الراجعة من أبرز الأدوات المساهمة في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم إضافة الى دورها الكبير في تدعيم الجوانب النفسية كتركيز الانتباه، حيث تعتبر التغذية الراجعة بأنها رجوع الاشارات الى مركز الضبط، حيث تلعب دورا في انتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الاثارة الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة الى الدماغ معلمة اياه عن وضع العضلات المساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات، مما يشبه عمل الضابط في المكينة البخارية"². وتقول (عفاف عبد الكريم) بان التغذية الراجعة: "هي اخطار حسي، يستقبله الفرد نتيجة استجابة"³.

ومن هنا تتجلى أهمية بحثنا في ابراز أثر التغذية الراجعة على تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم من خلال ابراز دور وأهمية التغذية الراجعة في تحسين الأداء المهاري والذهني للاعبين وقد قسمنا دراستنا الى أربعة جوانب:

¹ - عبد الحميد نشواقي، علم النفس التربوي (ط3) دار القلم ، عمان 1987 ص 354-355 .

² - عطا الله أحمد: "أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر." ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر. 2006 ، ص 16.

³ - عفاف عبدالكريم: "طرق التدريس في ت ب ر". دار المعارف 1998. ص173.

الجانب التمهيدي: والذي يحتوي على مقدمة واشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب

اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري: والذي يحتوي على أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخاتمة.

جاء في **الفصل الأول**: "التغذية الراجعة" حيث تطرقنا فيه الى تعريف ومفهوم التغذية الراجعة وأنواعها، ومعرفة النتائج

ومعرفة الانجاز عند الرياضيين، توجيه التغذية الراجعة الى الهدف.

وجاء **الفصل الثاني**: "تركيز الانتباه" وتطرقنا فيه الى مفهوم تركيز الانتباه، وأهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية والانتباه

في كرة القدم.

كما جاء في **الفصل الثالث**: "المهارات الاساسية في كرة القدم"، كما تعرضنا الى تقسيم المهارات الأساسية، وتعلم

المهارات الأساسية، وعوامل تطوير الأداء المهاري.

وأما **الفصل الرابع**: "خصائص ومميزات المرحلة العمرية (12-15) سنة"، وتطرقنا فيه تعريف بالمرحلة، والنمو

الفيزيولوجي، النفسي والعقلي وخصائص الادراك والتعلم والتدريب في هذه المرحلة.

الجانب التطبيقي: والذي بدوره قسمناه الى فصلين:

الفصل الأول "طرق ومنهجية البحث" وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، اجراءات التطبيق الميداني،

والدراسة المعالجة الاحصائية.

الفصل الثاني "عرض ومناقشة النتائج، مناقشة فرضيت البحث، الاستنتاجات، خلاصة عامة، والتوصيات والاقتراحات





مفاهيم عامة

- 1- المقدمة.
- 2- الإشكالية.
- 3- التساؤلات.
- 4- الفرضيات.
- 5- أهداف البحث .
- 6- أهمية البحث .
- 7- أسباب اختيار الموضوع .
- 8- تحديد المفاهيم والمصطلحات .
- 9- الدراسات السابقة .

1. المقدمة:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية، فهي تستقطب الآلاف من المتفرجين و تملأ أخبارها صفحات الجرائد المختلفة يوميا، وتطورها يعكس تطور المجتمع لذا أصبحت مؤسسة لها هياكل خاصة على المستوى الوطني والدولي ذات تدرج هرمي ونظام تقني، وكذا منشآت والتجهيزات الخاصة، بل وصل الأمر إلى أن يقاس نجاح نشاط الدولة رياضيا بمقدار نجاح انديتها وفرقها في البطولات المحلية والدولية¹، لذا تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد التربية البدنية والتكنولوجية الرياضية وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تستدعي الاهتمام بجميع الجوانب التي تؤثر على فعالية الإنجاز الرياضي ومن بين أهم العوامل الأكثر تأثيرا على مردود اللاعبين أثناء المباراة الجوانب المهارية المختلفة ومدى تحكم اللاعب في هاتاه المهارات سواء كان ذلك بالكرة أو بدون كرة، إضافة إلى هذا يتميز نشاط كرة القدم بالتغيير المتتالي أو المستمر من الناحية النفسية طوال سيرورة المباراة حيث تستوجب التركيز العالي والجيد.

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في كرة القدم يفرض على المدرب بناء برامج تدريبية فعالة تركز على قواعد علمية وعملية قوية تهدف إلى التحسين المثالي للاعبين في مختلف الجوانب المهارية أو الخططية أو البدنية أو العوامل النفسية.

كما أن تدريب فريق كرة القدم يفرض علينا بالضرورة مراعاة وتحسين جميع العوامل المؤثرة في الأداء الفردي والجماعي للاعبين والتي تتركب في الغالب من جميع الجوانب المهارية، البدنية، التقنية والخططية، إضافة إلى الحالة الذهنية والنفسية والتي يجب المحافظة عليها طوال الموسم باستخدام مجموعة من التمارين ذات الاتجاهات المختلفة والتي يتحدد نوعها وشكلها طبقا لفترات التدريب، لذا أصبحت الصفات المهارية واحدة من أهم المفردات التي تدخل في صناعة لاعبي كرة القدم والبلوغ بهم إلى أعلى الدرجات بالاضافة إلى اكتسابهم للصفات البدنية.

¹ - طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر القاهرة، 1989م، ص: 157.

وكذلك تعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي لعبة شعبية وذلك لأنها تلمس جميع الفئات والأعمار وهذا راجع إلى وسيلتها البسيطة بالكرة وأماكن ممارستها حتى في أماكن ضيقة وأيضاً لأن منطلقها من البيئة وخاصة الفقيرة (مثال ذلك شوارع البرازيل الفقيرة وما أنجبت من لاعبين مازالوا يذكرون في التاريخ)، إلا أن كرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على تحسين المستوى التقني والمهاري للاعبين وتطوير القدرة على التركيز أثناء المباراة من خلال استخدام الطرق والوسائل التدريبية الحديثة وبالاعتماد على النظريات المختلفة التي من بينها نظرية التعلم بالملاحظة لباندوري 1977 التي تركز على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية والسياق والظروف الاجتماعية في حدوث التعلم، ويعني ذلك أن التعلم لا يتم في فراغ بل في محيط اجتماعي، حيث أن التعلم بالملاحظة هو من أفضل أساليب التربية والتعلم لأنه يعتمد على التقليد والمحاكاة، فهو يشير إلى إمكانية تأثير سلوك الملاحظ أو المتعلم بالثواب والعقاب على نحو بديلي أو غير مباشر، حيث يتخيل المتعلم نفسه مكان النموذج، ويلاحظ ما يصيب هذا النموذج من ثواب أو عقاب، نتيجة ما يقوم به من سلوك، غير أن الثواب والعقاب، سواء أكانا مباشريين أم غير مباشريين، ليسا مسؤولين عن تعلم السلوك مسؤولة مباشرة، بل ملاحظة سلوك النموذج، ومحاكاة الاستجابات الصادرة عنه، هما المسؤولان عن التعلم¹.

وتعتبر التغذية الراجعة من أبرز الأدوات المساهمة في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم إضافة إلى دورها الكبير في تدعيم الجوانب النفسية كتركيز الانتباه، حيث تعتبر التغذية الراجعة بأنها رجوع الإشارات إلى مركز الضبط، حيث تلعب دوراً في إنتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الأثر الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة إلى الدماغ معلمة إياه عن وضع العضلات المساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات، مما يشبه عمل الضابط في المكينة البخارية². وتقول (عفاف عبد الكريم) بان التغذية الراجعة: "هي إخطار حسي، يستقبله الفرد نتيجة استجابة"³.

¹ - عبد الحميد نشواتي، علم النفس التربوي (ط3) دار القلم، عمان 1987 ص 354-355.

² - عطا الله أحمد: "أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر". ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر. 2006، ص 16.

³ - عفاف عبد الكريم: "طرق التدريس في ت ب ر". دار المعارف 1998. ص 173.

ومن هنا تتجلى أهمية بحثنا في ابراز أثر التغذية الراجعة على تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم من خلال ابراز دور وأهمية التغذية الراجعة في تحسين الأداء المهاري والدهني للاعبين وقد قسمنا دراستنا الى أربعة جوانب:

الجانب التمهيدي: والذي يحتوي على مقدمة واشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري: والذي يحتوي على أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخاتمة.

جاء في **الفصل الأول:** "التغذية الراجعة" حيث تطرقنا فيه الى تعريف ومفهوم التغذية الراجعة وأنواعها، ومعرفة النتائج ومعرفة الانجاز عند الرياضيين، توجيه التغذية الراجعة الى الهدف.

وجاء **الفصل الثاني:** "المهارات الاساسية في كرة القدم"، كما تعرضنا الى تقسيم المهارات الأساسية، وتعلم المهارات الأساسية، وعوامل تطوير الأداء المهاري.

كما جاء في **الفصل الثالث:** "تركيز الانتباه" وتطرقنا فيه الى مفهوم تركيز الانتباه، وأهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية والانتباه في كرة القدم.

وأما **الفصل الرابع:** "خصائص ومميزات المرحلة العمرية (12-15) سنة"، وتطرقنا فيه تعريف بالمرحلة، والنمو الفيزيولوجي، النفسي والعقلي وخصائص الادراك والتعلم والتدريب في هذه المرحلة.

الجانب التطبيقي: والذي بدوره قسمناه الى فصلين:

الفصل الأول "طرق ومنهجية البحث" وشملت الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم، اجراءات التطبيق الميداني، والدراسة المعالجة الاحصائية.

الفصل الثاني "عرض وتحليل النتائج".

الفصل الثالث "مناقشة فرضيت البحث، الاستنتاجات، خلاصة عامة، والتوصيات والاقتراحات".

2. الإشكالية:

إن الملاحظ لنشاط كرة القدم يلتمس تطوراً كبيراً في مختلف الطرق والوسائل المستعملة للوصول إلى الانجاز الرياضي الأمثل وغالباً ما يتفق المختصون على أن تحقيق هذا الانجاز لا يكون إلا بمراعاة جميع الجوانب المحددة له ومن بين أهم هذه العوامل المهارات الأساسية بالكرة كالتمرير والتصويب والمراوغة أو بدون كرة كالجري أو الخداع أو التمويه دون أن ننسى القدرات الخططية المتمثلة في طرق اللعب ومدى ارتباطها بمردود اللاعب إلا أن في الأداء الرياضي يتطلب كذلك مجموعة من الجوانب النفسية والتي تلتزم بمردود اللاعبين من الناحية المهارية " كالتمرير، التصويب " في مختلف البطولات الوطنية وخاصة عند الناشئين، حيث يلتمس نقص واضح من هذا الجانب والذي يتركز على السمات الذهنية إضافة إلى هذا إهمال واضح للطرق التدريبية المناسبة من أهمها التغذية الراجعة والتي تترجم في الغالب بنوع من الخلل في القدرات النفسية والذهنية كتركيز الانتباه والذي يعد عاملاً محدد أو أساسياً في كرة القدم الحديثة ومن هنا يتبادر في أذهاننا فكرة إجراء هذا البحث وعليه قمنا بطرح السؤال التالي:

ما تأثير التغذية الراجعة على تحسين كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة

القدم؟

3. التساؤلات الجزئية:

✓ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

(تمرير، تصويب، تركيز الانتباه)؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة

(تمرير، تصويب، تركيز الانتباه)؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة

(تمرير، تصويب، تركيز الانتباه)؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات

الدراسة (تمرير، تصويب، تركيز الانتباه)؟

4. الفرضيات:

1.4. الفرضية العامة:

لإستخدام التغذية الراجعة أثر ايجابي في تحسين كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى أصار كرة القدم.

2.4. الفرضيات الجزئية:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

(تمرير، تصويب، تركيز الانتباه).

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة (تمرير،

تصويب، تركيز الانتباه).

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (تمرير،

تصويب، تركيز الانتباه).

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات

الدراسة (تمرير، تصويب، تركيز الانتباه).

5. أهداف البحث :

ربما يملأ هذا البحث فراغا في مكتبتنا ، فمن الملاحظ أن البحوث من هذا النوع شبه منعدمة وبالتالي لم تأخذ دورها

المنشود من التقدم في بلادنا، بالمقابل نجد أن مثل هذه البحوث في المجتمعات المتقدمة حضيت بالعناية اللازمة.

وعلى ضوء ما ذكرناه تتجلى أهداف البحث في ما يلي:

- ملء الفراغ الواسع في مكتبتنا .

- الغرض من هذا البحث هو تعميم الفائدة في البحث العلمي
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في تدريب كرة القدم.
- معرفة قيمة وأهمية استخدام التغذية الراجعة في الحصص التدريبية لكرة القدم .
- التعرف على أثر استخدام التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركز الانتباه في كرة القدم.

6. أهمية البحث :

- تحديد العلاقات بين التغذية الراجعة والأداء المهاري والذهني للاعبين.
- تحديد تأثير التغذية الراجعة سواء على الجانب المهاري او الذهني للاعب.
- تحديد كيفية استعمال التغذية الرجعية في تعليم مهارات كرة القدم.
- أهم أنواع التغذية الراجعة وتوقيت استخدامها.

7. أسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات السابقة.
- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية والنظرية.
- واقع الفرق الوطنية والمحلية جراء عدم الاهتمام بالمهارات المختلفة والتركيز أثناء الأداء.
- ضعف على مستوى الأداء المهاري للاعبين الناشئين.
- قلة الدراسات التي تعالج التغذية الراجعة في كرة القدم.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

8. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.8 - مفهوم التغذية الراجعة:

اصطلاحاً: يعرف (داريل ساند نتوب) التغذية الراجعة: "أنها المعلومات التي تصدر بخصوص استجابة معينة، وتستعمل لتبديل الاستجابة القادمة"¹، وينظر لمفهوم التغذية الراجعة في التعلم في قول (عبد الحافظ محمد سلامة): "هي عملية تعبير متعدد الأشكال، تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة، أو مدى تأثير المعرفة أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل لقياس الوسيلة أو قناة الإيصال التي استخدمت في توصيل الرسائل"²، ولا يختلف التعريف السابق هذا عن تعريف (رجحي مصطفى عليان) حول التغذية الراجعة حيث يقول: "تبين مدى تأثير المستقبل بالرسائل التي يتلقاها المرسل إليه بالطرق والوسائل المختلفة"³.

• **المفهوم الاجرائي:** من خلال التعاريف السابقة، نكتشف أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي أو خارجية أو كليهما معاً) قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتعديل سلوك أو حدوث استجابة مرادة.

2.8 التصويب:

• **اصطلاحاً:** يعد التصويب من المهارات المهمة في اللعبة وتوجد طرق عديدة لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبه من اجادة التصويب بمختلف انواعه تكون له فرص إضافية للتهديف.⁴

هي من الصفات الهامة التي يجب توافرها لدى اللاعب خاصة المهاجم و اللاعب الذي يتمتع بهذه الميزة تضيف له مهارة فنية ويستطيع بذلك ان يهيء لنفسه فرص احراز اهداف .¹

¹ - داريل ساند نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ترجمة عباس أحمد صالح السامرائي، ص 25.

² - عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعلم دار الفكر ط2 سنة 1998، ص 21.

³ - رجحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس: وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم دار الصفاء ط1، 1999، ص 58.

⁴ موفق اسعد محمود، التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم، دار دجلة، ط 1، 2008، ص 76.

- **التعريف الاجرائي:** هي أحد المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تلعب دورا هاما في إنهاء الهجمة وبالتالي تحديد نتيجة المباراة.

3.8 التمرير:

- **اصطلاحا:** التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)².

التعريف الاجرائي: هي أحد المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حيث تلعب دور هام في بناء الهجمة والاستحواذ على الكرة.

4.8 تعريف تركيز الانتباه :

- **اصطلاحا:** هو عملية ارادية ينتخب من خلالها الرياضي منها أو موضوعا معيناً يهيمه ويحصر شعوره وحواسه، كي يتمكن من تحقيق استابة صحيحة للهدف الماد تحقيقه.³

9. الدراسات السابقة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

¹ زهران السيد، المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر 2008 ، ص 15.

² - Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99

³ - علي الامير، فلسفة النفس، ط1، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة 2002، ص 241.

❖ دراسة الطالب: وليد حنفي سنة 2009/2008

" أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لدى طلبة تخصص التربية في جامعة النجاح الوطنية "

هدفت الدراسة الى معرفة أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة وكذا إجراء مقارنات في تعلم التصويب السلمي على القياس البعدي بين أفراد المجموعات قيد الدراسة، وبلغت عينة البحث 38 طالبا بطريقة عشوائية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية هي أفضل الطرق والوسائل والأساليب الممكن استخدامها في تعليم المهارة وأن تصوير الطلاب أثناء ممارستهم للأداء الحركي وعرضه ثانية يعمل على تحفيز الطلاب للأداء الصحيح ومن ثم اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.

❖ دراسة الطالب: عمار محمد عزيز سنة 2001/2000

" التغذية الراجعة وممارستها في حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية اليمينية "

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التغذية الراجعة في عملية التعلم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وكذا معرفة أفضل أنواع التغذية الراجعة ذات التأثير الايجابي على التعلم الحركي بدرس التربية البدنية والرياضية، حيث بلغت عينة البحث 15 مدرس بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث المنهج المسحي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة وكان على شكل استبيان، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن استعمال التغذية الراجعة وتعزيز الأداء وتصحيح الأخطاء مع احترام ومراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء واتخاذ قرار تصحيح الأخطاء يؤدي الى تحسين النتائج التعليمية وتحسين عملية التعليم والتعلم الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية، كما أن التقويم والتصحيح للأداء الحركي أمر مهم لتحسين عملية التعليم والتعلم الحركي للوصول الى الهدف المنشود.

❖ دراسة الطلبة: مصطفى أنور، قارب محمد أمين سنة 2014/2013

" أثر التغذية الراجعة السمعية البصرية على التعلم الحركي لبعض المهارات في كرة السلة"

هدفت هذه الدراسة الى معرفة الفروق بين مستوى الأداء المهاري بين الاختبارات لمختلف المهارات، وكذا معرفة النتائج التي يمكن التوصل اليها من خلال تطبيق التغذية الراجعة السمعية البصرية وأثرها في تعليم اللاعبين أو التلاميذ. حيث بلغت عينة البحث 20 تلميذا بطريقة عشوائية تتراوح أعمارهم (12-14) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن التغذية الراجعة السمعية البصرية تعتبر من المكونات الأساسية للتعلم ولذا كان من الضروري اعطاءها الاهتمام اللازم، وكلما كان الأداء الحركي صعبا ومعقدا يتطلب استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية.

❖ دراسة الطلبة: اسلام عباس، صادق الحايك

" تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى تأثير التصور على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة "التصويب، التمير، المحاورة"، حيث بلغت عينة البحث 22 لاعبا من لاعبي نادي الأرينا، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات قيد الدراسة (التصويب من الوثب، التميرة الصدرية، المحاورة)، كما أن التصور الذهني له أهمية في تعليم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.

❖ دراسة الطلبة: مصطفى، نور الدين سنة 2008/2007

" دراسة أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى أشبال كرة القدم 15/13 سنة "

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى حل مشكلة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، التأكيد على أن الإلتزان الحركي له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية، حيث بلغت عينة البحث 18 لاعبا من مولودية المسيلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب الراجع أساسا إلى القدرة على الاتزان، وبالتالي عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق دقة التصويب .

❖ دراسة الطلبة: عزوز عبد الرحمان، موهوب فاتح، صايب هشام سنة 2010/2009

" دور الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في عملية التحضير المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم - القسم الوطني الأول - أكابر -"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الوسائل السمعية البصرية (أشرطة فيديو) في عملية التحضير المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للمنافسة، حيث قسمت عينة البحث الى: عينة أولى: تمثلت في 36 لاعبا صنف أكابر من 6 أندية. عينة ثانية: شملت 6 مدربين. بطريقة عشوائية، حيث استخدم المنهج الوصفي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة على شكل استبيان، ومن بين أهم النتائج التي توصل اليها أسفرت على أن للوسائل السمعية (أشرطة الفيديو) دور فعال في تحضير اللاعبين مهاريا وخططيا لدى لاعبي كرة القدم لهذا استعمال هذه الوسيلة في إعداد اللاعبين للمنافسات طريقة فعالة في تحقيق النتائج، كما تم استخدام المنهج التجريبي.

❖ دراسة الطالب: جيلالي صامت احمد 2011/2010

"استخدام التغذية الراجعة طريقة ناجعة في التعلم الحركي عند تلاميذ الطور المتوسط 15/12 سنة"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير إستخدام التغذية الراجعة في التعلم الحركي وبذلك فهي تهدف إلى محاولة تحسين الطرق المعمول بها تدريس التربية والرياضية وكذلك معرفة مدى تأثير الطريقة المقترحة بإستخدام التغذية الراجعة في التدريس، وإعتمد الباحث في هذا البحث على الإختبارات التالية: (إختبار التنطيط بالكرة في كرة اليد، إختبار التصويب بالإرتقاء في كرة السلة، إختبار وضعية الإنطلاق في سباق السرعة، إختبار الإرتقاء في القفز للقفز الطويل) وقد تبنت الدراسة المنهج التجريبي وذلك لدى قوامها 24 تلميذ تم إختيارها بطريقة مقصودة، كما أسفرت النتائج النهائية عن تقدم ملحوظ للعينة التجريبية في جميع الإختبارات المقترحة وبذلك تكون نسبة تحقق الفرض الأول كاملة أما الفرض الثاني فلم يتحقق نظرا لعامل الزمن 16 حصة تدريبية في 06 أسابيع تعتبر غير كافية لتعلم كل المهارات الحركية الخاصة بالإختبارات المقترحة.

❖ دراسة الطلبة: بودور هشام، سريدي جمال 2007/2006

"دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين من (13 /11) سنة"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (11 - 13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور. حيث اختار الباحثان عينة عشوائية (فريق وفاق المسيلة)، ومن بين أهم النتائج توصلت الى ان طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ دراسة الطالب: محجوب ابراهيم ياسين 2001/2000

"العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، حيث شمل عينة البحث 20 لاعبا من لاعبي فريق كلية المعلمين المشاركين في الدوري الجامعي 2001/2000 تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأنهم يمثلون المجتمع الاصل تمثيلا صادقا، كما اعتمد على المنهج الوصفي لأنه انسب الطرق، حيث اسفرت

النتائج على وجود علاقة ارتباط معنوي بين مختلف مظاهر الانتباه من "تركيز، حدة، توزيع، تحويل" ودقة التصويب في كرة القدم.

❖ دراسة الطلبة: عبدالواحد حميد الكبسي، وعد عبدالرحيم الفرحان 2010/2009

" أثر الاعداد الذهني على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية"

هدفت هذه الدراسة الى استقصاء أثر الاعداد الذهني على اداء فريق كرة القدم في كلية التربية الرياضية في بعض المهارات الاساسية في كرة القدم، حيث شملت عينة البحث 40 طالبا من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية جامعة الانبار، كما اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج، وتم التوصل الى الهدف المنشود من خلال فوز فريق العيبة التجريبية على العينة الضابطة في المباراة النهائية التي تقام بعد نهاية التجربة من خلال تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم.

التعليق على هذه الدراسات:

بعد اطلاعنا على مختلف هذه الدراسات استفدنا منها في تنظيم بحثنا وذلك من خلال:

- الاستفادة من الدراسات في كيفية بناء برنامج تدريبي كونها عاجلت مجموعة من المهارات الاساسية في كرة القدم، بالخصوص أن الفئة العمرية المحددة في هذه الدراسات مشابهة للفئة المنتقاة في بحثنا، وكذلك تحديد المنهج المستخدم كونه تجريبي وكيفية تفرغ وجمع البيانات. كما جاءت هذه الدراسات مختلفة حيث أن نقاطها تكمن في تدريب الاتزان وإعداد برنامج خاص به من اجل تحسين دقة التصويب بالنسبة للدراسة الخامسة. أما الدراسة الثامنة تكمن نقاطها تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال كرة القدم المصغرة، وكانت الدراسة العاشرة تعتمد على برنامج للإعداد الذهني من أجل التوصل الى اتقان بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الاستعانة بنتائج هذه الدراسات كونها تعالج أفكار متعلقة بدراستنا ومقارنتها بالنتائج المتوصل اليها من خلال هذا البحث، حيث عولج موضوع التغذية الراجعة في الدراسات 1-3-7 لكنها جاءت مختلفة كون الدراسة

الأولى قامت ببناء برنامج خاص باستخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة من أجل تعلم مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، أما الدراسة الثالثة بحثت عن تعلم مهارات كرة السلة باستعمال التغذية الراجعة السمعية والبصرية، وتمحورت نقاط الدراسة السابعة في التعلم الحركي في مختلف الرياضات المدرسية (التنطيط، تصويب في كرة السلة، الانطلاق في السرعة، الارتقاء في القفز الطويل) من خلال التغذية الراجعة.

- الاستفادة من هذه الدراسات في طريقة اختيار عينة البحث والوسائل الإحصائية المستعملة.
- الاستفادة من معرفة مظاهر الانتباه وتأثيرها على دقة التصويب في كرة القدم من خلال الدراسة التاسعة.
- الاستفادة من أهمية الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في تعلم المهارات من خلال الدراسة السادسة.

تمهيد:

هناك الكثير من التغيرات التي تؤثر في المتعلم، منها التي تعطى له خلال استجابة للشيء المراد تعلمه وتطبيقه،

لأجل إنجاز جيد، أو تحسين وضع أو تصحيح مسار حركي، وغيرها فهذه المعلومات وغيرها تدعى بالتغذية الراجعة.

هذه المعلومات تأخذ اشكالا مختلفة في البيئة التعليمية تقوم وترشد حول دقة الحركة أو الانجاز قبل الاداء أو

خلاله أو بعده أو كلاهما مجتمعة وتعد أحد المحاور التي تساعد عملية التعلم.

1.1. مفهوم التغذية الراجعة:

يستخدم مصطلح على تسمية التغذية الراجعة في ذخيرة علم النفس بأنها "تقرير الإدراك المباشر عن نتيجة سلوك الفرد على غيره من الأشخاص"¹. وهي كذلك "رجوع الاشارات الى مركز الضبط، حيث تلعب دورا في انتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الاثارة الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة الى الدماغ معلمة اياه عن وضع العضلات المساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات، مما يشبه عمل الضابط في المكنة البخارية"². كما ذكرت (رمزية غريب): "ان التغذية الراجعة من اهم المفاهيم التي ظهرت، لكنه لم ينتشر، ولم يرتبط بالسلوك الانساني ارتباطا وثيقا، الا بعد ربط فينر winner بينها و بين الضبط الذاتي للسلوك"³. وينظر لمفهوم التغذية الراجعة في التعلم في قول (ريحي مصطفى عليان): "هي تبين مدى تأثير المستقبل بالرسائل التي يتلقاها المرسل اليه بالطرق والوسائل المختلفة"⁴. وتقول (عفاف عبد الكريم) حول التغذية الراجعة: "هب اخطار حسي، يستقبله الفرد نتيجة استجابة"⁵.

ومن خلال التعاريف السابقة، نستكشف ان التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي أو خارجي أو كليهما معا)، قبل أو أثناء أو بعد الاداء لتعديل الاخطاء أو الوصول الى الأداء المراد، وبذلك فالتغذية الراجعة مهمة في تعلم المهارات الرياضية فهي لا تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول للأداء المرغوب فيه، بل تتعدى ذلك فهي تتبع المتعلم في جميع مراحل الانجاز، وهذه المعلومات تتغير تبعا للهدف ونوع الانجاز (الاستجابة) حيث تكون هذه المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مراحل التعلم.

¹ - كمال الدسوقي: "ذخيرة علم النفس". مجلد الاول. دار المعارف القاهرة، 1988 ص544.

² - عطا الله أحمد: "أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر". ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر. 2006، ص 16.

³ - رمزية الغريب: "التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية". مكتبة الأنجلو مصرية، 1977 ص451.

⁴ - ريحي مصطفى عليان، محمد عبد الديس: "وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم". ط1، دار الصفاء، عمان الأردن 1999 ص58.

⁵ - عفاف عبدالكريم: "طرق التدريس في ت ب ر". دار المعارف، الاسكندرية 1998. ص173.

2.1. التغذية الراجعة الفورية:

تظهر التغذية الراجعة الفورية من خلال تسميتها بأنها تكون بعد نهاية الأداء مباشرة (المحاولة مباشرة) يقول (فتحي ابااهيم حماد): " التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة، تتم بعد انهاء احدى المهارات الحركية، كالتغذية الراجعة من خلال المدرب"¹. وطبقا لمصدر توقيت استخدامها، فهي تكون بعد الأداء مباشرة، وتكون خارجية، كما يمكن أن تكون تدعيمية أو تكميلية. "كلما كانت التغذية الراجعة الفورية، كلما كان التصحيح صحيحا"².

ولهذا فان التغذية الراجعة الفورية، تسمح باعطاء التصحيحات خلال نهاية الأداء مباشرة أو تدعيمه، وبالتالي فان التغذية الراجعة الفورية تأتي بعد نهاية العمل مباشرة بعد الانتهاء من المحاولة. وهي تتطلب من المدرب القدرة على الملاحظة، والتحليل، واخذ القرار بسرعة حتى يعطي الاجابة الفورية للاعب حول الأداء الذي يقوم به.

3.1. أشكال التغذية الراجعة:

هذه المعلومات تأخذ أشكال مختلفة في البيئة التعليمية، تقوم وترشد حول دقة الحركة، أو الإنجاز قبل الأداء، أو خلاله، أو بعده، أو كلها مجتمعة.

وتعد أحد المحاور التي تساعد عملية التعلم يصف (جمال صالح حسن) التغذية الراجعة بأنها: "إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم، وعي عملية التي تستخدم من مصادر مختلفة، من قبل المؤدي لمقارنة الإستجابات الفعلية مع تلك المتفق عليها"³.

ويستخدم مفهوم التغذية الراجعة في عملية الإتصال بكل أنواعه، ويعرف بأنه "عنصر مهم في الإتصال، لأنه عملية قياس وتقويم مستمر لفاعلية العناصر الأخرى. كما أن لها دورا كبيرا في نجاح عملية الإتصال "⁴.

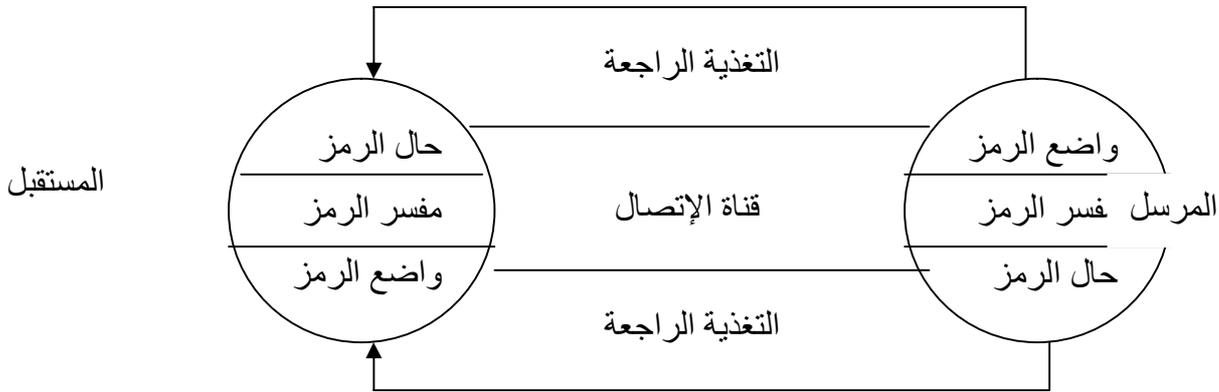
¹ - فتحي ابراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة". دار الصفاء، ط1، 1999. ص58.

² - عفاف عبدالكريم: "طرق التدريس في ت ب ر". مرجع سابق. ص175.

³ - جمال صالح : سلوك التغذية الراجعة الاضافية لمدربي كرة القدم ذوي الخبرة واقرائهم المبتدئين اثناء التدريب من مهارات الخططية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986. ص52.

⁴ - ريجي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، مرجع سابق. ص58.

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



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

في ميدان التعلم، يصطلح على أن التغذية الراجعة، "تعد مصدرا للإخطارات للتعلم، فيما يتعلق بالاداء والتغذية الراجعة كمصدر للإخطارات قد تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج تخص الأداء بمعنى تحصيل الهدف أما معلومات عن الأداء فتترتبط كثيرا بميكانيكية الأداء أي بالنوع وبصحة الحركة أو كفاءتها".³

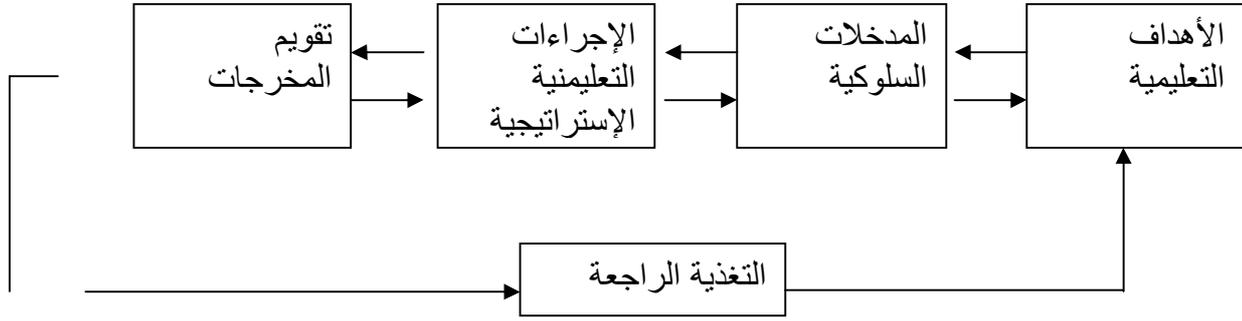
والشكل التالي يوضح كيفية حدوث عملية التعلم.⁴

¹ -عبد الحافظ محمد سلامة ، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، ط2 دار الفكر ، الاردن سنة 1998 ص21

² -عبد الحافظ محمد سلامة ، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم ، المرجع السابق، ص23

³ -عفاف عبد الكريم ، طرق التدريس في ت.ب.ر. دار المعارف، الاسكندرية 1989 ص.173

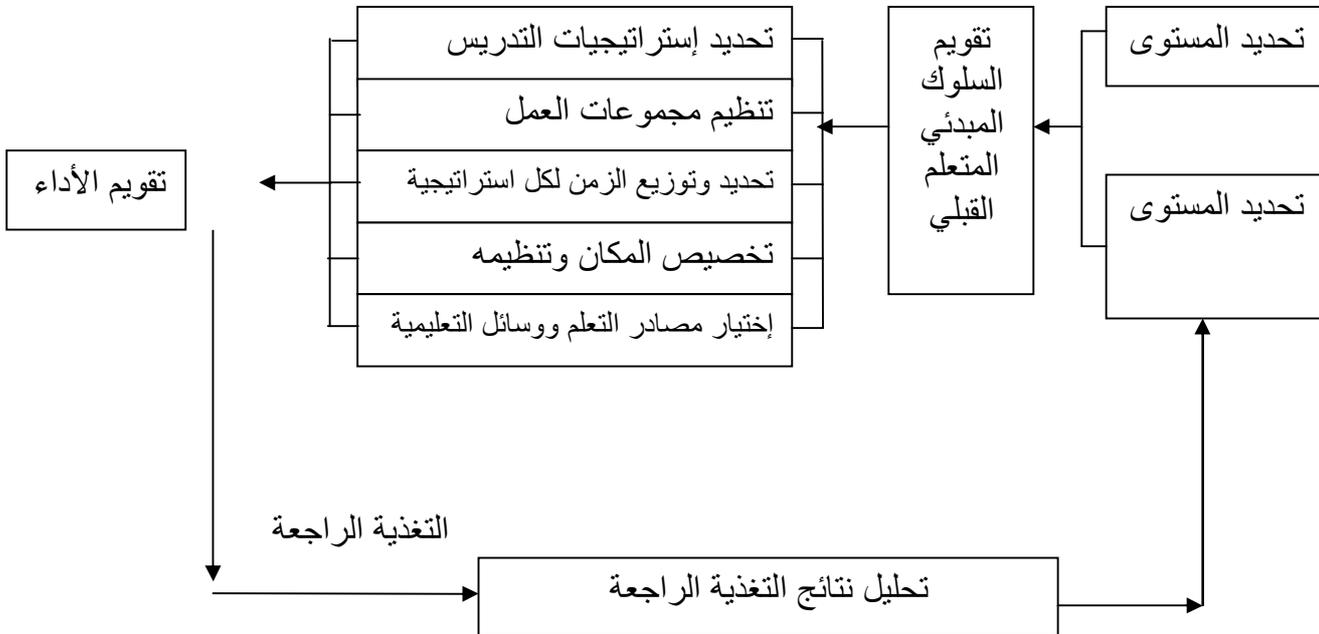
⁴ -هدى الناشف، إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص115.



الشكل رقم (02): يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة

وبهذا الخصوص يقول (صالح أحمد): "التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في إتجاه بلوغ الأهداف المرجوة، بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو الجهد التربوي، وفي اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، وذلك وفق أهداف محددة، وخطوات معروفة"¹.

والشكل الموالي لجير لاش وإيلي يوضح لنا هذه العملية:²



¹ - صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، دار السيرة ، الطبعة الأولى، 1998، ص 336.

² - خالد القضاة: مدخل للتربية والتعليم، ط1، دار البازوري العلمية، عمان ، 1998 ص 322.

الشكل رقم (03): يمثل نموذج جير لاش وأيلي Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية

وينظر إلى التغذية الراجعة كمصطلح في مجال التعلم من قبل (عباس أحمد السامرائي) على أنها "المعلومات التي

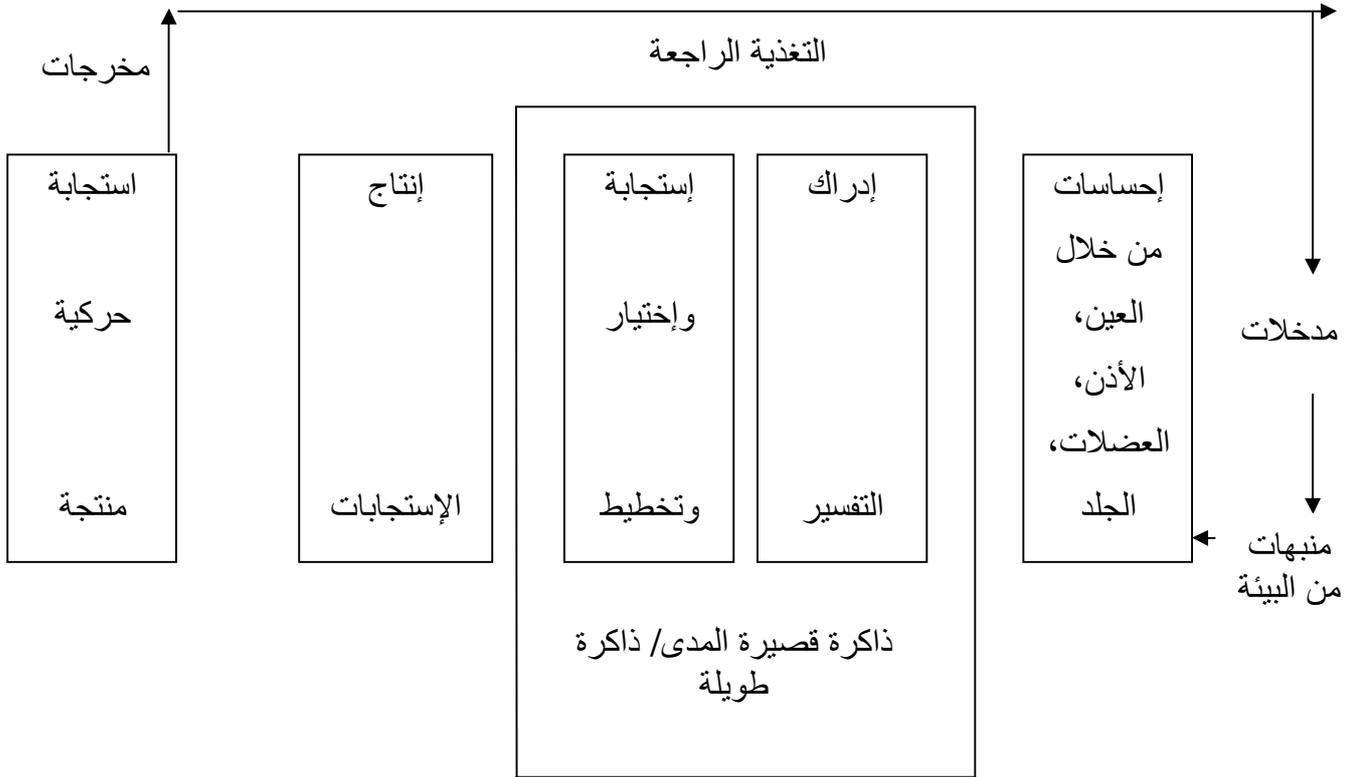
تعطي للمتعلم عن الإنجاز، في محاولة لتعلم المهارة، والتي توضح الدقة الحركية خلال أو بعد الإستجابة، أو كليهما وأنها

جميع المعلومات الحسية والتي توضح دقة الحركة خلال وبعد الاستجابة أو كليهما، ويمكن تعريفها أيضا بأنها تلك

المعلومات التقويمية المرتبطة بإستجابة ما، تكون دائما غنية ومختلفة، وكذلك يمكن التعبير عنها بأنها المتابعة الميدانية المرتبطة

بإستجابات الفرد نحو الواجب المكلف به".¹

والشكل التالي يوضح لنا عملية معالجة معلومات الأداء الحركي وإرتباطها بالتغذية الراجعة.²



الشكل رقم (04): يوضح معالجة معلومات الإدراك الحركي، وكيف تتم التغذية الراجعة

¹ -عباس أحمد صالح ، عبد الكريم السامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مرجع سابق ص119

² - فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، مرجع سابق، ص90

4.1. أهمية ووظائف التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أهمية التغذية الراجعة، يعود بنا إلى الهدف من هذا البحث الذي أضعه اليوم بين أيدينا، والذي أبرز من خلاله، ليس فقط تأثير التغذية الراجعة على التعلم ولكن كذلك دور التغذية الراجعة في العملية التعليمية، وذلك من أجل البحث عن التعلم الأسرع بأقل جهد، ورجحاً للوقت، يقول (داريل سايد نتوب): "التغذية الراجعة حالة ضرورية في التعلم".¹

وهو ما يؤكد (عباس أحمد صالح السامرائي) حيث يذكر: "أن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها".²

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

وتحدد (رمزية الغريب) وظائف التغذية الراجعة في ثلاث نقاط هي:

1- إحداث حركة أو سلوك في اتجاه هدف معين أو في طريق محدد.

2- مقارنة آثار هذه الحركة بالإتجاه الصحيح للحركة، وتعيين الخطأ.

3- استخدام إشارة الخطأ السابق لإعادة توجيه التنظيم³

ويحدد (أمين الخولي) مهام ووظائف التغذية الراجعة فيذكر بأنها:

1- دفع وتحفز

2- تغيير الأداء الفوري

¹ - دريل سايد نتوب: تطور مهارات التربية البدنية والرياضية، ترجمة عباس السامرائي و عبد الكريم السامرائي، ط1، جامعة بغداد، 1992، ص 333.

² - عباس أحمد صالح السامرائي: محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للأساتذة ت ب ر ، سنة 1996.

³ -رمزية الغريب: التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية، مكتبة الأنجلو مصرية، 1977 . ص452

3- تدعم التعلم.¹

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

1- إنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة (وظيفة معلومانية).

2- يمكن أن تستخدم كتواب عندما تكون المعلومات القادمة مشجعة عن قرب الوصول إلى الهدف (وظيفة تشجيعية).

3- تعمل كحافزا وشرطا هاما وضروريا للتعلم (وظيفة دفاعية)².

وبهذا يصبح واضحا دور وأهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية كاملة، والتعلم الحركي خاصة، بما له من فوائد في العمل الرياضي، ولهذا يجب الإهتمام بالتغذية الراجعة خلال العملية التعليمية ومعرفة كيفية إعطاء التغذية الراجعة إلى المتعلم لأنه كلما كانت التغذية الراجعة غير دقيقة تكون المادة التعليمية صعبة، وهذا ما يؤكد (داريل سايد نتوب) : " إن دقة التغذية الراجعة تعتمد على المعلومات التي تحتويها، وعلى مدى ارتباطها بالعمل المراد تعلمه " ³، أو التغذية الراجعة غير الدقيقة، فإن التعلم سوف يكون صعبا، وغير ذي جدوى.

تتفق (عفاف عبد الكريم) مع الكاتبين السابقين في تحديد وظائف التغذية الراجعة، وتجعل لها ثلاث وظائف،

ولكن تحدها كما يلي:⁴

1- الإخطار: تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج، أو عن الاداء، أو عن نتائج الأداء، بمعنى تحصيل الهدف.

2- التعزيز: وهنا يكون حسب الحالة، والحصول على نوع من الأثر، سواء كان إيجابيا أو سلبيا.

3- التحريك النفسي: وهنا لقصد الإرتقاء بنوع الدافعية لدى المتعلم.

¹ - أمين أنور الخواوي وأسامة كمال راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986 ص140

² - محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة 1984 ص173

³ - دريل سايد نتوب، تطور مهارات تدريس التربية الرياضية، مرجع سابق ص:334

⁴ -عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في ت ب ر مرجع سبق ذكره، ص173

ومن خلال كل ما تقدم يرى الباحث بأن وظائف التغذية الراجعة المرتبطة بالعمل تكون متنوعة ومتعددة، على النحو التالي:

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

5.1. تصنيف التغذية الراجعة:

إن تصنيف التغذية الراجعة، يعتمد بشكل كبير على مصادر هذه التغذية، وعلى الطرائق المستعملة لأجل تعزيز إستجابة التلاميذ أو اللاعبين للواجب بصورة إيجابية، إن كان الهدف تعليميا أو تقويميا، والوقوف على إنجازات التلاميذ أو اللاعبين للعمل، أو معرفة نتيجة عمل.

إن تصنيف التغذية الراجعة، يمكن ان يتبع عدة متطلبات نذكر منها مايلي:

- 1- تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف
- 2- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصادر المعلومات
- 3- تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت استخدامها.

1.5.1. تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف:

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

• التعرف على مستوى الأداء.

• التعرف على نتائج الأداء.

• إمداد المتعلم بالاختفاء التي حدثت، وكيفية إصلاحها¹.

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

2.5.1. تصنيف التغذية الراجعة تبعاً لمصدر المعلومات:

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

- مصادر داخلية: وتحتوي على مصدرين أساسيين:
 - التغذية الراجعة الصادرة عن الإحساسات المختلفة.
 - ملاحظة الناشئ لادائه
 - مصادر خارجية: وهي تنوع إلى أربعة مصادر:
 - التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب
 - التغذية الراجعة الصادرة عن أشخاص آخرين غير المدرب، كالزميل.
 - التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة من نتائج الاداء
 - التغذية الراجعة المشتقة عن الأفلام التي سجلت الأداء (كالفيديو...)
- أما (عباس احمد السمرائي) فيضع تصنيف التغذية الراجعة تبعاً للمصدر كمايلي:³
- مصادر خارجية.

¹ -فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الصفاء، ط1، 1999. ص184

² -فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، نفس المرجع السابق، ص185

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

- مصادر داخلية (حيوية أو ذاتية).

- مصادر متداخلة لأكثر من مصدر.

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

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

فالتغذية الراجعة البصرية، مثل حركة الإبهام إلى الأعلى توضيحا للعمل الجيد، أو إلى الأسفل توضيحا للخطأ،

أو حركة الرأس إلى الأمام، أو الجانب (بالإيجاب أو السلب)، أو الابتسامة، إلى غير ذلك من المصادر الخارجية البصرية،

أما السمعية فهي كل أنواع التصميمات، والكلام الموجه إلى اللاعب، سواء كمن قبل المدرب، أو الجمهور، أو الزميل،

وهي كلها صادرة من خارج الفرد، وتؤثر فيه من أجل الإنجاز.

وأحيانا تكون المصادر سمعية وبصري، ويكون فيها الفعل مشتركا بين التصحيح الشفهي والعرض، أما المصدر

الثاني فهو مصدر داخلي حسي، أو تغذية راجعة داخلية تصدر من داخل الفرد، من إحساسه وشعوره بالإنجاز بدون أن

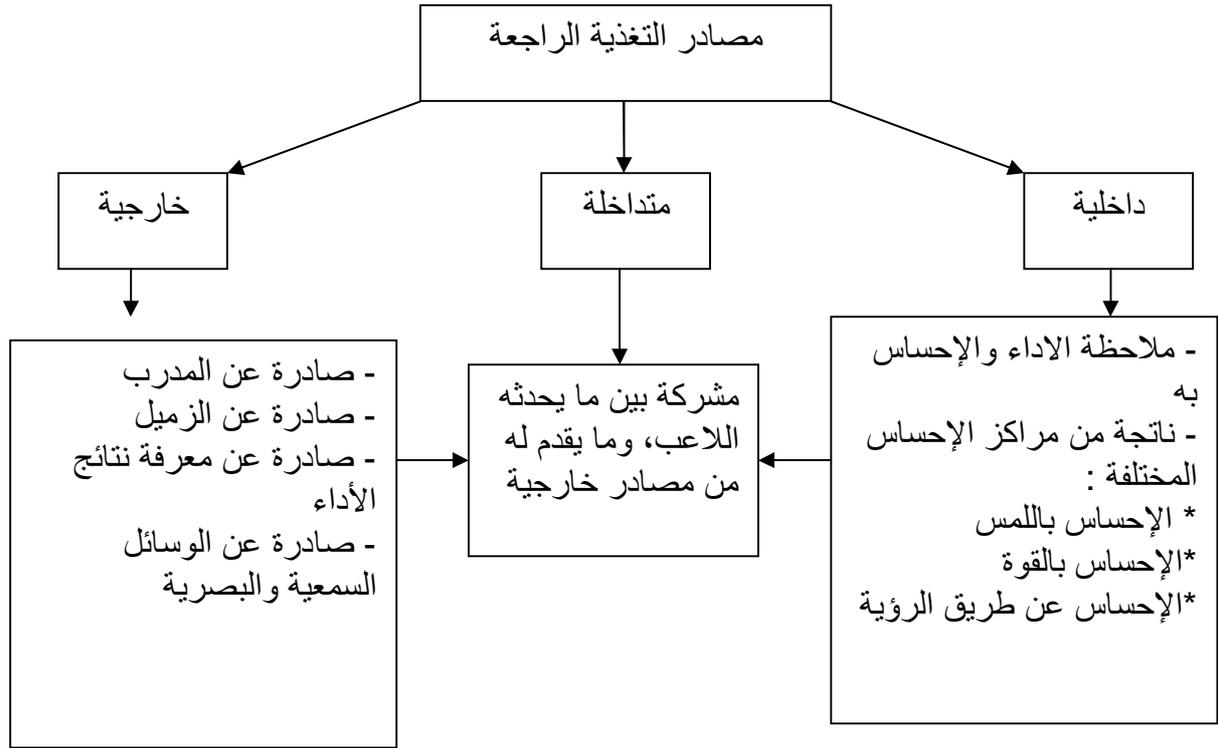
تعطيه تغذية راجعة، فإنه يحس بإنجازه بمفرده، وبدون توجيه من المدرب أو المعلم، كشعوره بالفتن، أو الراحة، أو التعب،

فهذه أشياء يحس بها اللاعب وتظهر على إنجازته وتؤثر فيه، أما المصدر الثالث للتغذية الراجعة فيتألف من عدة

مصادر وهذا ما يحدث للاعب، أو تلميذ حيث انه يتلقى لمعلومات من أكثر من مصدر، سواء كان داخليا أو خارجيا

كإحساسه بالخطأ، أو الإنجاز الجيد مع إشارة المدرب أو المعلم وتقدمه للإنجاز، وصرخة الجمهور سواء بالفرح أو

الغضب.



الشكل رقم (5): يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات

3.5.1. تصنيف التغذية الراجعة تبعاً لتوقيت تطبيقها (لتوقيت استخدامها):

لقد صنفها (فتحي إبراهيم حماد) إلى ثلاث تصنيفات¹:

1- تغذية راجعة أثناء الأداء.

2- تغذية راجعة سريعة، بعد الاداء مباشرة.

3- تغذية راجعة بعد الغنتهاء من الاداء مباشرة.

وهي تعتمد على التوقيت الذي تعطى فيه المعلومات الى المتعلم وسوف نتطرق بالتفصيل إلى هذا عندما نتحدث

عن انواع التغذية الراجعة بعد الإنتهاء من الاداء مباشرة.

¹-فتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، ص185

6.1. استخدام التغذية الراجعة:

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

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

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

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

7.1. أنواع التغذية الراجعة:

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

لقد اختلفت المصادر التي تناولت موضوع لتغذية الراجعة في تحديد أنواعها فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات التي يحصل عليها المتعلمون، لغرض تعديل سلوك أو استجابة حركية، وفي هذا الجانب يقسم (عباس أحمد السامرائي) التغذية الراجعة إلى قسمين، وهو يتفق في تقسيمه مع (Pierre simont):²

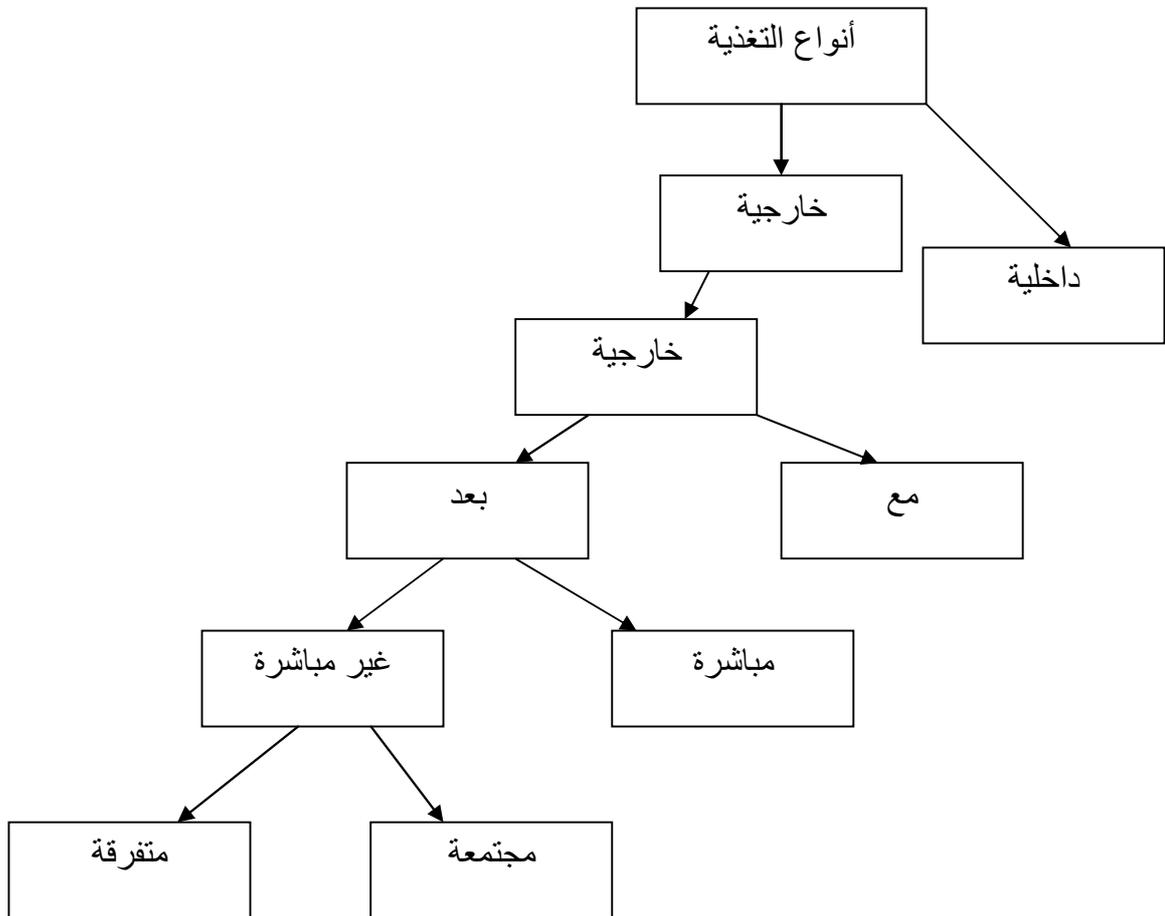
¹ -عباس أحمد صالح السامرائي، وعبد الكريم سامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية، مرجع سابق ص12.

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

• التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية.

• التغذية الراجعة الخارجية.

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



الشكل رقم (6): يمثل أنواع التغذية الراجعة حسب PIERRE SIMONET

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

- التغذية الراجعة الجوهرية.
- التغذية الراجعة الإضافية.

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

أما **التغذية الراجعة الإضافية**، فبقصد بها المعلومات الخارجية حول الأداء الحركي، والتي تضاف إلى التغذية الراجعة الداخلية (الجوهرية)، وهي المعلومات التي تحصل عليها من المدرب، أو المعلم، أو الزميل، أو أي مصدر خارجي، يساعد على تصحيح، أو تعديل، أو تعزيز الإستجابة الحركية.

ويتفق (محمد يوسف الشيخ) مع (جمال صالح) في نوعين من التغذية الراجعة، ولكنه يسمي الجوهرية "بالتغذية الراجعة الأصلية."²

ويشير إلى أن التغذية الراجعة الأصلية دورا مهما في عملية التعلم، إذ هي موجودة دائما ، ولا يمكن حجبها عن المتعلم، في حين يمكن أن نحجب التغذية الراجعة الإضافية، أما (رمزية الغريب) فقد أعطت ثلاث تقسيمات للتغذية الراجعة، وهي تتفق مع (محمد مصطفى زيدان) في تحديد هذه الأنواع: "لقد أثبتت الأبحاث التي عملت على التغذية الراجعة (الراجعة) أن هناك أنواعا ثلاثة من التغذية الراجعة (الراجعة)."³

وهذه الأنواع كما حددتها هي:

¹ - جمال صالح حسن، سلوك التغذية الراجعة الاضافية لمدربي كرة القدم ذوي الخبرة وافرانهم المبتدئين اثناء التدريب من مهارات الخططية ، مرجع سابق ص53

² - محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة 1984. ص174

³ - رمزية الغريب، التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، مكتبة الأجلو المصرية، 1977 ص453

- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة النتائج، ومدى النجاح في أداء العمل المطلوب، وهذه تعطى في العادة في نهاية الاداء، أي بعد أن ينتهي الفرد من القيام بالإستجابة، كما يطلق على هذا النوع بالتغذية الراجعة الساكنة تمييزاً لها عن التغذية الراجعة الحسية، التي تسمى أحياناً التغذية الراجعة المتحركة أو الديناميكية.
- التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة الفرد بقدر من المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل للمواقف، وهذا لا بد أن يحدث تحت شروط معينة، مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الإستجابة خطوة خطوة.
- التغذية الراجعة (الرجعة) الحسية، وهذه تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابعة من الداخل. ومهما كان، فإن هذه الأنواع التي ذكرناها لا تقتصر على ما هي عليه بالمفهوم العام، بل تتشعب للحصول على المعلومات، فمنها ما هو سمعي بصري، ومنها ما هو حسي، ومنها ما هو خارجي وله تأثير في الجسم، ومنها ما هو عكس ذلك، وكذلك تأتي في أحيان متزامنة مع الحركة، أو قبل الحركة، أو بعدها، أو تأتي متأخرة، ومنها ما هو متشابك (أي نستقبله من عدة مصادر)، وقد حدد (عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي) عدداً كبيراً من أنواع التغذية الراجعة:¹

1.7.1 التغذية الراجعة الأصلية:

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

2.7.1 التغذية الراجعة الإعلامية:

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

¹ - عباس أحمد صالح السامرائي، وعبد الكريم سامرائي، كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية، مرجع سابق ص120

3.7.1 التغذية الراجعة الداخلية:

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

على الحركة.

4.7.1 التغذية الراجعة الخارجية:

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

5.7.1 التغذية الراجعة الإضافية:

هذا النوع من التغذية الراجعة مهم جدا بالنسبة إلى المتعلم، وبخاصة في مراحله الأولى، ويمكن أن تعطى بصورة

مباشرة من قبل المعلم، أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل أخرى (كالفيديوتيت).

6.7.1 التغذية الراجعة النهائية:

وهي النوع الذي يقع بعد الغنجاز، وهذا النوع من التغذية الراجعة، يكون موثوقا دائما، ويمكن إعطائه بصورة

واضحة، أي بعد إكمال الإنجاز، حيث يقوم بإعطاء هذا النوع لتعزيز صحة الإنجاز أو تصحيح دقة العمل، والتأنيبه إلى الخطأ الذي ارتكب أثناء العمل.

7.7.1 التغذية الراجعة المتزامنة:

يعطى هذا النوع من التغذية الراجعة أثناء القيام بممارسة الفعالية، مثلا: أثناء تسلم الكرة فعالية المناولة الصدرية

فتكون التغذية الراجعة على الزراعين، مع إمتصاص الكرة بإرجاع الرجل الامامية إلى الخلف.

8.7.1 التغذية الراجعة المتأخرة:

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

9.7.1. التغذية الراجعة المضخمة (التعزيزية):

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

8.1. معرفة النتائج، ومعرفة الانجاز عند الرياضيين:

من المعروف أنه أثناء تقديم المعلومات للمتعلمين، فغن هذه المعلومات تكون إما على الإنجاز، أو حول نتيجة الإنجاز، حيث يقول (كورت مانيل) بأن: "المعلومات التي يمكن ان تقدم للمتعلمين بعد إنتهاء الواجب الحركي، تكون إما حول طبيعة أداء الحركة، أو حول نتائج فعالية التعلم وخطوات التعلم".¹

وحديثنا قد تم الفصل بين المعلومات حول الغنجاز، والمعلومات حول النتيجة في إعطاء التغذية الراجعة، وقد أشار(عباس احمد السامرائي) بأن: "المعلومات في التغذية الراجعة إما أن تكون معلومات المقدمة حول النتيجة تكون أكثر ملاءمة للمهارة المفتوحة، أما المعلومات المقدمة حول الإنجاز فتكون مناسبة للمهارة المغلقة، ويعطي مثلا عنالقفز إلى الماء، بحيث إن المتعلم لا يستطيع رؤية الاداء، ولهذا تكون المعلومات حول النتيجة أكثر ملاءمة، وتكون في الرياضة التي تتطلب سرعة فائقة في الأداء، مثل القفز على الحصان في الجمباز، أو (الشقلبة الهوائية)، أما في رياضة كرة اليد مثلا، فالمتعلم يستطيع رؤية الغنجاز كأن يرمي الكرة إلى الزميل ويرى هل وصلت الكرة له أم لا.

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

¹-عباس احمد السامرائي، محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للاساتذة ت ب ر سنة 1996.

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

9.1. المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة:

إذا أردنا الحديث عن المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة، فإننا نكون مضطرين إلى العودة إلى تعاريف في هذا الخصوص، وكذلك إلى أنواع المهارات الحركية.

يعرف (بولين pouion) المهارة المغلقة بأنها " المهارة التي لا تحتاج إلى متطلبات خارجية"¹.

ويرى (زكي محمد) أن "المهارة المغلقة فيها تكون جمع المتغيرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء، والمتغير الوحيد هو اللاعب الذي يتحرك، سواء في المكان، أو بالانتقال لاتمام المهارة."² ويجب ان تكون البيئة واحدة أي لا يوجد مؤثر خارجي يدخل للتأثير على الحركة، كما في رمي الجلة.

في حين اذا اخذنا على سبيل المثال لعبة كرة القدم، نلاحظ بأن عوامل هامة تدخل في الانجاز الجيد للعبة، ويلعب الاستبصار دورا كبيرا في هذه المهارات، أي المهارة المفتوحة ويصفها (يوسف الشيخ) بقوله "تكون فيها الظروف والعوامل البيئة المثيرة متغيرة أثناء الاداء"³

ويعرفها ايضا (جمال صالح حسن) المهارة المفتوحة بأنها " إذا تم اداء مهارة معينة في بيئة مفتوحة، ومتنوعة،او كلاسيكية، فان الاداء يتحدد بأكثر من مجموعة واحدة من الظروف البيئية"⁴.

10.1. طريقة عرض التغذية الراجعة:

من أجل أن يكون المدرب في الصورة الصحيحة، التي من خلالها يعطي التغذية الراجعة للاعبين، فلا بد أن يعرف جيدا كيف يعرض أو يعطي هذه المعلومات بالقدر الكافي والمناسب، من أجل تفادي الملل وتراكم المعلومات لدى

¹ -محمد عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992. ص52

² -زكي محمد حسن، الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، سنة 1998، ص 24

³ -محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، دار المعارف، القاهرة 1984 ص 54

⁴ -جمال صالح حسن، التغذية الراجعة الاضافية، مرجع سابق ص 57

اللاعبين. وبهذا يجب أن تكون التغذية الراجعة خاصة بالمهارة، حيث قسمها (داريل سايد نتوب) الى "التغذية الراجعة العامة، والتغذية الراجعة غير الشفوية، والتغذية الراجعة ذات المحتوى الخاص من المعلومات، كذلك التغذية الراجعة ذات المحتويات القيمة والعلاقات المتداخلة"¹. "ويجب أن تكون هذه المعلومات ملخصة وذات فائدة مثل قولنا (رمية جيدة) و(دفاع قوي) أو بطريقة شفوية رمزية (كابتناسم) و(تصفيق)"². فالإمام بأنواع التغذية الراجعة يساعد المدرب على تنفيذ الحصة بصورة جيدة، ويساعده على استعمال هذه الأنواع بالصورة الصحيحة والتي تتطلبها المهارة.

11.1. توجيه التغذية الراجعة الى الهدف:

وجب على المدرب توجيه التغذية الراجعة نحو هدف معين، أي تصحيح الأخطاء التي يقوم بها اللاعب تجاه تحقيق الهدف الذي يريد الوصول اليه. حيث يقول (عباس احمد السمراي وداريل سايدنتوب) بأن "الخطأ الشائع هو اعطاء التغذية الراجعة لأجزاء من الحركة ليست هي المقصودة من عملية التعلم"³. فمثلا اذا كان الهدف دقة التصويب في كرة القدم، يكون من الخطأ توجيه التغذية الراجعة والتأكيد على سرعة الكرة فهذا ليس هو المطلوب في تعلم هذه المهارة. فيجب التأكيد على الهدف من التعلم مع اعطاء التغذية الراجعة في الزمان ومكان الصحيحين، وما على المدرب إلا أن يجد الوقت المناسب لإعطاء الإشارة أو الكلمة المناسبة، حتى تكون التغذية الراجعة أكثر تأثيرا.

12.1. معوقات التغذية الراجعة:

من المعروف لان ن التغذية الراجعة يمكن ن تكون سمعية أو بصرية أو كليهما معا، فعملية عزل أو اعاقا التغذية الراجعة فينتج عنها اعاقا للاداء. يؤكد (عباس أحمد السمراي) بأن "تعطيل أو اعاقا التغذية الراجعة، ينتج عنها تأثير معوق للاداء الصحيح"⁴، لان اللاعب يكون تحت ظروف ومتغيرات كثيرة مثل المناخ وغيرها. على الرغم من هذه الظرف الطبيعية التي يتعرض لها اللاعبون، الا انهم يتقدمون في ادائهم كما لو كانوا يتعلمون مهارة جديدة. "فاللاعبين يمكنهم في

¹ - داريل سايد نتوب، تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة عباس صالح السمراي واخرون، 1992 ص 334

² - عطا الله أحمد، أساليب وطرق التدريس في ت ب ر ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2006 ص 211.

³ - عباس احمد السمراي وعبدالكريم السمراي، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مرجع سابق ص 125.

⁴ - عباس احمد السمراي وعبدالكريم السمراي ، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مرجع سابق ص 128

الغالب التكيف مع الحالة الجديدة التي يتعرضون لها"¹، كما ان "التكيف لوضع تعطلت أو أعيقت فيه التغذية لراجعة يشبه تماما تعلم مهارة جديدة"²

¹ - عباس احمد السمراي وعبدالكريم السمراي ، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مرجع سابق ص 128

² - محمد يوسف الشيخ ، التعلم الحركي، دار المعارف ، القاهرة ،1984 ، ص 187

خلاصة:

إن التغذية الراجعة تعتبر من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يتقن استعمالها والتحكم فيها حسب نوعية الإنجاز هذه المعلومات عند التعلم أو الإنجاز تكون دائما تحت سيطرة المدرب.

هذه من الأمور المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جدا لإعطاء التغذية الراجعة للمتعلم ومعرفة كيفية سير الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية خصوصا في تعلم المهارات الأساسية بالنسبة للناشئين.

تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

1.2. مفهوم المهارة:

لغة: اخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح الجيد¹.

اصطلاحاً: حسب قاموس (ويستر) المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده

للايجاز².

المهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيشري) هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها. كما عرفها (فاينك) بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية.

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداء الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

2.2. تعريف المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل الحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت

هذه الحركات بالكرة أو بدونها³.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط

الدفاعية والهجومية، ويرى (محمد حازم ومحمد ابو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء اساس الحركات، التي تتماشى مع طبيعة

¹ - المنجد في اللغة العربية والاعلام، دار الشرق لبنان 1987، ص777.

² - محمدحسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1987 ص 20.

³ - حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994 ص 71.

الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه¹.

3.2. مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

4.2. تقسيم المهارات الأساسية:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنى بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. و فيما يلي سنعرض مختلف هذه التقسيمات بالتفصيل².

1.4.2. المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها

¹ - محمد حازم، محمد أبو يوسف ، اسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر 2005، ص49.

² - أشرف جابر، صبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للناشئين، مصر 1996، ص 07.

اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسرع المطلوبة.

* الوثب (الارتقاء):

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع و المهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء. ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين. ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى ، حيث أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في (المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة)¹، وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري

¹ - أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980، ص 65.

وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع¹.

2.4.2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

1.2.4.2. التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)².

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

¹ - حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

² - Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرين الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

● العوامل المؤثرة في عملية التمرير:

- تحتاج أن تكون دقيقة

- تحتاج أن تكون سريعة

- الرؤيا الواضحة للموقف قبل تنفيذ التمريرة

- اختيار أنسب أنواع التمرير للموقف الذي يمكن تنفيذه

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة

بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري

تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم

يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي

مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل¹.

2.2.4.2. استقبال الكرة:

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة

التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

¹ - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها¹.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك².

¹ - حسن السيد أبو عبد: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مرجع سابق، ص 115-116..

² - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

3.2.4.2. الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي

يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري¹.

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز².

4.2.4.2. المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض

حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية

والجماعية.

¹ - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1 ، دار السعادة ، مصر ، 2003، ص 171-173.

² - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، المرجع السابق، ص 174.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة¹.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب المحوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

¹ - حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 153.

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
 - المراوغة من الجانب.
 - المراوغة من الخلف¹.
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
 - أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
 - أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التميرير للزميل أو التصويب².

¹ - حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مرجع سابق، ص 154.

² - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين مرجع سابق، ص 43.

5.2.4.2. التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس¹. والمنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ².

وحسب " كمال لموي " هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي³.

- تصنيفات التصويب نحو المرمى

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- أ- **قدم الارتكاز:** وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.
- ب- **رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة .

ت- **الجدع:** باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجذع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائيا)¹.

¹ - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين مرجع سابق ، ص 106.

² - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002، ص 13.

³ - FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983, p 11.

- العوامل الأساسية لدقة التصويب

أ- العامل النفسي

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة.

- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب عند التصويب .

- ثقته بنفسه وبمقدرته .

- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

ب- العامل البدني

واهم ما يؤثر في ذلك هو :

- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين خاصة حارس المرمى ، كما أن قوة

اللاعب تجعله يتفوق بديناً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب .

- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع

والتصويب .

ت- العامل الفني

ويتمثل هذا في إتقان اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء

من الحركة أو الثابت أو الوثب ، ومن أي وضع يتخذه الجسم .

- أنواع التصويب

¹ - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب ، المرجع السابق، ص 15

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة

القدم وهي :

- التسديد من الثبات .

- التسديد من الحركة .

أ- **التسديد من الثبات:** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب

الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .

ب- **التسديد من الحركة :** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري

التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم .

- مناطق وزوايا التصويب

إن اللاعب الجيد قبل أن يصوب يجب أن يعرف مكان التصويب ما إذا كان جيدا أم لا ، كما يجب أن يحدد

مكان الحارس والمدافعين أثناء التنفيذ ولهذا الغرض قام Alan AZHAR بتحديد مناطق التصويب نحو المرمى و هي:

● **منطقة الفعالية (zone défficacité):** وفيها يجب أن يكون التصويب مركزا وبدقة عالية ، كما يجب أن

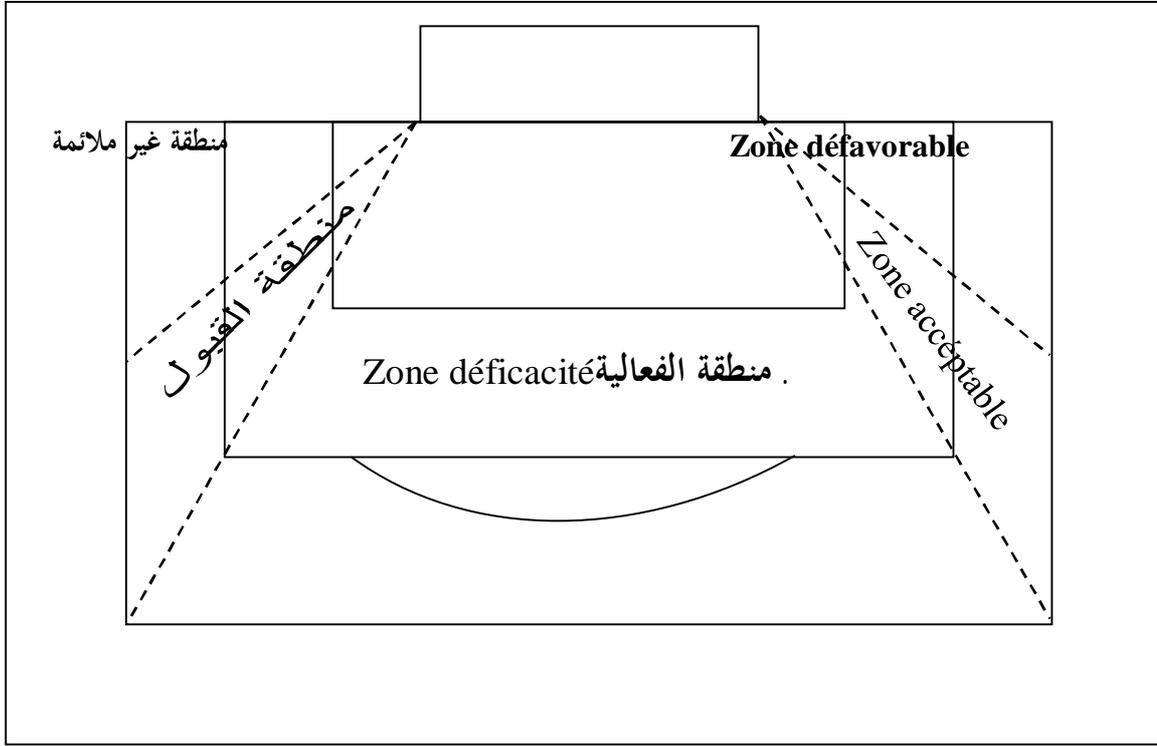
يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة بأكبر عدد من المهاجمين .

● **منطقة مقبولة (zone acceptable):** التصويب أثناء اختلال دفاع الخصم أو أثناء تمرکز غير جيد

للحارس ، أو في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي

تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا يتسنى ذلك إلا للاعب

الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس و الشكل رقم (01) يبين ذلك¹



الشكل رقم (7): مناطق وزوايا التصويب

ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتيقان في تكنيك التصويب تحت

كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

¹ ALAN AZHAR M:foot ball une méthode complete et moderne pour arprendre ou se perfection;édition

SOLAR;1992;p;p 42

- أن تؤدي تدريبات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه¹.

5.2. مراحل تعليم المهارات الأساسية

- لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلمنا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .
- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .
 - مرحلة التوافق الجيد .
 - مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

1.5.2. مرحلة التوافق الأولي :

- عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب

¹ - إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مرجع سابق ، ص 158.

الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة¹.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعب للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

2.5.2. مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3.5.2. مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء أليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98.

6.2. أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الاداة أو الويلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى اتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة. ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الانسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بادائها. وتعد المهارة حجرا اساسيا الى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل. ويشير (محمد حسن علاوي) الى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية واردة وبلغ الاعداد البدني فانه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالاتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه¹.

7.2. تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم**1.7.2. المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:**

تتوقف نتائج المبارات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق. إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .
اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2.7.2. المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التميرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

¹ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط6 دار المعارف ، مصر 1972 ، ص275.

3.7.2. أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين فهم يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

4.7.2. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب¹.

*** اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :**

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً.

*** استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:**

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح

بسيط متدرج عليه.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 34-35.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة¹.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تحبزه أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تحبهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

5.7.2. مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

1.5.7.2. المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 36.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

خطواتها:

- ✓ تقديم المهارة للاعبين مع مراعات جذب انتباههم
- ✓ تقديم نموذج المهارة
- ✓ الشرح الجيد للمهارة
- ✓ ربط المهارة بالمهارات السابقة: اربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم "
- حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة¹.
- ✓ مراجعة فهم المهارة

2.5.7.2. المرحلة العملية:

أهدافها:

- يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.
- باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، مرجع سابق، ص 38.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

3.5.7.2. المرحلة الآلية:

أهدافها :

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
- أعلى درجة من الدقة .
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس ، نتائج سلبية ... الخ) .

8.2. عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

1.8.2. عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء¹.

2.8.2. عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

3.8.2. عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم مرجع سابق، ص 41.

- الوصول للاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء¹.

9.2. خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف،

فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف

المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب...) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه

الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر

بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها

حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يجدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات

التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب.²

¹ - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، مرجع سابق، ص 42.

² - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 98.

خلاصة :

المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

تمهيد:

يعتبر تركيز الانتباه أحد أهم العمليات العقلية التي يجب توفرها عند الانسان، لذا كان من أهم ما لجأ اليه الباحثين باعتباره أهم المشكلات الرياضية، سواء كانت تنافسية أو ترويحية، لأنهيؤدي الى أخطاء عقلية أثناء أي أداء، كثيرا ما نسمع أن اللاعب بعد المنافسة يبرر ضعف أدائه بقوله " أنني فقدت التركيز" بل ونجد المدربين يقولون نفس العبارة عند الخسارة بأن اللاعبين فقدوا تركيزهم أثناء المنافسة.

ولا شك ان التدريب في التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، والتفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في حالة الطاقة المثلى، ومن أبرز الخصائص النفسية للاعب ف تلك الحالة هي التحكم في تركيز الانتباه، ونظرا الى أن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فانهم نادرا ما يصلون الى خيرة الطاقة النفسية.

1.3 الانتباه :

يلعب الانتباه دوراً هاماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف إلى المرمى أو التمرير إلى الزميل، ويعرف بأنه تركيز العقل على واحد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين الأفكار¹.

في حين عرفه **فاخر عاقل : 1981** بأنه العملية النفسية التي نقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى².

وهو عملية نفسية يتم فيها تركيز اهتمام اللاعب على تنبيه حسي خاص كونه (عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات ومثيرات تطرد أو تصرف ما لا يهمننا منها³).

كما يعد تركيز الانتباه من أهم المظاهر في الانتباه حيث عرفه **حلمي المليحي** بأنه " اختيار وتهيؤ ذهني أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظة أداءه أو التفكير فيه"⁴، ويتم فيه إبعاد الأفكار الجانبية والسيطرة التامة على الجسد والعقل لتفسير المعلومات وتعزيز الاستجابة المناسبة لها، لذا أفردنا العنوان الآتي لتوضيحه بشكل مستقل.

كما تشير "أميرة حنة، 1994": إلى أن اللاعبين يمتازون بظاهرة معينة من الانتباه تنمو بالتدريب تبعاً لشدته وحجمه وطبيعة النشاط الممارس، إلى أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر تتمثل في "الحدة، التركيز، التوزيع، التحويل، الثبات"، وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على النمو وارتقاء تلك المظاهر، وان كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة⁵.

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الانتباه على أنه عملية يتم من خلالها التركيز على اختيار

1 - الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1974 ص 181

2 - فاخر علي شلش، أكرم محمد صبحي، **التعلم الحركي**، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، . 2000 ص 181

3 - فخري الدباغ، **مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب**، ط 1، مطابع دار الكتب، جامعة الموصل، 1982. ص 107

4 - حلمي المليحي ، **علم النفس المعاصر**، ط 8، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 2000 ص 197

5 - أميرة حنة مرقس، **بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها ببدقة التصويب لكرة اليد**، ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994 ص 15

المنبهات الحسية دون غيرها عن طريق استعداد الفرد ادراكيا، لأنه ليتعلم الفرد شيئا يجب أن ينتبه ثم يدرك وبالتالي فان الانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها.

2.3 تركيز الانتباه :

يعرف التركيز بأنه تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف وهو ببساطة يعني النقطة التي يتم توجيه الانتباه اليها.

التركيز هو خطوة تالية للانتباه قد لا تنفصل عنها اذ ان الانتباه يعني اختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الاخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت.

يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن ان تدمج هاتان العمليتان (الانتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه . فبالوقت الذي كان الانتباه عاماً فان التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الانتباه والتركيز دوماً تراه كبيراً في المجال الرياضي حيث انه يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركية دقيقة كما ان التركيز والانتباه كمصطلحين منفصلين ذو اهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم ان يركز انتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لان أي اغفال في ذلك سيؤدي الى الهزيمة، وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الاخرى.¹

واستناداً الى كل ما تقدم يمكن ان يلخص مفهوم التركيز في النقاط التالية:

- 1- انه يجمع الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة.
- 2- ان عملية التجميع هذه تخدم العمل المهاري.
- 3- هو تجميع وتثبيت الانتباه.
- 4- التركيز ليس عملية مكتملة للانتباه بل هي عملية مرتبطة بالانتباه لإنجاح العمليات العقلية.

¹ - تامر محسن وسامي الصفار، أصول التدريب في كرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، سنة 1977، ص 393.

فإن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه¹.

كما يعرفه "محمد حسن علاوي" بأن تركيز الانتباه هو حالة موجودة وجوهريه يدركها كل رياضي، كما انها شرط اساسي في الاداء الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يملك التركيز العميق يكون قادرا على التوافق البدني والانفعالي والعقلي، وتركيز كافة هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي².

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تنمو بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة كالحاء المخ، وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير على باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي الى تشتت الانتباه³.

إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية⁴، لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية⁵.

1 - سعد رزوقي، موسوعة علم النفس، ط 1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977 ص 74
 2 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، النمو والدفاعية في التربية الرياضية، ط 2، مصر، دار المعارف، 1975، ص 40.39.
 3 - عبد الحميد أحمد، الألتنس الأرضي، ط 3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص 192
 4 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روي، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، القاهرة، 1986 ص 74.
 5 - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1979 ص 26

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة¹.

كما يعرف التركيز بأنه خطوة تالية للانتباه قد لا تنفصل عنها اذ ان الانتباه يعني اختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الاخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت.

يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن ان تدمج هاتان العمليتان) الانتباه والتركيز (لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه، فبالوقت الذي كان الانتباه عاماً فان التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الانتباه، والتركيز دوماً تراه كبيراً في المجال الرياضي حيث انه يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركية دقيقة كما ان التركيز والانتباه كمصطلحين منفصلين ذو اهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة والتي تتطلب من الملائكم ان يركز انتباهه على حركات خصمه لمدة طويلة لان أي اغفال في ذلك سيؤدي الى (الهزيمة، وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية الاخرى) ٣٠.

وبالتالي يجب مراعات دور واهمية تركيز الانتباه اثناء التدريب الرياضي، اذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي.

3.3 أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات .

¹ - عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7.62 ملم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد 6 ، العدد 20 ، 2000 ، ص 205

إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية"¹ ، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز².

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه ، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير "لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية"³.

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار"⁴.

¹ - خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1989. ص 26-27

² - هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ص. 39

³ - عبد الستار جبار الصمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000. ص 68

⁴ - Tamas Ajan , Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary . 1988 . p32.

4.3 الانتباه في كرة القدم:

يأخذ الانتباه حيزا كبيرا في رياضة كرة القدم، فالانتباه خاصة تؤدي الى المساهمة في نجاح أي حركة يؤديها اللاعب، كون ان اداء أي مهارة يتطلب من اللاعب استئارة الحواس كلها بهدف نقل المعلومات الى الدماغ للحصول على الاستجابة الصحيحة، وفي الوقت المناسب لها، أي أن الانتباه يسبق الاستجابة فهو حالة تسبق الأداء، أما الاستجابة فهي حالة رد فعل تجاه الفعل المدرك اذ يركز اللاعب على أهم ما يدرك من المثيرات الظاهرة في حيز الأداء، وفي لحظة ما عليه تكوين استجابة سريعة ودقيقة تتناسب مع الموقف المواجهه، فلاعب كرة القدم عليه أن يركز انتباهه نحو حركة النافي ومعرفة مجال وهدف هذا التحرك، وحركة الزملاء من نفس الفريق وحركة الكرة وفي لحظة ما عليه الاستجابة وفقا للمثير للمواجهة، فلاعب كرة القدم عليه أن يبقى في أعلى درجات التركيز والانتباه لمواجهة أي فعل ومقابلته برد فعل مناسب ينتج عنه استجابة صحيحة تجاه تلك الحوافر، وكلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب إلى مثير قصير نسبيا كلما كان اللاعب أكثر قدرة على تركيز انتباهه اليه وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع وأدق، وعكس ذلك اذا ازداد الوقت المتاح أو المطلوب أسهم ذلك في بذل مزيد من الجهد لمحاولة التركيز مما يؤدي الى تأخر الاستجابة.¹

5.3 أنواع الانتباه:

الانتباه الارادي " الطوعي ": وهو التوجيه المقصود الى الاحساس نحو موضوع بذاته، وفيه يتجه الفرد الى هدف يختاره مثل توجيه الفرد انتباهه الى عمل ما أو فكرة معينة.²

1.5.3. الانتباه اللاإرادي " القسري ":

هو اتجاه الاحساس نحو موضوع معين دون تدخل الشخص في ذلك، وفيه يتخذ لفرد موقفا سلبيا من الانتباه تصل اليه المؤثرات من البيئة مراعية انتباهه دون ارادة الشخص مثل الانتباه الى الأصوات العالية كطلقات نارية مثلا.

¹ - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي مرجع سابق، ص196.194

² - هاشم أحمد سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة مرجع سابق ، ص24

2.5.3. الانتباه التلقائي " العادي " :

وهو الانتباه الى شيء ما بدافع غريزي، وهو انتباه لا يبذل الفرد فيه جهدا بل يمضي سهلا طبيعيا، وفي الوقت نفسه لا تحتفي الإرادة منه كليا، ولا يبذل لقاء ذلك جهدا ولا صراعا مع رغباته.

3.5.3. الانتباه الاستباق :

وهو توجيه وتجميع الاحساسات نحو موضوع معين لم يظهر في مجال الانتباه، مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمنبه لم يظهر بعد، أي توقع الفرد حدوث شيء مثل انتظار صافرة انطلاق السباقات والعدو والسباحة.

4.5.3. الانتباه المشتق:

وهو تغير نوع الانتباه حسب مؤثر المنبه اليه أو المؤثر الذي أجبرنا الانتباه اليه، مثلا تحويل الانتباه اللاإرادي الى انتباه ارادي.¹

6.3 أبعاد الانتباه :**1.6.3. الانتباه العام والانتباه المحدد :**

قد ينتبه اللاعب الى مثيرات أو مواقف معينة بصورة عامة او بصورة محددة، والانتباه العام يحتاج الى درجة قليلة من اليقظة وبالتالي يتطلب الاستجابة.

وعلى العكس من ذلك فان الانتباه المحدد تصاحبه درجة عالية طوال فترة الأداء، كما يحتاج اللاعب الى أن يعلم القدرة على تغيير انتباهه من الانتباه العام الى الانتباه المحدد، عندما يتطلب موقف التعلم أو موقف المنافسة ذلك. وفي بعض الاحيان قد يستخدم مصطلح الانتباه الايجابي للإشارة الى الانتباه العام ومصطلح الانتباه السلبي للإشارة الى الانتباه المغلق.

¹ - هاشم أحمد سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة مرجع سابق ، ص25

2.6.3. الانتباه الضيق والانتباه الواسع:

الانتباه الضيق و الانتباه الواسع يشيران الى كمية المثرات التي يمكن للاعب أن يهتم بها، فهناك تعطي أنشطة رياضية تتطلب رؤية واسعة للاعبين الزملاء و اللاعبين الخصوم، وتحركاتهم وكذلك تحرك الكرة او ادارة اللعب، في حين ان هناك هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب من اللاعبين الانتباه الضيق كما في رياضة الرماية، وكذلك في تصويب الرمية الحرة في كرة السلة.

3.6.3. الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي :

يشير الانتباه الداخلي الى انتباه اللاعب الى أفكاره ومشاعره، اما الانتباه الخارجي فشير الى انتباه اللاعب الى البيئة الخارجية "مواقف اللعب مثلاً". وفي بعض الأحيان قد يتحول انتباه اللاعب داخليا لتحليل ما يحدث أمامه ومحاوله التفكير في خطة ما والاستعداد والتهيؤ الذهني للاستجابة الحركية، وفي احيان أخرى يكون انتباه اللاعب موجها أساسا لما يحدث حوله من مثيرات أو أحداث أو متغيرات، وفي أحيان يتداخل الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي.¹

4.6.3. الانتباه المرن والانتباه الجامد:

في بعض مواقف الأنشطة الرياضية قد يتطلب الامر من اللاعب دوام تغير الانتباه من التفاصيل أو الأجزاء الى الانتباه الى الكلات او العموميات، مثل تغير الانتباه من لاعب معين او الكرة مثلاً. كما يتطلب الأمر في بعض مواقف اللعب ان يقوم اللاعب بتغير انتباهه الخارجي نحو المثيرات الخارجية "كالانتباه نحو اللاعبين مثلاً" الى الانتباه الداخلي نحو تفكيره أو نحو الكلمات الداخلية التي يعطيها لنفسه أي حديثه الداخلي مع نفسه أو تأمله الباطن الذاتي، ومما قد يلاحظ على ابعاد الانتباه السابقة انها قد تبدو متداخلة.²

¹ - عبد الستار جبار الصمد، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، مرجع سابق، ص18

² - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة، دار الخليج، عمان، 2009. ص 20.19

7.3 مظاهر الانتباه:

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر المهم دوراً مؤثراً في تحقيق الإنجاز، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابلياتهم البدنية والمهارية والخطئية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي: " حجم الانتباه - حدة الانتباه -تركيز الانتباه - انتقاء الانتباه - ثبات الانتباه - وزيع الانتباه - تشتت"

وان الوصول إلى الإنجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية ، ويتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وان يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم من المراكز.

1.7.3. حجم الانتباه:

يعرف حجم الانتباه بأنه كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد بدرجة واحدة من الدقة والوضوح . فلاعب كرة القدم عادة يحتاج إلى ذلك المظهر بشكل خاص عند عملية الهجوم على فريق الخصم وفي حالة الدفاع عن مرماه وذلك بسبب كمية ومقدار العناصر التي يتوجب عليه أن يدركها ويعيها بحيث يمكن له أن يفسرها بشكل سريع ودقيق ليستطيع من اتخاذ الإجراء المناسب ، ففي حالة الهجوم يقوم المهاجم برؤية واسعة (الوعي الخارجي للعين) عن طريق رؤية كافة تفاصيل المشهد الهجومي وعليه أن يقوم باستيعاب ما يشاهده لكثرة عناصرها (زميل - منافس - مرمى - حارس....) هذا من الجانب الخارجي للرؤية أما من الجانب الداخلي (النفسي) فعليه أن يقوم بانتقاء وتركيز انتباهه بوجود ذلك الحجم الكبير من المدركات كي يتمكن من إيجاد حل للواجب الهجومي والمقدرة على إصابة مرمى الخصم

بعد إبعاد كافة المشتتات . ويجب مراعاة عدة نقاط من اجل الاستفادة من مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين.¹

2.7.3. حدة الانتباه:

يقصد بحدة الانتباه أو شدته: درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه المثير أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية او العقلية في عملية الانتباه. ومن الملاحظ بالنسبة للاعب الناشئ عندما يتعلم مهارة جديدة أن شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظرا لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة.

3.7.3. تركيز الانتباه:

يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فالانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. ومما تجدر الإشارة إليه أن تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني مجرد الانتباه وتوقفه وانما يترك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه، ويطلق على النقطة التي يركز فيها الانتباه مصطلح بؤرة الانتباه كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك.²

4.7.3. انتقاء الانتباه:

يقصد بانتقاء الانتباه القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه واغفال المثيرات الأخرى الغير مهمة، فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع في كرة السلة في طريقة الدفاع رجل لرجل يقوم باختيار أو انتقاء انتباهه على اللاعب

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 92-93

² - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة، مرجع سابق. ص 25

المهاجم في نقطة معينة، مثل انتقاء الكرة في يد المهاجم، وهكذا كلما كان انتقاء اللاعب المدافع في كرة السلة لنقطة الانتباه بالنسبة للاعب المهاجم صحيحا كلما كان أقدر على النجاح في عمله الدفاعي.

5.7.3. ثبات الانتباه:

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا، فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاء بثبات انتباهه على الكرة أثناء اللعب دفاعا وهجوما لمحاولة الفوز بنقطة واحدة لفترة طويلة نسبيا في رياضة التنس للمستويات العليا.

6.7.3. توزيع الانتباه:

ويعني الانتباه الموجه نحو عدة الأشياء أو أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة واللاعبين في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى عدة أشياء مختلفة في وقت واحد.. وحسب رأي الباحث أن لكل لعبة درجة معينة من التركيز تختلف عن درجة تركيز الألعاب الأخرى ، وذلك نتيجة لعدة أمور منها:

- مساحة الملعب : فكلما كان الملعب صغيرا زاد التركيز.
- قرب الجمهور من الساحة : لان اقتراب الجمهور للساحة يعني زيادة في تركيز اللاعب.
- عدد وكثافة الجمهور : لأنه يؤثر على التركيز من الناحية النفسية خاصة في القاعات المغلقة ذات الصدى العالي تؤثر سمعيا وبصريا على حواس اللاعبين وهي بطبيعة الحال تختلف عن الملاعب المكشوفة.

كما هو تحويل الانتباه من مثير الى آخر، حيث يرتبط بعامل التوقيت أو السرعة الزائدة أو البطء الشديد أو

التوقيت الخاطئ لتحويل الانتباه الذي لا يساعد اللاعب على النجاح في الأداء¹.

¹ - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة مرجع سابق، ص 24.23.

7.7.3. تشتت الانتباه:

تشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير معين لفترة زمنية معينة، وانتقال انتباهه بين مثيرات معينة في نفس الوقت، ومن أمثلة قابلية اللاعب لتشتت انتباهه ل لاعب كرة السلة أثناء الرمية الحرة الذي يجد انتباهه مشتتا ما بين حلقة السلة ولوح السلة وصيحات المشجعين مثلا، كما هو الحال عندما يتناوب اللاعب القلق ويجد ذهنه مشتتا بين العديد من المثيرات.¹

8.3 العوامل المؤثرة في الانتباه:

هناك العديد من العوامل المؤثرة في الانتباه ونذكر منها:

1.8.3. العوامل الداخلية:**1.1.8.3 الخصائص المميزة للحواس:**

ان الخصائص المميز للحواس المختلفة للاعب وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة البصر فهي ذات أهمية بالغة تساهم في بقاء اللاعب مركزا طوال أطوار المباراة، والقدرة على تركيز الانتباه على هدف أو موضوع معين أو الانتفال بتركيزه الى مثيرات أخرى.

2.1.8.3 مستويات الاستشارة أو التنشيط:

ويمكن أن تسهم الاستشارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة، في حين أن الاستشارة المنخفضة المنخفضة أو التنشيط المنخفض، يمكن أن يؤثر على الانتباه بشكل أطول، كما أشار كراتي 1919 الى أن درجة الاستشارة المثلى أو درجة التنشيط الأمثل بالنسبة للاعب يمكن أن تؤدي الى انتباه أمثل.

¹ - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة مرجع سابق، ص 26.

3.1.8.3. السمات الشخصية:

تبرز بعض السمات الشخصية التي يتميز بها اللاعب من اهم العوامل التي يمكن ان تؤثر على الانتباه، فعلى سبيل المثال اللعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعيا و استجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على الانتباه لها بصورة واضحة، وعلى العكس من ذلك فان اللاعب الذي يتميز بسمة الانطوائية يكون أقل وعيا بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصفة واضحة، كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر سلبا على الانتباه كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد شدة أو بطء في الاستجابة الانفعالية يمكن أن تؤثر على مستوى انتباه اللاعب.

4.1.8.3. مستوى التعلم الحركي:

أثارة بعض الدراسات أن المهارات الحركية المتصلة والتي يتقنها اللاعب ولا يحتاج الى قدر كبير من التفكير تساعد اللاعب على امكانية توزيع انتباهه أو تركيزه على العديد من مواقف اللعب نظرا الى عدم حاجته الى تركيز انتباهه على الأداء المهاري نظرا إلى تميزه بالآلية.

5.1.8.3. توقع المثيرات:

كلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة كلما كان أقدر على الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة، وفي حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فان انتباه اللاعب يكون مشتتا نحو عدد كبير من المثيرات المتوقعة.¹

¹ - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة مرجع سابق، ص 31.

2.8.3. العوامل الخارجية:**1.2.8.3. كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات:**

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد كلما اتسم ذلك بقدرة اللاعب على الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة، فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد.

ومن ناحية أخرى فإن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعددتها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي تساعد على جودة الانتباه الإيجابي.

2.2.8.3. الضغوط الخارجية :

ان المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي الى عدم القدرة على تحسين الانتباه و التركيز، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين.

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب إلى مثير ما قصير نسبياً، كلما كان اللاعب أقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته على الاستجابة بصورة أسرع و أدق، وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه طويلاً كلما أسهم ذلك في الكثير من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه¹.

9.3 اضطراب الانتباه وأسبابه:

من خلال بحثنا عن الاسباب التي تؤدي الى اضطراب الانتباه وجدنا أن هناك ماله علاقة بالمخ، وما يتعلق بعوامل وراثية، ومنها ما يتعلق بعوامل بيئية وأخرى غذائية، وهناك ماله علاقة بالمعاملة الوالدية، وفيما يلي عرض مختصر لهذه الأسباب:

¹ - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة مرجع سابق، ص 34.

1.9.3. الأسباب المتعلقة بالمخ:

ان توازن الأسباب المتعلقة بالمخ قد ترجع اما لوجود خلل في وظائف المخ، واما لوجود اختلال في التوازن الكيميائي في القواعد الكيميائية للتقلات العصبية ولنظام التنشيط الشبكي لوظائف المخ، واما لضعف النمو العقلي، وتمثل فيما يلي:

• خلل في وظائف المخ :

فان لعملية انتباه الفرد لمنبه معين تنقسم الى عدد من عمليات الانتباه الأولية وهي التعرف على مصدر التنبيه وتوجيه الاحساس للمنبه، ثم تركيز الانتباه عليه وكل عملية من عمليات الانتباه لها مركز عصبي بالمخ مسؤول عنها.

• الناقلات العصبية:

ان الناقلات العصبية بالمخ تعتبر بمثابة قواعد كيميائية تعمل على نقل الاثارات العصبية المختلفة في المخ، ويرى العلماء ان اختلال التوازن الكيميائي لهذه الناقلات العصبية يؤدي الى اضطراب ميكانيزم الانتباه، فتضعف قدرة الفرد على التركيز والحرص من الخطر ويزداد اندفاعه ونشاطه الحركي¹.

• نظام التنشيط الشبكي لوظائف المخ:

إن شبكية المخ عبارة عن قواعد كيميائية تمتد من جذع وهي تعمل على تنمية القدرة الانتباهية لدى الفرد، cérébelleuse حتى المخيخ، bran Storm المخ وتوجيه انتباهه نحو المنبه الرئيسي وانتقاله ما بين المنبهات الدخيلة كما تعمل على رفع مستوى الوعي والحرص من الخطأ.

• ضعف النمو العقلي:

يؤثر النمو العقلي على الكفاءة الانتباهية لدى الأطفال، فعندما يسير النمو العقلي بصورة طبيعية وفق المرحلة العمرية للطفل، فان كفاءته الانتباهية تتحسن كلما زاد نمو عقله، أما اذا كان نمو عقله ضعيفا لا يتماشى مع عمره

¹ - فائقة محمد بدر، اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه تشخيصه وعلاجه، ط1، القاهرة، 1999، ص33.34.

الزمني فان ذلك سيؤدي الى ضعف المراكز العصبية بالمخ المسؤولة عن الانتباه، وبالتالي تظهر على الطفل اعراض عدم الانتباه.

2.9.3. العوامل الوراثية:

تلعب العوامل الوراثية دورا هاما في اصابة المراهق باضطراب انتباهه، وذلك اما بطريقة مباشرة من خلال نقل الموروثات التي تحملها الخلية التناسلية للعوامل الوراثية الخاصة بتلف أو ضعف المراكز العصبية المسؤولة عن الانتباه بالمخ، واما بطريقة غير مباشرة من خلال نقل هذه الموروثات لعيوب تكوينية تؤدي الى تلف أنسجة المخ والتي بدورها تؤدي ضع النمو بما في ذلك المراكز الخاصة بالانتباه.

3.9.3. العوامل البيئية:

تلعب العوامل البيئية دورا ليس هينا في اصابة الاطفال باضطراب الانتباه أثر هذه العوامل البيئية منذ لحظة الاخصاب، ولذلك سوف تنقسم معالجتنا لهذه العوامل حسب تأثيرها على اصابة الاطفال بهذا الاضطراب الى ثلاث مراحل:

✓ **مرحلة الحمل:** قد تتعرض الأم أثناء الحمل لبعض الأشياء التي تؤثر على الجنين وتجعله عرضة بعد الولادة للإصابة باضطراب الانتباه وذلك كتعرضها لقدر كبير من الأشعة أو تناولها للمخدرات أو الكحوليات أو بعض العقاقير الطبية التي تؤثر على الحمل خاصة في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل.

✓ **مرحلة الولادة:** هناك عوامل تحدث أثناء عملية الولادة تتسبب في اصابة الجنين أو تلف بعض خلاياه مما يؤدي الى ضعف قدرة المخ على معالجة المعلومات، وينعكس ذلك بدوره على العمليات العقلية الخاصة بالانتباه والتحكم في السلوك مما يؤدي الى اصابة الطفل باضطراب الانتباه وأهم هذه العوامل ما يلي:

- ضغط الجفك على راس الجنين عند استخدامه في عملية الولادة خاصة الولادة المتعسرة.
- اصابة مخ الجنين أو جمجمته أثناء عملية الولادة.

- التفاف الحبل السري أثناء عملية الولادة وعدم وصول الأكسجين الى المخ¹.

✓ **مرحلة ما بعد الولادة :** ان اصابة الطفل بارتجاج في المخ نتيجة تعرضه الى حادث، أو ارتطام رأسه بشيء

صلب، أو وقوعه من أماكن مرتفعة، أو اصابته بأمراض الحمى مثلاً.

4.9.3. عوامل متعلقة بالغذاء:

ان تناول الطفل لكميات كبيرة من الخضر والفواكه الملوثة بالمبيدات الحشرية والأسمدة الصناعية المختلفة، تؤدي الى اضطراب انتباههم، فقد بين " نوسباوم ويلجر" أن الصبغيات والمواد الحافظة التي تضاف الى المواد الغذائية المجهزة تؤدي الى اصابة الاطفال بتشتت انتباههم واضطرابه، كما أن تناول الطفل لكميات كبيرة من السكريات يؤدي الى زيادة نشاطه الحركي المفرط، ولقد أجريت عدة دراسات استهدفت فحص العلاقة بين تناول الأطفال للمواد السكرية المفرطة والنشاط الحركي المفرط، وقد بينت جميعها أن المواد السكرية التي يتناولها الطفل لا تؤدي إلى اضطراب انتباهه بل تؤدي الى ارتفاع نشاطه الحركي من خلال زيادة نسبة الطاقة لديه.

5.9.3. عوامل متعلقة بعلاقة الطفل بالديه:

ان الطفل يحتاج الى الحنان والرعاية كحاجته الى الغذاء الكساء، ولذلك فان أساليب الرعاية الصحيحة التي يشعر الطفل منها بالاهتمام تؤدي الى توافقه النفسي والاجتماعي، ولقد قام براكلي وزملاؤه 1993، بدراسة استهدفت فحص العلاقة بين أسلوب المعاملة الوالدية واصابة الطفل باضطراب انتباهه، وقد أوضحت نتائج دراستهم الى أن أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة التي يشعر الطفل منها بالإهمال والرفض من قبل والديه تؤدي الى اصابته باضطراب انتباهه².

¹ - فائقة محمد بدر، اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه تشخيصه وعلاجه، مرجع سابق، ص 35.36.

² - عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضة مرجع سابق، ص 37.

خاتمة:

ان عملية تركيز الانتباه تمثل في أغلب الأحيان الهدف الأساسي الذي تسعى الفرق الى تحقيقه في المباريات الرسمية أو الودية، وهذا لأن عملية التركيز تعتبر أولى المراحل في التطبيق السليم ونجاح المهارة التي يرغب اللاعب في تأديتها، كما أن لعبة كرة القدم تعتمد على هذه العملية بصفة كبيرة، ذلك لأن أيجديات الكرة المتمثلة في التمير والتصويب والدفاع والهجوم ترتكز بصفة كبيرة على التركيز، و اللاعب الناجح هو الذي يملك القدر الكافي من التركيز.

تمهيد:

عندما نتكلم عن خصائص ومميزات سن الناشئين فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة من حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة أو ما يسميه علماء النفس البلوغ، حيث تحدث عدة تغيرات جسمية، انفعالية، اجتماعية، حركية وعقلية تؤثر تأثيرا مباشرا أو غير مباشر على حياته الخاصة والعامة، مما تجعله إنسان مضطرب وغير مستقر من جميع النواحي وهذا ما يصعب التعامل معه لهذا جاءت عدة دراسات مختصة في هذا المجال التي يمكنها أن تساعد كل من يتعامل مع هذه الفئة خاصة المرين والمدربين في المجال الرياضي وعند تعليم المهارات الحركية وتطوير الخبرات الحركية المكتسبة سابقا لهذا وجب عليهم معرفة كل شيء يتعلق بمرحلة البلوغ هذه كخصائص التعلم والتدريب وقوة الإدراك للناشئين حتى يستطيع المدرب ان يرمج ويختار الطرق والوسائل البيداغوجية المناسبة لهذه الفئة حتى يسير بهم في الطريق الصحيح وينجو من الفشل وضياع المستقبل الرياضي لهم.

كما أن على المدرب أن يحدد العلاقة التي ستجمعهم بهذه الفئة حتى يسهل عليه العمل في مهنة التدريب ويسهل عليهم تعلم مختلف الأداءات المهارية.

1.4 معنى المراهقة :

- 1- المراهقة هي فترة تمر بكل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة وتنتهي بالبداية مرحلة النضج أو الرشد وتمتد ما بين الثانية عشر أو الثالثة عشر إلى حوالي العشرين أو الحادي والعشرين.
- 2- ويختلف طول المراهقة وقصرها باختلاف المجتمعات والأسرة وكذلك باختلاف المستوى الاقتصادي والحضاري تلاحظ أن المراهقة هي فترة قصيرة في المجتمعات البدائية حيث ينضج الطفل من نكاد تنعدم فترة المراهقة في هذه المجتمعات في حيث تطول فترة المراهقة في المجتمعات الغربية الحديثة¹.
- 3- وكذلك ترتبط طول و قصر المراهقة بأنواع الجنس فتلاحظ أن المراهقة تستمر عند الذكور حوالي عشر سنوات وعند الإناث حوالي ثمان إلى تسع سنوات و تغير فترة المراهقة مرحلة دقيقة و مملة وفاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئين تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين².
- 4- والمراهقة هي كلمة لاتينية مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexence والذي يعني النمو نحو الرشد³.
- 5- فكثيرا ما تستخدم كلمة المراهقة والبلوغ على أنهما مترادفان إلا أن ثمة اختلاف في معنى اللفظين فالمراهقة تطلق على مرحلة عمرية أما كلمة البلوغ فإنها تعني اكتمال نضج الغدة الجنسية والتناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة⁴.

2.4 تعريف المرحلة العمرية 12-15 سنة:

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة او المرحلة الاولى للبلوغ فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة الى الشباب، وتتسم هذه المرحلة بأنها فترة معقدة من التحول و النمو فإذا كان المراهق ينمو جنسيا فانه كذلك ينمو

¹ - عصام نور. سيكولوجية المراهقة. الاسكندرية مصر: مؤسسة مناب الجامعية 2004 . ص13

² - احمد علي حبيب. المراهقة . القاهرة مصر: مؤسسة طبية للنشر و التوزيع 2006. ص9-10

³ - رغدة شريم. سيكولوجية المراهقة. عمان الاردن: دار المسيرة 2004 . ص21

⁴ - ابو الخير عبد الكريم. النمو من الحمل الى المراهقة متطور نفسي اجتماعي. ط1، عمان: دار وائل 2004. ص148

فيزيولوجيا - جنسيا - عقليا - اجتماعيا - كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة و تعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم هادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود وفي هذه المرحلة السنوية 12-15 القدرات الحركية تكون لدى الاناث احسن من الذكور ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي¹.

4.3. خصائص و مميزات المرحلة العمرية:

1.3.4 النمو الفيزيولوجي :

في هذه المرحلة تتغير وظائف اجهزة جسم الانسان بدرجات متفاوتة لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي الذي يعتبر بمثابة الميلاد الجنسي او اليقظة الجنسية للشخص يسبقه فترة نمو جسمي سريع كما يلاحظ نمو القلب بنسبة أكبر من الاوردة و الشرايين ويزداد ضغط الدم وتنمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم وتنمو اعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا ويتذبذب التمثيل الغذائي مما يؤدي الى زيادة الشهية للأكل عند المراهق²

2.3.4 النمو النفسي:

تتميز هذه الفترة باضطراب وثورة وقلق نتيجة للخصائص الجنسية التي تتميز بها هذه المرحلة فيختل توازن المراهق نتيجة لظهور الخصائص الجنسية الثانوية³ ، ويمكن القول هن هذه الفترة تعتبر مرحلة ازمة يمر بها المراهق ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الاخرى هو كالأتي:

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية و الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر با لإرهاق اذا ما قام بمجهود عقلي وهذا ينبغي ان يراعي كمية الدروس وفيها يجب ان يكلف به المراهق من اعمال مختلفة.

¹ - سامي محمد ملحم. علم نفس النمو (دورة في حياة الانسان). عمان الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر، 2004. ص 148.

² - سامي محمد ملحم. علم نفس النمو (دورة في حياة الانسان). مرجع سابق، ص 350.

³ - محمد سعد - نيللي فهميم. طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع. 2004. ص 25.

- نلاحظ على المراهق فترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق او يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس فتقل ثقته بنفسه ولذلك فهو يميل الى احلام اليقظة فيتخيل انه ثري او قوي ومن هنا يجب ان يحصل المراهق على بعض العزلة لبعض الوقت ويجب ان تتاح له الفرصة ففيتها يفكر ويتأمل و ينضج¹.

3.3.4 النمو العقلي:

عند أي عملية تدريب يجب على المربي أن يستعين بالقدرات العقلية التي تميز أفراد مجموعتها حتى يسهل عليه تلقينهم مختلف التقنيات والمهارات الأساسية لرياضة ما، فالذكاء والتفكير التذكر والإنتباه عناصر هامة يجب أن يراعيها المدرب جيداً.

ويقول كل من "علي نصيف" و"قاسم حسن حسين": "فضلاً عن إرتفاع نمو القوى العقلية كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والإستقلال الذاتي وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والسمع".²

ويضيف "عبد الرحمان محمد عيسوي": "من خصائص النمو أنه يضل مستمرا حتى من السادسة عشر ثم يتوقف هذا بالنسبة للطفل المتوسط أما متفوقوا الذكاء فإن نموهم يستمر حتى العشرين".³

ويقول "ياسر دبور": "أما عن القدرات العقلية فتظهر القدرة في تركيز الإنتباه واتساع مدى وتنوع عملية التذكر وكذلك التحليل المنطقي عند التفكير لذلك من الأهمية القصوى في هذه المرحلة توفير البيئة التعليمية التي تساعد في تكوين حصيلة واسعة من المعاني والمفاهيم".⁴

هذا إضافة إلى نمو القدرات العقلية و نضجها لدى البالغ ويأخذ هذا مبدأ من البسيط إلى المعقد، كما ينمو الذكاء العام حيث يستطيع القيام بعملية التفكير والتذكير، التخيل، التعلم، ويأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط

¹ - فؤاد يحي السيد. الاسس النفسية للنمو. القاهرة مصر: دار الفكر العربي، 1997 ص 275.

² - علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980، ص91

³ - عبد الرحمان محمد عيسوي، "علم النفس الفيزيولوجي"، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة 1974م، ص271

⁴ - ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مطبعة الإنتصار، منشأة المعارف الإسكندرية سنة 1997م، ص18

كأن يتجه البالغ نحو الرياضة مثلا، وفي هذه المرحلة تنمو القدرة على الانتباه والتركيز لمدة طويلة إضافة إلى انتقال خياله من الخيال الحسي البصري إلى الخيال المجرد أي مبنيا على أساس استخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة. حيث هذه الخصائص تؤثر تأثيرا مباشرا على عملية التعلم واستيعاب المهارات الأساسية في التدريب لذا على المرء أن يستعين بما لتحقيق النتائج الحسنة.

4.3.4 النمو الاجتماعي :

تلعب البيئة الاجتماعية دورا هاما في تربية الفرد بصفة عامة والبالغ بصفة خاصة فإن النمو الاجتماعي عنده يتطور بصورة ملحوظة جدا، لأنه يشعر بأن مرحلة الطفولة قد ولت وبدأت مرحلة الرشد والرجولة مما يجعله في صراع دائم مع الراشدين وخاصة مع الوالدين والمربين في مختلف المجالات، حيث يميل إلى التمرد والعصيان والخروج عن بعض العادات والتقاليد التي كان يخضع لها من قبل.

ويتحدث في هذا المجال **علي محمد زكي** : يقصد بالنمو الاجتماعي تمتع الفرد وقدرته على معايشة غيره من الأفراد أي اندماج الفرد في جماعة وتمتعه بكل الحقوق و الواجبات وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم واكتساب حبهم ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس وبالآخرين ويدرك أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للمجتمع.

كذلك احترامهم والتعاون معهم في تكوين البيئة الاجتماعية الصحيحة التي يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لكل ما فيه صالح لهم وللمجتمع الذين يعيشون.¹

ويضيف على ذلك **ياسر دبور في قوله** : كذلك نجد أن الفرد يسعى في هذه المرحلة إلى اكتساب صدقات عميقة حيث أن السلوك الاجتماعي يتسم بالتنافس في تحقيق الأهداف العامة من خلال السرعة في الانسجام في الجماعة والولاء لها ، بذلك يميل الفرد ويتجه في هذا السن للعب والتنافس الجماعي والتعاون مع الغير والانصياع لمطلب

¹ - علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط1، منشورات الكويت، سنة 1983 م، ص 25.

الجماعة واحترام معاييرها والاهتمام بالعدالة سعياً للتخلص من السلطة المتمثلة في المعلمين والوالدين لذلك من المهم عند التعليم والتدريب في هذه المرحلة الاهتمام بالألعاب الجماعية والفردية التي تتوفر فيها التفاعل الجماعي والبعد عن الحركات والمهارات التي يتطلب فيها الأداء الحركي المثالي.²

إن أهم ما يميز المراهق في هذه المرحلة من الناحية الاجتماعية في هذه المرحلة ما يلي :

- ميل المراهق الى الجنس الاخر و محاولته التودد اليه من خلال تكوين صداقات معه .
 - الاستقلال الاجتماعي والاقتصادي والعاطفي عن الاسرة ومحاوله الاغماء على الذات.
 - الاهتمام بالمظهر الخارجي حتى يلفت انتباه الناس له.
 - نمو الوعي الاجتماعي .
 - تمرد المراهق على الراشدين.
 - منافسة المراهق لزملائه في المدرسة سواء في الالعاب او التحصيل الدراسي.
 - محاولة احترام الذات والحصول على تقبل الاخرين¹.
- بما أن عملية تدريب الناشئين تعتبر بيئة اجتماعية فإن الفرد يتأثر ويتفاعل مع هذه الخصائص التي تصعب من عملية التعلم الحركي والسير الحسن للتدريب نظراً لوجود عوامل عديدة لا تساعد الناشئين على التغلب على بعض العوائق التي تصادفهم في بيئتهم الاجتماعية، وهما على الراشدين بصفة عامة والمربين بصفة خاصة التوجيه الحسن لهم لتفادي اضطرابهم وفشلهم وكذلك لتسهيل عليهم التعلم الجيد لمختلف المهارات الحركية .

5.3.4 النمو الانفعالي:

يجتاح المراهق ثورة من القلق والعنف والتبرم والزهد فنجده ثائراً على الاوضاع متمرداً على الكبار وكثير النقد لهم واندفاع المراهق له اسباب خالصة لان انفعالات المراهق مرتبطة بالاساس بالتغيرات العضوية والمشاعر الوجدانية وتغيرات

² - ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، مرجع سابق، ص18.

¹ - حمد محمد الزغي، سيكولوجية المراهقة. عمان الاردن: زهران للنشر و التوزيع، 2010، ص 84.82.

فيزيولوجية داخل الجسم¹ وكذلك تنشأ الانفعالات المتضاربة بسبب ما يتعرض له المراهق من حالة مختلفة من اليأس والقنوط والحزن و الالام النفسية وما يميز هذه المرحلة ايضا تكوين بعض العواطف الشخصية نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية:

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام اذ يبدأ المراهق يشعر انه لم يعد الطفل الذي يطيع الاوامر دون ان يكون له الحق في ابداء رأيه.
- يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكتمالية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي²

6.3.4 النمو الحركي:

إن التطور الحركي عبر مختلف المراحل السنية متنوع ومترابط ومتكامل وفي مرحلة البلوغ يظهر هذا التطور بصورة جلية حيث تتميز فيها الحركات بالإضطراب وعدم الإستقرار واختلال التوازن من ناحية التوافق والإنسجام والتنسيق في مختلف الحركات مما يصعب على الفرد في هذه المرحلة التحكم والسيطرة على حركاته وتوجيهها لهدف معين وهذا ما نجده أثناء التدريب يجد الأصغر صعوبة كبيرة في السيطرة على الكرات مثلا أو لأداء المهارات الأساسية المختلفة.

ويقول كل من علي نصيف وقاسم حسن حسين: "كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس كما أن سلوكه يتميز بعدم الإستقرار الحركي حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل إلى الجمود".³

ويرى "جوركن" : " أن حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالإختلال في التوازن والإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والإنسجام".⁴

¹ - خليل ميخائيل معوض، علم النفس التربوي - أسسه وتطبيقاته. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب، 2003، ص 15.

² - عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني. بيروت لبنان: دار الرايب الجامعية، 1999، ص 142

³ - علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 87.

⁴ - محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، سنة 1981م، ص 141.

ومن أهم مواطن الإضطرابات والإختلال الحركي لدى البالغ نجد:

- الإرتباك الحركي العام الذي نلاحظه على البالغ أثناء المشي والجري والحركات بصفة عامة.
- نقص هادفية حركاته إذ لا يستطيع التحكم فيها بصورة جيدة خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تساهم فيها حركات الذراعين والساقين فنرى عدم إستطاعته توجيه أطرافه لتحقيق هدف معين كما تنقصه القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية أو المهارات التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.
- الزيادة المفرطة في حركاته بحيث نجدها ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة ويظهر ذلك في حركات اليدين عند الجري وتعني تلك الزيادة في عدم قدرته على الإقتصاد الحركي.
- إضطراب القوة المحركة حيث تجد البالغ صعوبة بالغة في إستخدام قوة تناسب الواجب الحركي ويعني هذا عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات والتحكم فيها بصورة دقيقة.
- نقص في قدرته على التحكم الحركي حيث نجد صعوبة في إكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة أو التعلم من أول وهلة كما ينتابه الخوف مما يعيقه على إكتساب وإستيعاب الحركات الجديدة.
- كما يتعرض البالغ في سلوكه الحركي العام حيث لا يستطيع المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجده دائم الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع أمامه من ادوات أو أشياء، ونجده يتحسس تارة أو بيده وفي بعض الأحيان يؤدي به عدم الإستقرار الحركي إلى بعض الحركات الغير المنتظمة بالأكتاف أو الرأس.
- إن جميع هذه الخصائص يجب على المرابي مراعاتها أثناء التدريب الرياضي أو أثناء التعامل مع الأصاغر لكي يتحكم في حركاتهم ويوجهها توجيهها صحيحا.

7.3.4 النمو الجنسي :

للجنس اهمية كبرى في حياة الفرد لكونه يرتبط بشكل واضح وجلي بكل جوانب النمو المختلفة وبالتدريج يتحول الميل الجنسي الى الجنس الاخر فيتعلق الفتى با الفتاة او بإحدى الجارات او صديقات الاسرة وفي بداية المراهقة يشعر

المراهق بالدافع الجنسي ويعبر عنه في بداية الامر على شكل اخلاص ووفاء وإعجاب وإعزاز وحب لشخص أكبر منه سنا يأخذ الشعور الجنسي مجراه الطبيعي فيحب الفتى فتاة او أكثر ونفس الشيء بالنسبة للفتاة ومن اجل ان يخفف المراهق من توتره الجنسي فانه يلجا الى ممارسة النشاط الجنسي والتي تسمى العادة السرية¹.

8.3.4 النمو الجسمي :

- يحدث في مرحلة البلوغ تغيرات كثيرة ومثيرة للاهتمام والدراسة حيث تظهر علامات واضحة للنمو الجسمي ونميز نوعان من هذا النمو.

- نمو وظيفي يمس مختلف الأجهزة الداخلية الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية ومختلف الغدد خاصة الغدة التناسلية الذكرية منها والأنثوية.

حيث يقول "فؤادي البهي" السيد: "تتأثر الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة وتفسر المعالم الظاهرية لنمو هذه الأجهزة عن تباين شديد قد يؤدي إلى إختلال حياة المراهق في بعض نواحيها وتبدو آثار جهاز الدموي في نمو القلب ونمو الشرايين ويبدأ مظهر هذا النمو في المراهقة بزيادة سريعة في سعة القلب تفوق في جوهرها سعة وحجم وقوة الشرايين"².

ويضيف "فؤادي البهي" السيد: "تنمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة زيادة كبيرة وتعكس آثار هذه الزيادة على رغبة المراهق الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء".

ويشير محمد حمودة: "تبدأ المراهقة بعملية البلوغ على المستوى الجسدي التي تنتج عن تغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيپوثالاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية أي بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ويتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية ثم يتبع ذلك كبر حجم

¹ - سامي محمد ملحم.. علم نفس النمو(دورة في حياة الانسان). مرجع سابق، ص366

² - فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974م، ص278.

الأعضاء التناسلية الخارجية، وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكاً للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ ويخجل من بعض أجزاء برزت في جسده خاصة الإناث¹.

والعرض وظهور الأثداء لدى الفتيات وزيادة في القوة العضلية خاصة عند الذكور حيث يقول "قاسم حسن حسين": "فبعد وصول الذكور إلى عمر 13 سنة وأقل بسنة من الإناث يبدأ النمو الطولي المفاجئ في فترة المراهقة حيث تصل إلى الزيادة في الطول بين 8-20 سم سنويا بعد أن كانت 4 سم، ويؤدي المظهر الخارجي إلى عدم التجانس في نمو الجسم حيث يؤثر ذلك بدوره على مراحل التعلم الحركي ويوضح النمو الظاهري وبدئ مرحلة البلوغ ويعين الشكل الخارجي لكلا الجنسين"².

ويعزز هذا القول "مصطفى سويق" في قوله: "أن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من الناحيتين فمن الناحية الفيسيولوجية يتمثل في نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية، ومن الناحية الجسمية العامة تشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك المراهق تعباً وإرهاقاً"³.

إن هذه الخصائص التي أشير إليها أعلاه يمكن القول أن بعضها يؤثر على الأداء الرياضي بصفة عامة وعلى التدريب بصفة خاصة مثل سير البالغ إلى الكسل والخمول والتراخي وزيادة الوزن الذي يتطلب الزيادة في الطاقة أثناء التدريب، ومن جهة أخرى هناك نواحي تؤثر إيجاباً مثل الزيادة في القوة العضلية وطول الساقين والذراعين وغيرها مما يسهل على الأصغر القيام بالمهارات الأساسية المختلفة لذا على المربي أو المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار هذه التغيرات والخصائص لتطوير هذه الأداءات المهارية.

¹ - محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، ط2، المكتب الجامعي الحديث، مصر سنة 1998م، ص2

² - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 1998م، ص52

³ - مصطفى سويق، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، ط2، دار المعارف، مصر، سنة 1970م، ص22

9.3.4 النمو الاخلاقي :

في هذه المرحلة يتبع المراهق معتقداته الاخلاقية التي اكتسبها خلال سنوات عمره السابقة وما مر به من خبرات وما تعلمه من السلوك الاخلاقي يهتم بالأمر أو الاحداث التي تكون تحت الانجاز وانه في جميع حالات الاحكام فانه يوجد حدث واحد وهو تعبير عن الميل والعادة والرغبة وكل الشخصية¹

4.4. خصائص الإدراك في مرحلة العمرية (12-15):

الإدراك كما عرفه مفتي إبراهيم حماد: "استجابة عقلية لمثيرات حسية ومعنوية. ويزيد: التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الإنسان، ومن خلال المعنى الثاني للإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة".²

والإدراك في مرحلة البلوغ يتطور ويمتد نحو المستقبل القريب والبعيد عكس ما هو عليه في المراحل السابقة من النمو، كما تزيد قوة الإدراك في هذه المرحلة نظرا لإستقرار حالته العقلية وقدرته على التركيز والانتباه لإضافة إلى الخبرات القديمة المخزنة في الذاكرة التي يمكن القول عليها أنها ناقصة في سن الناشئين خاصة إذا تعلق الأمر بالأداءات المهارية، فهو يدركها بصفة ظاهرية لكن مضمونا هي جديدة بالنسبة له.

ويضيف "مفتي إبراهيم حماد": "أن الصغار ليس لديهم خبرات قديمة كثيرة لذا جاء من الطبيعي أن يكون إدراكهم ضعيفا ومن الممكن أن يتعرف الصغار على بعض الأشياء التي لم تكن لهم فيها خبرة سابقة إذا كانت هذه الأشياء متشابهة لبعض الأشياء الأخرى والتي خزنت في ذاكرتهم سابقا.

ويمكننا القول بأن الخبرة الإدراكية العامة الواسعة تسهم بدرجة كبيرة في التوصل إلى إحكام أكثر دقة، فالتعرف على

المساحات المتاحة والتحكم في اتجاه وسرعة حركة الناشئين تحتاج إلى التدريب".³

¹ - سامي محمد ملحم. علم نفس النمو (دورة في حياة الانسان). مرجع سابق ص367

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 1996، ص 93.

³ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص 93

أما "فؤاد البهي السيد" فيقول: "المراهق أقوى إنتباها من الطفل لما يدرك ويفهم وأكثر ثبوتا وإستقرارا في حالته العقلية وترتبط هذه الناحية من قريب بتطور قدرة الفرد على التركيز العقلي للإنتباه الطويل".
ويضيف "" أن إدراك المراهق يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد بينما يتمركز إدراك الطفل - إلى حد كبير - في حاضره الراهن".¹

ويستطيع المدرب مساعدة الناشئين وذلك بتسهيل لهم عملية الإدراك انطلاقا من خبراتهم الرياضية السابقة كان يجعل لهم محددات أداء التمرين متميزة من خلال أدوات وأطباق ملونة وغيرها، وذلك حسب قدراتهم والتي تسمح لهم بتقوية إدراكهم إتجاه المهارات الحركية.

5.4. خصائص التدريب في المرحلة العمرية (12-15) سنة:

لتحسين وتطوير أي أداء مهاري معين وفي أي مرحلة سنية يجب على الفرد التدريب بطرق ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود ، خاصة إذا كانت المرحلة السنية متميزة كمرحلة البلوغ والتي تسمح وتساعد المدرب على تطوير هذه المهارات ، إضافة إلى تنمية المهارات الحركية التي سبق تعلمها ، كما يجب أن نبتعد عن التدريب الذي لا يتماشى مع قدرات ومميزات هذه المرحلة حفظا على صحة الفرد والتركيز على تطوير اللياقة البدنية وتحسين الهيئة الرياضية بواسطة تمارين على مختلف الأجهزة، ويقول كل من **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين**: ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية تطويرها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى التلاميذ ، بما يتضمن في مجلة ارتفاع مستوى الأداء الرياضي² ، ويضيف على ذلك **قاسم حسن حسين**: إن مبدأ الشمولية له أهمية في تدريب الرياضيين المبتدئين بسبب نمو هيكل الجسم وبنائه في عمر المراهقة المختلفة حيث تؤثر التمارين البدنية والتدريب الرياضي إيجابيا بشكل واضح والتخطيط الصحيح في أداء العملية التعليمية

¹ - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974 م، ص 288.

² - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 1977، ص92

- التدريبية- يتطلب النظر إليها على أنها خاصية بناء الجسم في المراحل العمرية العينة مفضلا مع ما ننظم ما إلى قوانين ومراحل تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي وإيجاد العلاقة المتبادلة بينهما¹.

أما مفتي إبراهيم حماد فإنه يقول: تعتبر التمرينات التطبيقية للمهارات الحركية الوسيلة الرئيسية للربط بينها وبين باقي المهارات السابق تعلمها لذا على المدرب البدء المباشرة في تنفيذ التمرينات التي كان قد خطط لها مسبقا للتدريب على المهارة الحركية بعد شرحه لها وتقديمه لنموذج أداؤها. ويتطرق أيضا المؤلف إلى مجموعة من المبادئ الرئيسية عند تدريب الناشئين:

- الاختيار الصحيح للتمرينات التي ترفع مستوى المهارة الحركية المعلمة.
- تكثيف تكرارات الأداء مع مراعاة الراحة الكافية بين كل أداء وآخر.
- الاستخدام الأمثل لزمن التدريب على المهارة الحركية خلال التمرين .
- الاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة خلال تنفيذ التمرين .
- التأكد من أن الناشئين يحصلون على خبرات نجاح في كل تمرين يؤديه.
- اكتساب التمرين طابع المرح².

أكد هذا مفتي إبراهيم حماد على مجموعة من المبادئ التي يجب أن يراعيها المدرب أثناء تدريبه لفئة الناشئين وحتى يستطيع الوصول بهم إلى تعلم مختلف المهارات الحركية وذلك في زمن محدود وبالإمكانيات المتاحة كما أكد على إكتساب التمرينات طابع المرح كي لا يمل الأفراد نعد تدريبهم وكذلك عند زيادة زمن أداء التمرينات .

6.4. خصائص التعلم في مرحلة العمرية (12-15) سنة:

في هذه المرحلة السنوية اتفق كثير من المختصين على أنه هناك رغبة وحماس كبيرين من طرف الناشئين في التعلم الحركي ووصولها أعلى المستويات نظرا لنضجهم وتطوير فكرهم بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجههم إضافة

¹ - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص17.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين ، مرجع سابق، ص173

إلى سرعتهم في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين ، ويقول "مفتي إبراهيم حماد" : "إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم" ، ويزيد على ذلك: " من الأهمية أن يعم مدرب الناشئين للمهارات الحركية يعتمد أساسا على مدى نضجه وبمعنى آخر أنه لا يمكن أن يتعلم الناشؤون مهارات حركية معينة إلا بعد أن يصلوا إلى مرحلة نضج معينة سبيل المثال: الناشئ مرحلة سنوية 10 سنوات لا يستطيع أداء إرسال من أعلى في الكرة الطائرة حيث لا يؤهله نضجه لتنفيذ ذلك¹ ، ويضيف "قاسم حسن حسين": "تصل قابلية التعلم الحركي مستوى عال في هذه الفترة وخاصة في مرحلة المدرسة المتوسطة حيث يتم تعلم الطفل حركات رياضية كثيرة بسرعة بمساعدة الشرح والعرض البسيطين فمع إستعمال التصحيح البسيط يحصل الطفل على الشكل الخام للحركة فضلا عن رغبات الطفل الشديدة للألعاب والفعاليات الرياضية والتي تعد عاملا جيدا في قابلية التعلم لديه وبفضل إعطاء الألعاب والفعاليات الحركية المصحوبة بالسرور والشجاعة في حل الواجبات الحركية مع زيادة تطوير فكره أثناء التعلم وتصوره بمرور الزمن ورغبته في التربية البدنية والرياضية"² ، أما "بسطويسي أحمد" يذكر أنه هناك صعوبة في التعلم الحركي في هذه المرحلة السنوية خاصة إذا تعلق الأمر بالمحاولة الأولى حيث يرى أن نتيج للفرد فرصة طويلة لكي يتعلم المهارة الحركية، وذلك في قوله: " بالنسبة لمستوى التعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا لكن نسبة قليلة وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى و الذي تميزت به المرحلة السابقة - مرحلة الطفولة المتأخرة - نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة و أن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز وكرة السلة والقدم، وبذلك نرى أن مستويات التعلم الحركي تسير ببطء جنبا الى جنب مع مستوى القدرات الحركية³.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص28

² - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص75

³ - بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة سنة 1996م ، ص180

7.4. تعامل المدرب مع المرحلة العمرية (12-15) سنة :

إن عملية الاتصال التي تحدث بين المدرب والمتدربين لها دور هام في نجاح تعلم الأداءات المهارية المختلفة وهي تختلف من مدرب لآخر ولكل واحد طرقه ووسائله الخاصة به حيث يراها ناجحة في إيصال المعلومات والمعارف اللازمة للمتدرب كما تختلف هذه الاتصالات حسب من المتدرب ، فتعامل المتدرب مع سن الناشئين غير تعامله مع سن الأواسط أو الأكابر، إذا على المدرب أن يراعي كل خصائص ومميزات المرحلة التي هو يصدد تدريبها¹.

دور المدرب أثناء العملية التعليمية معقد جدا فمهمته لا تنحصر فقط في إيصال المعارف بل يجب عليه أيضا تحديد وتوضيح ومختلف الوحدات المشكلة للمحتوى، كما يقوم بعرض وتقديم الحالات البيداغوجية للتلاميذ وكذلك بتقويم النتائج وتصحيح أخطاء التعلم .

ويزيد آيت لونيس مراد : دور المرابي لا يتمثل في إيصال المعلومات بل يجب عليه أن يلعب أيضا دورا تنظيميا أثناء عملية التعليم وذلك بتوجيه ومراقبة مختلف التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد .

كما يضيف مفتي إبراهيم حماد : يكتفي بعض المدربين بإصدار الأوامر للناشئين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي، وكذلك إهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الناشئين .¹

وفي تحديده أي مفتي إبراهيم حماد في بعض المشاكل التي تواجه المدربين حيث يقول : أن هناك مشكلة أساسية تواجه مدربي الناشئين وملخصها أن الهدف الأسمى في عملية تدريب الناشئين التي يضطلعون بها هي العمل على تطوير المستوى البدني، الفني المعرفي، النفسي، والاجتماعي لهم، وفي ذات الوقت هم يعلمون أن تقويم عملهم يتم غالبا من خلال ما

¹ - آيت لونيس مراد، دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999 م ص13.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين ، مرجع سابق ، ص83

يحققونه من نتائج، أي أنهم سوف يقيمون من خلال فوز فريقهم أو هزيمته مما يسبب للمدربين صراعا بين عدد من الأهداف.²

من خلال ما سبق نجد أن تعامل المدرب مع المتدربين ليس سهلا خاصة إذا تعاملنا مع فئة الأصغر نظرا لسلوكياتهم العديدة وغير المنتظمة، وتحقيق النتائج يرجع إلى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد على تعلم المهارات الحركية المختلفة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة المتدربين أثناء التدريب ومعرفة كل الخصائص على هذه لفئة .

ويشير كل من **كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين**: أن التلاميذ في مراحل النمو السابقة لمرحلة البلوغ لا يسألون كثيرا (لماذا ؟) فيما يتعلق بالتدريبات الرياضية في حين يظهر لنا في هذه المرحلة بالذات عكس ذلك تماما حيث تتضح رغبتهم القوية في طرح هذا السؤال وبطريقة واضحة و المتكررة.¹

ولهذا على المدرب أن يكون ملما بكل ما يتعلق بمجال تخصصه ليحجب على مثل هذه التساؤلات التي تكثر في هذه المرحلة.

² - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين. مرجع سابق. ص 31

¹ - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين، أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 92

خلاصة :

من خلال تتبعنا لأهم خصائص ومميزات مرحلة البلوغ استطعنا أن نتعرف بصورة أكثر دقة ووضوح على خفايا وخبايا هذه المرحلة التي تعد أصعب فترة يواجهها الفرد في مسيرة حياته ، لما يحدث فيها من تغيرات وتقلبات ينجر من خلالها اختلال في استقرار الفرد .

فإذا نظرنا إلى خاصية النمو نجد أنها تساعد إلى حد كبير في عملية تعلم وتدريب هذه الفئة على مختلف الأداءات المهارية. وهذا إذا أخذنا بعين الاعتبار النمو الجسمي والعقلي، أما بالنسبة للنمو الاجتماعي، الانفعالي والحركي لهم من المميزات ما يعيق إلى حد ما هذه العمليات، ضف إلى ذلك الصعوبات والعراقيل التي تواجه المربين في تعاملهم مع الناشئين نظرا لتعقيد شخصيتهم بسبب ضغوطات الحياة الشخصية منها الاجتماعية، ومع ذلك فإن هذه المرحلة تعتبر حسب المختصين أحسن مرحلة لتدريب الرياضي وتعلم المهارات الحركية .



الجانب التطبيقي

- 1- الفصل الأول: منهجية البحث.
- 2- الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة، وقد قمنا بعرض هاته النتائج والإجابة على أسئلة مشكلة البحث.

1.2. عرض وتحليل النتائج:

1.1.2. عرض نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

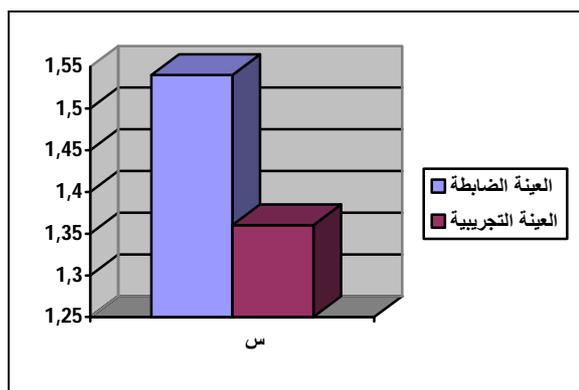
الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع	س	ن	
غير دال	0.01	2.84	0.58	0.78	1.54	11	العينة الضابطة
				0.64	1.36	11	العينة التجريبية

جدول رقم "04" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير

نلاحظ من خلال الجدول رقم "04" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 0.58 اصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84

عند درجة حرية (2 - 2) والمقدرة ب 20 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه ليس هناك فرق دال احصائيا بين

العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير.



الشكل رقم "10" يمثل المتوسط الحسابي للبعد القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التميرير.

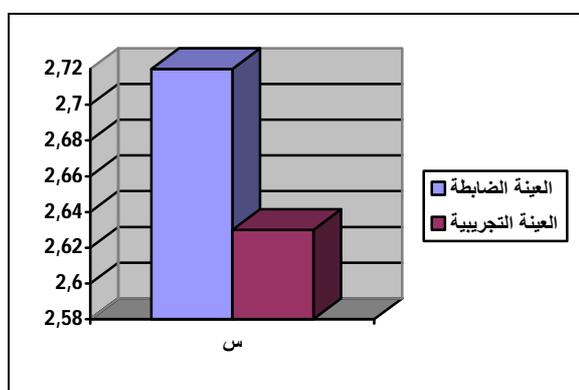
الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ع	س	ن	العينتين الضابطة والتجريبية	
							العينية الضابطة	العينية التجريبية
غير دال	0.01	2.84	0.29	0.85	2.72	11	العينية الضابطة	العينية التجريبية
				0.66	2.63	11		

جدول رقم "05" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب

نلاحظ من خلال الجدول رقم "05" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 0.29 اصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84

عند درجة حرية (2 - 2) والمقدرة ب 20 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه ليس هناك فرق دال احصائيا بين

العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب.



الشكل رقم "11" يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب

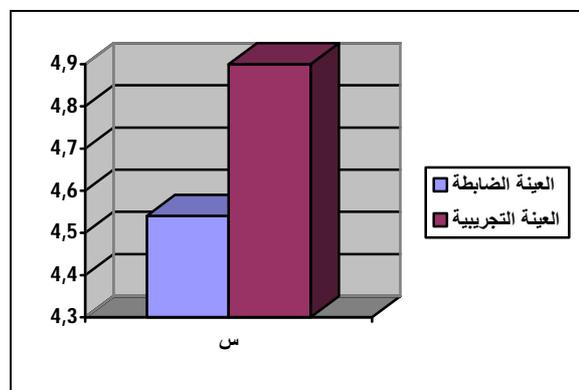
الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ع	ن	س	الاختبار القبلي	
							العينة الضابطة	العينة التجريبية
غير دال	0.01	2.84	0.48	1.87	4.54	11	العينة الضابطة	العينة التجريبية
				2.18	4.90	11	العينة الضابطة	العينة التجريبية

جدول رقم "06": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم "06" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 0.48 اصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84

عند درجة حرية (2 - 2) والمقدرة ب 20 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه ليس هناك فرق دال احصائيا بين

العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار تركيز الانتباه.



الشكل رقم "12": يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه.

تفسير النتائج:

يتضح من خلال الجداول "04" "05" "06" عدم وجود فروق دالة احصائية في الاختبارات القبلية للعبة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز الانتباه"، مما يدل على التقارب في المستوى بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في مختلف العناصر المهارية والذهنية وهذا يدل على تجانس العينتين في هذه المهارات بالرغم من أن الناشئ يتميز في هذه المرحلة بالرغبة والحماس الكبيرين في التعلم الحركي ووصوله الى أعلى المستويات نظرا لنضجه وتطوير فكره بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي تواجهه إضافة إلى سرعته في التعلم بمساعدة العرض والشرح البسيطين حيث يقول مفتي إبراهيم حماد¹: "إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم"¹

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص 28

2.1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في متغيرات الدراسة

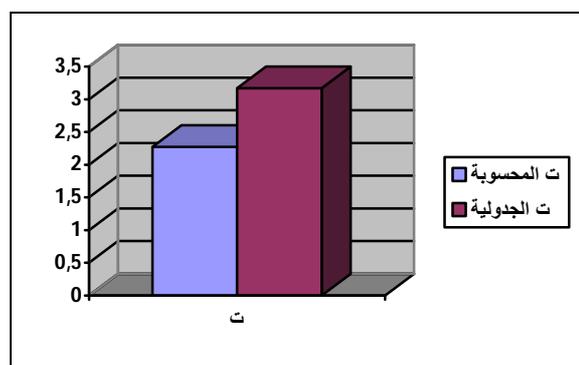
الاختبار	س	ن	ت م	ت ج	دخ	الدلالة
الاختبار القبلي	1.54	11	2.27	3.17	0.01	غير دال
	1.45					

جدول رقم "07": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في دقة التمرير

نلاحظ من خلال الجدول رقم "07" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 2.27 اصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 3.17

عند درجة حرية (ن - 1) والمقدرة ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق غير دالة احصائيا بين

الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التمرير

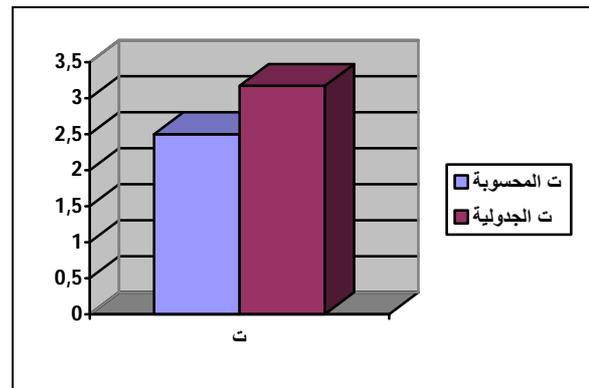


الشكل رقم "13": يمثل الفرق بين ت المحسوبة وت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في دقة

التمرير

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ن	س	
غير					2.72	قبلي
دال	0.01	3.17	2.5	11	2.09	بعدي

جدول رقم "08": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في دقة التصويب نلاحظ من خلال الجدول رقم "08" أن "ت" المحسوبة المقدره ب 2.5 اصغر من "ت" الجدولية المقدره ب 3.17 عند درجة حرية (ن - 1) والمقدره ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق غير دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التصويب.

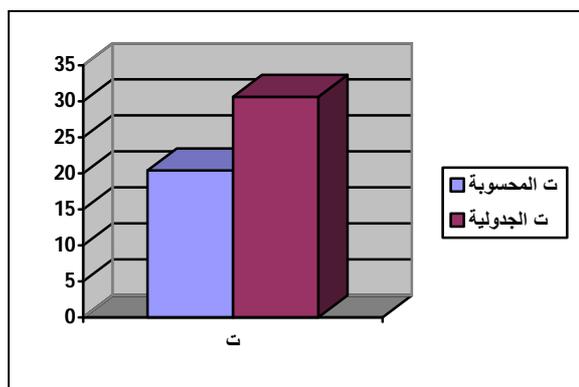


الشكل رقم "14" يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في دقة التصويب

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ن	س	
غير					4.54	قبلي
دال	0.01	3.17	2.12	11	3.81	بعدي

جدول رقم "09": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم "09" أن "ت" المحسوبة المقدره ب 2.12 اصغر من "ت" الجدولية المقدره ب 3.17 عند درجة حرية (ن - 1) والمقدره ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق غير دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار تركيز الانتباه.



الشكل رقم "15": يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه

تفسير النتائج:

يتضح من خلال الجداول "07" "08" "09" أن هناك فروق غير دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما يدل على استقرار وثبات في المستوى للعيينة الضابطة وذلك لعدم نجاعة البرنامج مع الطريقة المتبعة في تدريب هذه العينة حيث يرى مفتي ابراهيم حماد أن " بعض المدربين يكتفون بإصدار الأوامر للاعبين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف التدريب الرياضي وكذلك اهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية لنهوض بمستوى الاداء"¹.

كما يقول كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: ينبغي على المدرب أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى اللاعبين، بما يضمن ارتفاع مستوى الأداء الرياضي²

ويرى الباحثان ان تعامل المدرب ليس سهلا خاصة مع هذه الفئة نظرا لسلوكياتهم العديدة وغير المنظمة وتحقيق الأهداف يرجع الى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد في شرح وتعلم المهارة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة اللاعبين أثناء التدريب وتجسيد التغذية الراجعة في الزمن والمكان المناسب لها فمن اجل تحسين وتطوير أي أداء مهاري معين يجب على الفرد التدريب بطرق ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود.

¹ - مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ص83.

² - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 1977، ص92

3.1.2. عرض نتائج الفرضية الثالثة :

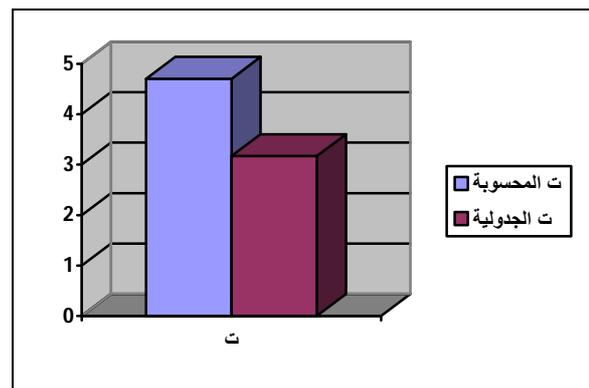
توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في متغيرات الدراسة

الافتتاحية	س	ن	ت م	ت ج	دخ	الدلالة
الافتتاحية	قبلي	11	4.7	3.17	0.01	دال
	بعدي					

جدول رقم "10": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في دقة التمرير

نلاحظ من خلال الجدول رقم "10" أن "ت" المحسوبة المقدره ب 4.7 أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب 3.17 عند درجة حرية (ن - 1) والمقدره ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي

والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التمرير



الشكل رقم "16": يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في

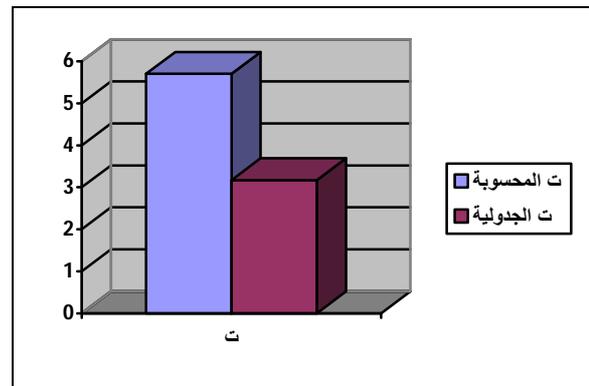
دقة التمرير

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ن	س	اختبار التصويب
دال	0.01	3.17	5.7	11	2.63	قبلي
					4.09	بعدي

جدول رقم "11": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في دقة التصويب

نلاحظ من خلال الجدول رقم "11" أن "ت" المحسوبة المقدره ب 5.7 اكبر من "ت" الجدولية المقدره ب 3.17 عند درجة حرية (ن - 1) والمقدره ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي

والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التصويب



الشكل رقم "17": يمثل الفرق بين ت المحسوبة وت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في دقة

التصويب

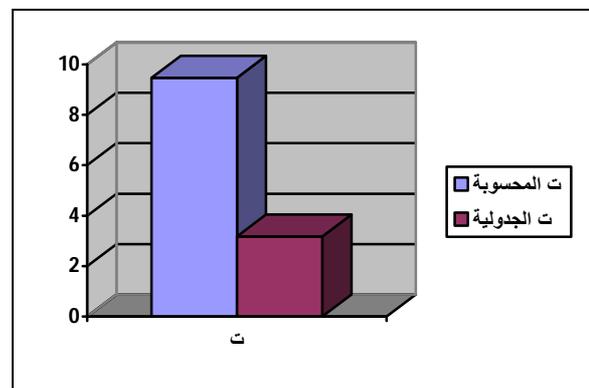
اختبار تركيز الانتباه	س	ن	ت م	ت ج	دخ	الدلالة
قبلي	4.9	11	9.47	3.17	0.01	دال
بعدي	7.36					

جدول رقم "12": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه

نلاحظ من خلال الجدول رقم "12" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 9.47 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 3.17 عند

درجة حرية (ن - 1) والمقدرة ب 10 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي

والبعدي للعينة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه



الشكل رقم "18": يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في

تركيز الانتباه

تفسير النتائج:

يتضح من خلال الجداول "10" "11" "12" وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما يشير إلى تحسن مستوى الأداء المهاري والذهني لدى اللاعبين ويعود هذا التحسين الى البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات وإجراءات وتصحيح للأخطاء "تغذية راجعة" فهي مهمة في عملية التعلم حيث يعتبر (جمال صالح حسن) أنها: "إحدى العمليات المهمة لتسهيل التعلم"¹. ويؤكد وجيه محجوب ذلك حيث يرى أن "فوائد التغذية الراجعة من حيث صقل وتطوير الأداء وتزويد المتعلم بالمعلومات الخاصة بالحركة وتوجيه استجابته نحو الهدف الحركي من خلال المواقف التعليمية"²، كما أنها "تحسن الإنجاز وتصحح المعلومات وهي عملية تسهل التعلم والتدريب الرياضي"³، وبالتالي كان البرنامج المتبع عبارة عن تجسيد جيد لطرق عرض التغذية الراجعة من قبل الباحثان في إستكمال الخصائص الحركية وتطويرها وتأكيد المهارات السابق إكتسابها وتوصيل المعارف إلى اللاعبين، مما أدى إلى تحقيق الأهداف المنشودة من الأداء وكذلك بتوفر مجموعة من المبادئ الرئيسية عند عملية التدريب كالاختيار الصحيح للتمرينات التي ترفع مستوى المهارة الحركية المعلمة، ومجموع التكرارات في كل أداء مع مراعاة زمن التدريب، والاستخدام الأمثل للامكانيات.

¹ - عطا الله احمد، اساليب وطرائق التدريس في ت ب ر ، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 2006 ص19.

² - وجيه محجوب، التعلم وجدولية التدريب، دار وائل، عمان 2001، ص92.

³ - وجيه محجوب، التعلم وجدولية التدريب، مرجع سابق، ص85.

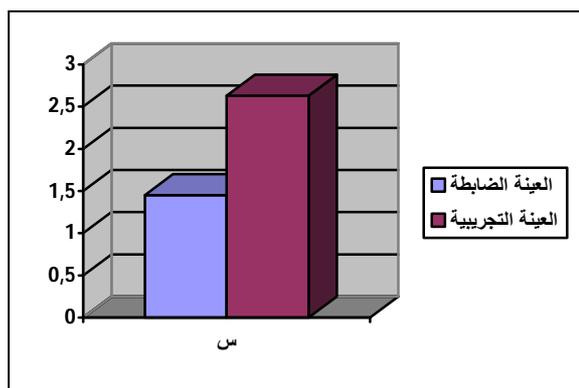
4.1.2. عرض نتائج الفرضية الرابعة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ع	س	ن	
دال	0.01	2.84	3.47	0.88	1.45	11	العينة الضابطة
				0.47	2.63	11	العينة التجريبية

جدول رقم "13": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير

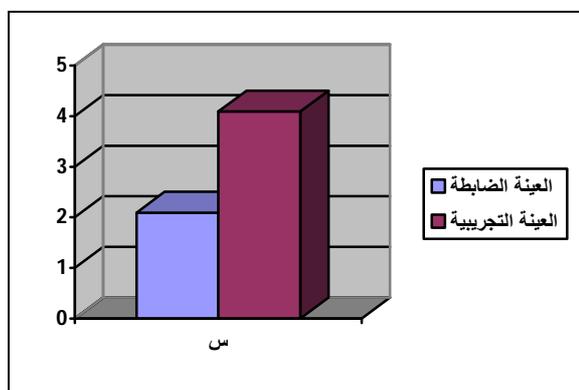
نلاحظ من خلال الجدول رقم "13" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 3.47 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84 عند درجة حرية (2ن - 2) والمقدرة ب 13 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير.



الشكل رقم "19": يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير

		اختبار البعدي للتصويب					
الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ع	س	ن	
دال	0.01	2.84	5.4	0.85	2.09	11	العينة الضابطة
				0.81	4.09	11	العينة التجريبية

جدول رقم "14": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب نلاحظ من خلال الجدول رقم "14" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 5.4 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84 عند درجة حرية (2- 2) والمقدرة ب 13 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب.

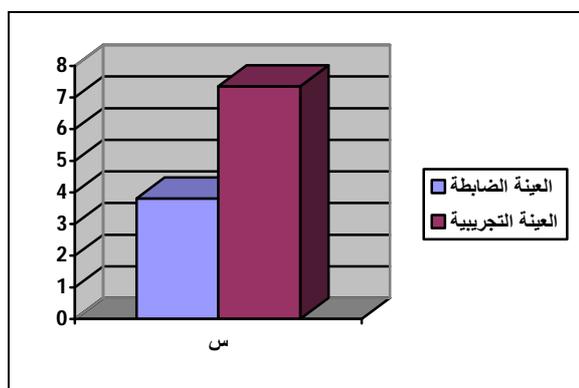


الشكل رقم "20": يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب

الدلالة	دخ	ت ج	ت م	ع	س	ن	
دال	0.01	2.84	3.48	2.26	3.81	11	العينة الضابطة
				2.31	7.36	11	العينة التجريبية

الاختبار البعدي لتركيز الانتباه

جدول رقم "15": يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه نلاحظ من خلال الجدول رقم "15" أن "ت" المحسوبة المقدرة ب 3.48 أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.84 عند درجة حرية (2ن - 2) والمقدرة ب 13 ومستوى الدلالة 0.01 مما يعني انه هناك فرق دال احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التمرير.



الشكل رقم "21": يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه.

تفسير النتائج:

يتضح من خلال الجداول "13" "14" "15" وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما يشير الى التفوق الواضح في مستوى الأداء المهاري والذهني للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة ويعود هذا التفوق الى البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات واجراءات وتصحيح للأخطاء "تغذية راجعة" بالرغم من ان المراهق في هذه المرحلة تتميز بالارتقان السريع للمهارات وثبات التركيز حيث يقول كل من "علي نصيف" و"قاسم حسن حسين": "فضلا عن إرتفاع نمو القوى العقلية كالتحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والإستقلال الذاتي وقدرة الإلتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والسمع".¹

ويقول "ياسر دبور": "أما عن القدرات العقلية فتظهر القدرة في تركيز الإنتباه واتساع مدى وتنوع عملية التذكر وكذلك التحليل المنطقي عند التفكير لذلك من الأهمية القصوى في هذه المرحلة توفير البيئة التعليمية التي تساعد في تكوين حصيلة واسعة من المعاني والمفاهيم"². وبالتالي يرجع الباحثان هذا الاختلاف الى التأثير الإيجابي للتغذية الراجعة على الأداء المهاري والذهني للاعبين، والاستغلال الجيد للإمكانيات المتاحة، والاختيار الأمثل للتمرين.

¹ -علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980، ص91

² - ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف الإسكندرية، مطبعة الانتصار، سنة 1997م، ص18

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية وبعد المعالجة الإحصائية والتمثيل البياني لها، مع اعطاء تفسير لهذه النتائج .

تمهيد:

إن المشكل الذي نحن بصدد دراسته في بحثنا هذا يتطلب جهد كبير خاصة في هذا الجانب الميداني الذي يعتبر الأهم بالنسبة لهذا النوع من البحوث العلمية الخاصة بمجال الرياضة والتدريب الرياضي، حيث يعتبره الجميع أهم من نظيره النظري فمثلا في هذا الفصل الأول يتم التطرق وتبيان المنهج المتبع في الدراسة والعينة المستعملة بالإضافة إلى مجالات البحث البشرية، الزمنية والمكانية، وأيضا أدوات البحث المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا على القيام بهذا البحث، والدراسات الإحصائية. وفي الأخير التطرق إلى الصعوبات التي واجهت الباحثان خلال قيامهم بالبحث.

1.1. منهج البحث:

المنهج في الرياضة هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة.¹

إنطلاقاً من هذا التعريف يمكننا القول أن إختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد في الأساس على طبيعة المشكلة نفسها فمن المتفق عليه أن منهج البحث يختلف باختلاف الموضوع و المشكلة المطروحة، فعلى ضوء هذا قمنا بإختيار المنهج التجريبي المناسب، و ذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى معرفة أثر التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وهذا لإثبات الفرضيات المطروحة، فالبحث المتبع للمنهج التجريبي هو النوع الذي يستخدم التجربة لقياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما.

2.1. مجتمع و عينة البحث:

إن العينة في مجال التدريب الرياضي تتعلق بمجموعة من الأفراد يبني أو يطبق عليها العمل، تأخذ من المجتمع الأصلي عشوائياً أو إختصاصاً.

إعتمدنا في بحثنا هذا على عينتين الأولى عينة تجريبية والثانية عينة ضابطة، وهذا للقيام بالعمل التجريبي المتمثل في معرفة تأثير التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

تكونت هاتين العينتين من 20 لاعبا من جنس الذكور تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 15 سنة منخرطين في نادي

ينشط في بطولة القسم الأول للأشبال جهة الغرب لكرة القدم للموسم الرياضي 2014-2015 حيث قسم الفريق الى عينتين كما يلي:

- عينة تجريبية مكونة من 11 لاعبا .

- عينة ضابطة مكونة أيضا من 11 لاعبا.

¹ محمد زهر الإسهال: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر، العراق 1980، ص42.

1.2.1. العينة من حيث المواصفات والتجانس:

وقد عمد الطالبان الباحثان على دراسة مواصفات العينة وتجانسها لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية من حيث متغيرات السن، الطول، الوزن، وهو ما تعرضه في الجدول رقم (01) الموالي:

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	العينة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
-1.4	0.98	13.54	العينة الضابطة	السن
1.17	1.15	13.45	العينة التجريبية	
0.31	9.46	477	العينة الضابطة	الطول
-1.15	2.59	507	العينة التجريبية	
-0.36	3.74	51.45	العينة الضابطة	الوزن
-0.57	3.18	52.81	العينة التجريبية	

جدول رقم (01): يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن بالنسبة للاعبي للعينة الضابطة بلغت على التوالي 13.54، 477، 51.45، بانحرافات معيارية قدرت بـ 0.98، 9.46، 3.74، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية 13.45، 507، 52.81، بانحراف معياري مقدر على التوالي 1.15، 2.59، 3.18. كما عمدنا على حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة ككل.

فيما جاءت قيم معامل الإلتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية محصورة بين 3+ و -3 ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات.

3.1. مجالات البحث:**1.3.1. المجال المكاني:**

لقد تم إجراء دراستنا التطبيقية للبحث على العينتين بالترتيب في:

- العينة التجريبية:

تم إجراء الحصص بالملاعب البلدي آيت عبد الرحيم بمدينة تيارت على أرضية معشوشبة إصطناعيا صالحة لأداء كرة القدم وهو المكان نفسه الذي تمت فيه الإختبارات الخاصة ببحثنا القبلي والبعدي للعينة.

- العينة الضابطة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية على هذه العينة على نفس الملعب لكونهما فريقا واحدا.

2.3.1. المجال الزمني:

تم تنفيذ العمل المطبق والاختبارات على العينتين في الفترة الممتدة ما بين 2015/03/09 و 2015/04/13، وذلك وفق التسلسل التالي:

- العينة التجريبية:

تم إجراء الإختبار القبلي في يوم يوم الاثنين 2015/03/09 على الساعة 16:00 (الإختبارات المهارية والذهنية)، ثم تم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة ابتداء من 2015/03/12 إلى غاية 2015/04/06 ، حيث كانت مدتها 90 دقيقة.

وفي الأخير تم إجراء الإختبار البعدي يوم الاثنين 2015/04/13 في نفس ظروف الإختبار القبلي.

- العينة الضابطة:

تم إجراء الإختبار القبلي في نفس اليوم مع العينة التجريبية بما أنهم من نفس الفريق الاثنين 2015/03/09 على الساعة 16:00 (المهارية ثم ذهنية).

ثم تركت العينة تمارس تدريباتها تحت إشراف مدرّبيها وكانت ظروف التدريبات متشابهة مع نظيرتها التجريبية.

في النهاية تم إجراء الإختبار البعدي يوم الاثنين 2015/04/13.

3.3.1. المجال البشري:

شملت عينة البحث 22 لاعبا من ناشئي كرة القدم ينشطون في بطولة ما بين الرابطات وسط غرب تتراوح أعمارهم ما

بين 12 و 15 سنة مقسمة بالتساوي على عينتين كمايلي:

11 لاعبا يمثلون العينة التجريبية من اشبال فريق اتحاد بوهني .

11 لاعبا يمثلون العينة الضابطة من نفس الفريق.

4.1. ضبط متغيرات الدراسة:

1.4.1. تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة

معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "البرنامج التدريبي، التغذية الراجعة" ..

2.4.1. تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.⁽¹⁾

- تحديد المتغير التابع: وهو "الأداء المهاري: (تمرير - تصويب). والذهني: (تركيز انتبا)."

5.1. أدوات البحث:

للولوصول إلى هدفنا المنشود والمتمثل في معرفة مدى تأثير التغذية الراجعة على تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز

الانتباه لدى لاعبي كرة القدم وحل هذه المشكلة ونظرا لطبيعة بحثنا والتي هي تجريبية إستعملنا عدة أدوات ومنها:

1.5.1. المصادر والمراجع:

باللغتين العربية والفرنسية المتمثلة في الكتب والمطبوعات وكذلك المذكرات وأيضا الشبكة العنكبوتية.

2.5.1. الإختبارات:

تتمثل في اختبارات مهارية خاصة خاصة في التمرير والتصويب وذهنية بتركيز الانتباه.

3.5.1. الإستمارات التحكيمية والترشيحية :

وتمثلت في واحدة شملت كل من ترشيح وتحكيم الإختبارات تحكيم وتقنين الوحدات التدريبية التي وزعت على بعض

أساتذة المعهد والمدربين من أصحاب الإختصاص.

¹ - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219).

4.5.1. المقابلات الشخصية:

وكانت في مجملها مع الأستاذ المشرف بن نعمة بمعهدنا وخارجه وذلك من أجل ضبط وتوجيه عملنا منذ البداية حتى النهاية.

5.5.1. الوحدات التدريبية:

حيث تم إقترح 12 وحدة تدريبية بمعدل اثنان الى ثلاث كل أسبوع كلها خاصة بتطوير دقة التمرير والتصويب وتركيز التباه .

6.5.1. الوسائل الإحصائية:

وهي المعادلات الإحصائية من أجل كشف النتائج المتوصل إليها وتحليلها وتفسيرها.

7.5.1. الوسائل البيداغوجية: ومنها :

- شواخص.
- ميقاتي وصافرة.
- كرات قدم.
- ملعب كرة قدم صالح لممارسة هذه الرياضة.
- ميزان وشريط لقياس الطول.

8.5.1. تصميم البرنامج التدريبي:

بعد اطلاع الباحثان للمراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال ومراجعتهما لها: (قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته)¹ و(علم التدريب الرياضي)² و(التدريب العقلي في

¹ أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية 1998.

² محمد سن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة 1994.

المجال الرياضي¹ و(كرة القدم)² و(foot ball exercices , jeux dapplication.....et séances types)³ و(أساليب وطرائق التدريس في ت، ب، ر)⁴ وغيرها من الكتب والأطاريح التي تناولت

المناهج التدريبية والعلمية تم وضع المنهاج التدريبي المقترح باستخدام التغذية الراجعة داخل نصف مساحة الملعب وبأسلوب التغذية الراجعة الفورية على شكل 12 حصة تدريبية، والمؤجلة باستخدام الفيديو على شكل 4 حصص حيث قام الطالبان بتصوير مجموعة من الوحدات التدريبية واعادة عرضها على اللاعبين في صالة مغلقة لتصحيح أخطائهم ومحاولة تطويرها، وتم تقنين الوحدات التدريبية التي وزعت على بعض أساتذة المعهد والمدربين من أصحاب الإختصاص وذلك للتعرف على مدى ملاءمة وصلاحية المنهاج التدريبي لهذه الفئة العمرية، وبعد جمع هذه الاستمارات والاستعانة بآراء وتوجيهات السادة المختصين بشأن تعديل أو حذف بعض الوحدات أو التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهاج ولكي يعطي نتائج طيبة تخدم العملية التدريبية، وتم وضع التمارين التي تشمل الجوانب المهارية والذهنية وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم حيث طبقت المجموعة التجريبية المنهاج التدريبي بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل مدرّها.

¹ محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 2013.

² حنفي محمود مختار، كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، 1998.

³ Francois gil et christian seguin, foot ball exercices, jeux dapplication.....et seances types, editions amphora, paris 2001.

⁴ عطا الله أحمد، أساليب وطرائق التدريس في ت، ب، ر، مرجع سابق.

مجموع الزمن	عدد التكرارات في المجموعة	عدد التمارين	مدة الراحة	زمن التدريب	المراحل	
20 د	شرح هدف الحصة + تسخين عام وخاص	2		20 د	المرحلة التحضيرية	1
60 د	5	4 5	2 د 3 د بين كل تمرين	50 د مقسمة	الرحلة الرئيسية	2
10 د	جري خفيف مع تمارين الاسترخاء	2		10 د	المرحلة الختامية	3
90 د			10 د	80 د		المجموع

جدول رقم (02) يبين الطريقة المعتمدة من قبل الطالبان في بناء الحصص التدريبية¹

6.1. الدراسة الإستطلاعية:

لضمان السير الحسن لحل مشكلة بحثنا هذا قمنا بإجراء هذه التجربة الإستطلاعية التي كان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي ستواجه البحث خلال قيامنا بهذه الإختبارات على العينتين الرئيسيتين لكي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تقنين العمل بما أنه تجريبي.

فيما يخص الإختبارات فقد قمنا بعرضها على مجموعة من أساتذة المعهد ومدربين من أصحاب الإختصاص² لترشيحها وتحكيمها وبعد هذا قمنا بإجراء تجربة إستطلاعية على عينة تكونت من 15 لاعبا من ناشئي فريق شبيبت تيارت، حيث

¹ من اعداد الطالبان قرواني وكشمير.

² بن رابع خير الدين، فتحي صالح، بوسيف اسماعيل، خروبي محمد فيصل.

طبقتنا الإختبارات عليهم يوم الاربعاء 2015/04/04 ثم قمنا بإعادة تطبيقها يوم الاحد 2015/04/08 فكانت النتائج شبه متقاربة ومطمئنة، والتي كان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي قد نواجهها مع العينتين الأخرتين، ومعرفة مدى تفهم هذا النوع من الأصناف لهذه الاختبارات، والتوصل إلى أفضل طريقة لإجرائها.

7.1. مواصفات الاختبارات:

بعد الإحماء الجيد بالكرة ومن دونها بدأنا الاختبارات بالتسلسل كمايلي:

1.7.1. اختبارات مهارية :

أ- اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

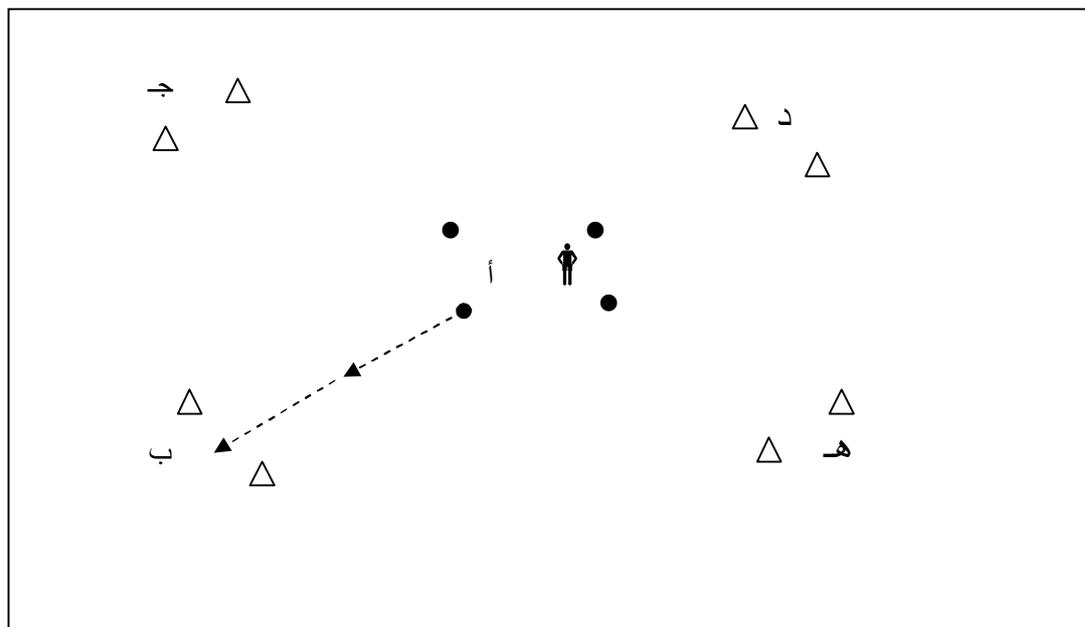
من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من

100-70 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء

يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد (1).

التسجيل: يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تسجل في المرمى.

(1) - حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر 1997 ، ص 322 .



الشكل رقم (8): يوضح اختبار قياس دقة التمرير في كرة القدم.



ب - اختبار دقة التصويب على المرمى:

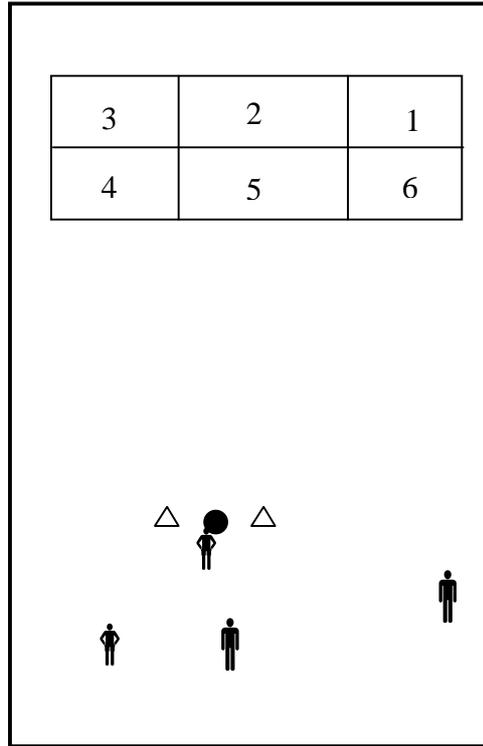
هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من الكرات

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم

اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

*التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة⁽¹⁾ .



الشكل رقم(9): يوضح اختبار قياس دقة التصويب في كرة القدم.

(1) - حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر 1997، ص 46.



2.7.1 اختبارات عقلية:

مقياس تركيز الانتباه:

الوصف:

اعتمدنا في هذا المقياس على اختبار "دورثي هاريس 1984 harris" الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي.

مدته دقيقة واحدة، حيث يطلب من اللاعب وضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب على الشكل الموضح بالصفحة التالية، ويفضل أن يكون الرقم أقل من 25 مع مراعات تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

مثل: عند البدا بالرقم 17 يجب على اللاعب وضع العلامة على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم 20 وهكذا، وعدم محاولة

وضع العلامة على الرقم 19 أولا ثم الرقم 18 ثانيا يجب أن يكون تسلسل في الأرقام.

الحساب:

يتم حساب الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية في تركيز الانتباه.



8.1. الأسس العلمية للاختبارات:

1.8.1. ثبات الاختبارات:

يعرف ثبات الاختبار على أنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها، كما تعني مدى تناسق الاختبار أو مدى الدقة التي يقام بها الاختبار موضوع القياس، كما يمكننا القول بأن مدى الدقة والانساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار¹.

¹ ليلي سيد فرحات، القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص144.

لذلك فبعد تحصلنا على النتائج قمنا بإستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-2=13 وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.51 مما يؤكد أن الإختبارات على درجة عالية من الدقة و الثبات كما هو موضح في الجدول الموالي.

2.8.1. صدق الإختبارات:

من أجل التأكد من صدق الإختبارات إستخدمنا معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت منها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار، وقد أثبتنا أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول الموالي.

3.8.1. موضوعية الإختبارات:

يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة¹. إن الإختبارات المستخدمة في بحثنا هذا بسيطة، سهلة وواضحة الفهم والتفسير. حكمت ورشحت من قبل أساتذة ومدربين أكفاء لذا فهي ذات موضوعية جيدة أي على درجة عالية من الموضوعية.

¹ محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص260.

نوع الفرق	معامل صدق الإختبار	معامل ثبات الإختبار	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
دال إحصائيا	0.76	0.58					إختبار التمرير
دال إحصائيا	0.8	0.64					إختبار التصويب
دال إحصائيا	0.78	0.61	0.51	0.05	ن-2 = 13	15	إختبار تركيز الانتباه

جدول رقم (03) : يبين معامل ثبات وصدق الإختبارات المهارية والذهنية .

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق ، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.51 عند درجة حرية (ن-2) وبالتالي فالمقاييس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

9.1. الوسائل الإحصائية:

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

1.9.1. المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية¹:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي
 ن: عدد الأفراد
 مجم س: مجموع الدرجات

الهدف منه هو الحصول على متوسط نتائج المختبرين بالإضافة الى ذلك فإنه ضروري لإستخراج الانحراف المعياري.

2.9.1. الانحراف المعياري: الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات

الدرجات عن متوسطها².

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

حيث: س: مفردات العينة

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي

ن: عدد الأفراد

¹ - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

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

5.9.1 اختبارات ستودنت:

استعملنا ت ستودنت لدلالة فرق عينة واحدة، للمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة.

$$T = \frac{\overline{س ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{ن(ن-1)}}$$

حيث: $\overline{س ف}$ متوسط الفروق وهي: $س ف = \text{مج ح} / ن$

$$\text{ح ف} = \overline{س ف} - \overline{س ف}$$

10.1. صعوبات البحث:

من بين أهم الصعوبات التي واجهتنا ووقفت عائقا أمام عملنا هذا مايلي:

- صعوبة تطبيق الإختبارات في نفس الظروف على كلتا العينتين وفي الإختبارين القبلي والبعدي.
- صعوبة التعامل مع هذه الفئة التي تمر بمرحلة المراهقة خاصة عند تطبيقنا للوحدات التدريبية.
- تكرار غياب اللاعبين وعدم إحترامهم لمواعيد التدريب.
- قلة الوسائل والعتاد الرياضي أثناء تطبيق الوحدات.
- صعوبة حصول هذه الفئة على مكان للتدريب.
- قلة المصادر والمراجع وخاصة الدراسات السابقة المتعلقة بالتغذية الراجعة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا الغموض عن بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الإختبارات المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

الاختبارات البعدية			الاختبارات القبليه			
تركيز انتباه	تصويب	تمرير	تركيز انتباه	تصويب	تمرير	
5	4	2	3	2	1	زكريا ابراهيم
7	3	2	5	1	1	عدة ختار
8	4	3	6	3	0	بن طاطة سمير
6	4	3	4	3	1	عدة مُجّد
13	4	3	11	3	2	مُجّد عبدالرحمان
6	4	3	5	2	2	عرباوي أمين
6	6	3	3	3	2	درقاوي صديق
8	4	2	5	4	2	بلعابدي يونس
4	4	3	2	3	2	عمار زكريا
9	4	3	5	2	0	بورايح يوسف
6	4	2	5	2	2	عدة عبدالقادر

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة

الاختبارات البعدية			الاختبارات القبليه			
تركيز انتباه	تصويب	تمرير	تركيز انتباه	تصويب	تمرير	
6	2	3	5	3	3	سوداني عبدالقادر
5	2	1	6	3	2	براكي زكرياء
3	2	2	5	3	2	كتور أمين
4	3	0	3	1	1	كموم خالد
2	1	1	5	2	1	حماس مصطفى
6	2	1	4	3	2	سنوسي مختار
2	3	2	4	4	1	براهيم مُجّد
5	3	2	7	4	2	لاربي أحمد
4	2	0	5	2	2	بلقندوز عبدالحميد
5	2	2	4	3	0	برجي أحمد
0	0	2	2	2	1	بلحاج مُجّد ابراهيم

نتائج القياسات " عمر، طول، وزن "

عينة ضابطة			عينة تجريبية		
وزن	طول	عمر	وزن	طول	عمر
50	170	15	50	170	15
45	170	13	53	171	12
52	170	14	54	165	13
47	172	12	54	166	14
49	167	12	50	170	14
54	168	15	50	173	13
56	165	14	52	169	12
58	171	14	57	168	15
52	171	13	56	175	15
50	169	14	45	170	12
54	169	13	50	172	13

تمهيد:

في هذا الفصل يتم التطرق إلى تحليل ومناقشة فرضيات البحث وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الدراسة الميدانية والخروج بالاستنتاجات مع إعطاء التوصيات العامة وبعد عرض النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية تقوم في هذا الفصل الأخير من الدراسة من مناقشتها انطلاقاً من الخلفية النظرية التي بنيت عليها هذه الدراسة.

1.3. مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز الانتباه".

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم "04" "05" "06" حيث كان هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث الضابطة والتجريبية في مختلف العناصر المهارية والذهنية وهذا يدل على تجانس العينتين في هذه المهارات وبالتالي عدم وجود فروق دالة احصائية في الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز الانتباه"، بالرغم من الرغبة التي يتمتع بها الناشئ في التعلم حيث يقول مفتي إبراهيم حماد¹: "إن الناشئين لديهم الرغبة في تعلم مهارات جديدة بالرغم من المواقف التنافسية العصبية التي قد تواجههم عند القيام بنشاط التعلم"¹. ويرجع الطالبان الباحثان ذلك إلى تجانس العينتين ومدى تكافؤها في المؤشرات المذكورة سابقا.

وهذا ما إتفق مع دراسة عبدالواحد (حميد الكبيسي ووعد عبدالرحيم 2010) التي توصل الى وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية المهارية "تمرير، تصويب، الجري المتعرج" والاعداد الذهني. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت .

2.3. مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"،

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم "07" "08" "09" أن هناك فروق غير دالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص 28

يدل على استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة **بالرغم من أنه يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي لكن**

هذا الفرق غير دال احصائيا وذلك لعدم نجاعة البرنامج مع الطريقة المتبعة في تدريب هذه العينة حيث يرى

مفتي ابراهيم حماد أن " بعض المدربين يكتفون بإصدار الأوامر للاعبين خلال وحدة التدريب اليومية متناسين

الجوانب الأهم الأخرى والتي تعتبر صلب واجباتهم مثل تقديم وشرح الجوانب التعليمية التي تحقق أهداف

التدريب الرياضي وكذلك اهمال تقديم التغذية الرجعية المناسبة والضرورية للنهوض بمستوى الاداء"².

كما يقول كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: ينبغي على المدرب أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أثناء

مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف الى

اللاعبين ، بما يضمن ارتفاع مستوى الأداء الرياضي³

ويرى الباحثان ان تعامل المدرب ليس سهلا خاصة مع هذه الفئة نظرا لسلوكياتهم العديدة وغير المنظمة وتحقيق

الأهداف يرجع الى الأسلوب الذي يتبعه المدرب ومدى فعاليته في توصيل المعلومات والمعارف التي تساعد في

شرح وتعلم المهارة وعليه يجب انتقاء السبل المثلى في معاملة اللاعبين أثناء التدريب وتجسيد التغذية الراجعة

في الزمن والمكان المناسب لها فمن اجل تحسين وتطوير أي أداء مهاري معين يجب على الفرد التدريب بطرق

ووسائل متطورة وفعالة للوصول الى الهدف المنشود.

وهذا ما اتفق مع دراسة (اسلام عباس 2005) التي توصلت إلى تحسن في الأداء للعينة الضابطة في كل من التمريرة

الصدرية والتصويب لكن بشكل غير دال احصائيا وذلك لعدم استخدام التصور الذهني الذي يزيد من الدافعية والتركيز

أثناء التعلم.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية لم تتحقق .

3.3. مناقشة الفرضية الثالثة:

² - مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين، مرجع سابق، ص 83.

³ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 92

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب - تركيز انتباه"،

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم "10" "11" "12" وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما يشير الى تطور في المستوى وتحسين في دقة القدرات المهارية والذهنية وذلك راجع إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة، إن الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج المعد من الباحثان مع كيفية تطبيقه وملائمته لأفراد العينة ساعد على حزن عدد كبير من الخبرات والمقاييس في الذاكرة ، وان التنوع في استخدام الممارسة للأشكال المهارية مع التركيز أثناء الأداء ساعد على تنفيذ الاستجابة بصورة صحيحة ، وذكر (Schmidt) أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال المهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات (1) .

حيث أن التعلم في مراحله الأولى يحقق تطور سريع خاصةً إذا كان الأفراد المتعلمين لا يمتلكون خبرات كبيرة ، خصوصاً وان العينة قد تلقت تكرارات للتعلم مع تغذية راجعة ، وقد أشارت المصادر إلى أن "التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى حيث إن التعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه وبعد ذلك يقارن النتيجة مع الهدف المبيت أو البرنامج المقرر ."(2)

1- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000,p.267.

2 -Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics, 2008.p99.

بالإضافة الى ان المراهق في هذه المرحلة يتمتع بقابلية التعلم والالتقان السريع للمهارات وثبات التركيز حيث يقول كل من "علي نصيف" و"قاسم حسن حسين": "فضلا عن إرتفاع نمو القوى العقلية كالتحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والإستقلال الذاتي وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والسمع".⁴

كما أن تصحيح إجابة المتعلم الخطأ من شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطات صحيحة محلها، كما أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم⁽³⁾

وهذا ما اتفق مع دراسة (وسام صلاح عبدالحسين 2012) حيث نصت على أن استخدام التغذية الراجعة الآنية والنهائية تعمل على تعلم وتطوير الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، وضرورة استخدام التغذية الراجعة الآنية والنهائية عند تعلم المهارات الأساسية وما يتناسب مع مراحل بناء البرنامج الحركي بالريشة الطائرة. ودراسة (وليد حنفي 2009) التي توصل الى أن التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية هي أفضل الطرق والوسائل والأساليب الممكن استخدامها في تعليم المهارة وأن تصوير الطلاب أثناء ممارستهم للأداء الحركي وعرضه ثانية يعمل على تحفيز الطلاب للأداء الصحيح ومن ثم اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت .

4.3. مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب - تركيز انتباه"

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم "13" "14" "15" الى ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، مما يشير الى التفوق الواضح في مستوى الأداء المهاري والذهني للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة ويعود هذا التفوق

⁴ -علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980، ص91

3- محمد محمود الخيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة، دار المسيرة للطباعة والنشر، كلية العلوم التربوية، عمان، 1999، ص261- 262 .

الى البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات واجراءات وتصحيح للأخطاء "تغذية راجعة"، حيث أن للتغذية الراجعة الفورية والمرئية أهمية كبيرة في عملية التعلم، حيث أنها ضرورية وهامة في عملية الرقابة، والضبط والتحكم، والتعديل التي ترافق عمليات التفاعل والتعلم، وأهميتها تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل، إضافة إلى دورها الهام في استثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة⁽¹⁾.

كما إن التطور في نتائج المجموعة التجريبية جاء نتيجة إتباعهم برمجة في إعطاء التغذية الراجعة تناسب ومراحل تكوين البرنامج التدريبي بحيث كان هدف التغذية الراجعة تسهيل بناء وتكوين كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي والوصول بها إلى الإتقان والدقة في الأداء، وبالتالي تم حذف الأخطاء الفنية لكل مرحلة وتثبيت الأداء المثالي.

وهذا ما جاء في دراسة (عمار محمد عزيز 2001) التي توصلت الى أن استعمال التغذية الراجعة وتعزيز الأداء وتصحيح الأخطاء مع احترام ومراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء واتخاذ قرار تصحيح الأخطاء يؤدي الى تحسين النتائج التعليمية وتحسين عملية التعليم والتعلم الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية، كما أن التقويم والتصحيح للأداء الحركي أمر مهم لتحسين عملية التعليم والتعلم الحركي للوصول الى الهدف المنشود. ودراسة (مصطفى انور، قارب محمد أمين 2014) حيث أن التغذية الراجعة السمعية البصرية تعتبر من المكونات الأساسية للتعلم ولذا كان من الضروري اعطاءها الاهتمام اللازم، وكلما كان الأداء الحركي صعبا ومعقدا يتطلب استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

1- منال طه ، دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة"، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2004، ص25.

5.3.. الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات

التالية :

✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

"دقة تمرير، تصويب وتركيز انتباه".

✓ وجود فروق غير دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة " تمرير،

تصويب وتركيز انتباه".

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة "دقة

تمرير، تصويب وتركيز انتباه".

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات

الدراسة "دقة تمرير، تصويب وتركيز انتباه".

ويمكن القول بأن هذا البرنامج ناجح نظرا لإستخدام التغذية الراجعة وذلك من خلال النتائج المحصل عليها ولكن هذا لا

يعني أن هناك نجاح مطلق لهذا البرنامج مما يدفع ل طرح إشكاليات وبحوث مستقبلية من أجل تحسين العملية التعليمية

والإلمام بكل جوانبها والتعمق فيها أكثر من أجل الوصول إلى برامج فعالة في هذا الميدان ينهض بالناشئين ويدفع بهم إلى

إبراز قدراتهم وتحسين أدائهم.

6.3. مقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد الاستنتاجات المتحصل عليها ومن خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها مع فرضيات البحث وتوصلنا الى ما

يلي:

1.6.3. الفرضية الأولى:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة. بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المحصل عليها والتي ظهرت في الجداول رقم "04" "05" "06" أن "ت" المحسوبة المقدر ب "التمرير 0.58 ، التصويب 0.29، تركيز الانتباه 0.48" أصغر من "ت" الجدولية المقدر ب 2.84 ومستوى الدلالة 0.01. وعليه يمكننا القول بان النتائج المحصل عليها تؤكد صحة فرضية الموضوع على انه ليس هناك فرق دال احصائيا بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار كل من دقة التمرير، التصويب وتركيز الانتباه، وبالتالي تحقق الفرضية الاولى.

2.6.3. الفرضية الثانية:

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة. بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المحصل عليها والتي ظهرت في الجداول رقم "07" "08" "09" أن "ت" المحسوبة المقدر ب "التمرير 2.27 ، التصويب 2.5، تركيز الانتباه 2.12" أصغر من "ت" الجدولية المقدر ب 3.17 ومستوى الدلالة 0.01. وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها لم تؤكد صحة فرضية الموضوع الثانية حيث توصلنا الى فروق غير دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة "تمرير - تصويب - تركيز انتباه"، أي هناك فروق لكن ضئيلة ليست دالة احصائيا وبالتالي لم تتحقق الفرضية الثانية.

3.6.3. الفرضية الثالثة:

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة. بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المحصل عليها والتي ظهرت في الجداول رقم "10" "11" "12" أن "ت" المحسوبة المقدر ب "التمرير 4.7، التصويب 5.7، تركيز الانتباه 9.47" أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب 3.17 ومستوى الدلالة 0.01. وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تؤكد صحة فرضية الموضوع على أنه وجود فروق ذات

دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب - تركيز

انتباه" وبالتالي تحقق الفرضية الثالثة.

4.6.3. الفرضية الرابعة:

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات الدراسة.

بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المحصل عليها والتي ظهرت في الجداول رقم "13" "14" "15" أن "ت" المحسوبة

المقدرة ب "التمرير 3.47، التصويب 5.4، تركيز الانتباه 3.48" أكبر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.82

ومستوى الدلالة 0.01. وعليه يمكننا القول بأن النتائج المحصل عليها تؤكد صحة فرضية الموضوع على أنه وجود

فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة " تمرير - تصويب

- تركيز انتباه" وبالتالي تحقق الفرضية الرابعة.

7.3. خلاصة عامة:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط من خلال

الإطلاع المعمق على مختلف الجوانب والعوامل المحددة للأداء الرياضي في كرة القدم ومن أجل الوصول الى أعلى

المستويات فقد أصبح العامل المهاري والذهني من بين أهم العوامل تأثيرا على الانجاز في كرة القدم، فتعتبر كرة القدم

رياضة تستدعي طرق ووسائل مختلفة للوصول إلى الهدف المنشود ومن أهم هذه الطرق التغذية الراجعة التي هي جميع

المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي أو خارجي أو كليهما معا)، قبل أو أثناء أو بعد

الاداء لتعديل الاخطاء أو الوصول الى الأداء المراد، وبذلك فالتغذية الراجعة مهمة في تعلم المهارات الرياضية فهي لا

تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول للأداء المرغوب فيه، بل تتعدى ذلك فهي تتبع المتعلم في جميع مراحل الانجاز،

وهذه المعلومات تتغير تبعاً للهدف ونوع الانجاز (الاستجابة) حيث تكون هذه المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مراحل التعلم.

وفي هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا لمعرفة أثر التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، ارتكزت على بعض المبادئ العلمية العملية في اختيار الأدوات والأساليب التي تحقق الهدف من الدراسة، حيث قسمت إلى باين أساسيين تمحور الباب الأول في الجانب النظري للدراسة، حيث احتوى على أربعة فصول كان الفصل الأول عبارة عن دراسة نظرية للتغذية الراجعة، أما الفصل الثاني فتناولنا من خلاله المهارات الأساسية في كرة القدم مع التركيز على التمرير والتصويب، الفصل الثالث درسنا من خلاله موضوع تركيز الانتباه، والفصل الرابع تناول الفئة العمرية 15/12 المحددة في دراستنا.

أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة التطبيقية حيث قسم إلى ثلاث فصول، شمل الفصل الأول منهجي البحث، أما الفصل الثاني فمنا فيه بعرض وتحليل النتائج، وكان الفصل الثالث والأخير عبارة عن مناقشة فرضيات البحث، الاستنتاجات، خلاصة عامة، والتوصيات والاقتراحات.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق فرضيات البحث الأولى والثالثة والرابعة أما بالنسبة للفرضية الثانية لم تتحقق حيث لم يبدى مستوى العينة الضابطة تطوراً ملحوظاً وذلك لعدم استخدام التغذية الراجعة، و بالتالي لإستخدام التغذية الراجعة أثر إيجابي في تحسين كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى اللاعبين وذلك لتماشيتها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

8.3. التوصيات والاقتراحات:

بعد عرض هذه الدراسة وتحليل نتائج الإختبارات تبين لنا أن التدريب بإستخدام التغذية الراجعة له أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك عند فئة الناشئين ومن خلال هذا البحث نقوم بطرح مايلي:

- 1- الإهتمام بالفئات الصغرى وإعطائهم كل الوسائل الحديثة من أجل تعلم على المهارات الأساسية بصورة جيدة لبناء قاعدة صحيحة وقوية للرفع من مستوى الأداء المهاري.
- 2- يجب توجيه إنتباه المدربين وأهل الاختصاص إلى مفهوم التغذية الراجعة والطريقة الحديثة للتدريب بإستخدامها من حيث المنهجية العلمية والتدرج أثناء التدريب لأن الأخطاء المرتكبة في بداية المرحلة التدريبية من الممكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية وحتى بلوغ اللاعب مستويات مقبولة.
- 3- يجب إستعمال التغذية الراجعة من طرف المدربين في تدريبهم للاعبين وتركيزهم على هذا الأسلوب والذي أكدت فعاليات ميدانيا.
- 4- يجب تحسين عملية التدريب بإستخدام التغذية الراجعة وذلك بدراستها علميا وميدانيا من طرف المختصين ذوي الكفاءة في أنماط التدريب من أجل تعلم مختلف المهارات الحركية.
- 5- إدخال المدرسين والمدربين في ندوات ودورات تأهيلية في مجال وسائل وطرق تعليم وتحسين المهارات الأساسية وتسخير لهم كل الإمكانيات المادية أثناء العمل الميداني.
- 6- يجب الإهتمام بإعادة النظر في مفهوم الإعداد المهاري للاعبين وخاصة في نقل الصورة الواقعية للمهارات الأساسية حتى نضمن الأداء المهاري الجيد في المستقبل.
- 7- يجب توجيه إنتباه المدربين إلى الإدراك المعرفي العالي لمستوى اللاعبين فينا وذهنيا.
- 8- ضرورة الاستفادة من الدراسات النظرية في الجانب التطبيقي.
- 9- محاولة البحث في بعض القيم النفسية والذهنية كتركيز الانتباه والاستعداد والدافعية في مجال كرة القدم.
- 10- الإلمام بأنواع التغذية الراجعة وطرق عرضها.

ملخص البحث

* عنوان الدراسة: أثر التغذية الراجعة على تحسين كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة

القدم

* أهداف الدراسة:

- ملء الفراغ الواسع في مكتبتنا .
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في تدريب كرة القدم.
- معرفة قيمة وأهمية استخدام التغذية الراجعة في الحصص التدريبية لكرة القدم .
- التعرف على أثر استخدام التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه في كرة القدم.
- الغرض من هذا البحث هو تعميم الفائدة في البحث العلمي

* مشكلة الدراسة:

- ما تأثير التغذية الراجعة على تحسين كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة

القدم

* فرضيات الدراسة:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات الدراسة.

* إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: قمنا باختبار عينة عشوائية (فريق اتحاد بوهني).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء، دراستنا بداية من 2015/03/09 الى 2015/04/13.
- المجال المكاني: الملعب البلدي آيت عبد الرحيم بمدينة تيارت.
- الأدوات المتوصل إليها: للتغذية الراجعة اثر ايجابي في تطوير كل دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه .

* إستخلاصات واقتراحات:

- 1- الإهتمام بالفئات الصغرى وإعطائهم كل الوسائل الحديثة من أجل تعلم على المهارات الأساسية بصورة جيدة لبناء قاعدة صحيحة وقوية للرفع من مستوى الأداء المهاري.
- 2- يجب توجيه إنتباه المدربين وأهل الاختصاص إلى مفهوم التغذية الراجعة والطريقة الحديثة للتدريب بإستخدامها من حيث المنهجية العلمية والتدرج أثناء التدريب لأن الأخطاء المرتكبة في بداية المرحلة التدريبية من الممكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية وحتى بلوغ اللاعب مستويات مقبولة.
- 3- يجب إستعمال التغذية الراجعة من طرف المدربين في تدريبهم للاعبين وتركيزهم على هذا الأسلوب والذي أكدت فعاليات ميدانيا.
- 4- يجب تحسين عملية التدريب بإستخدام التغذية الراجعة وذلك بدراستها علميا وميدانيا من طرف المختصين ذوي الكفاءة في أنماط التدريب من أجل تعلم مختلف المهارات الحركية.
- 5- إدخال المدرسين والمدربين في ندوات ودورات تأهيلية في مجال وسائل وطرق تعليم وتحسين المهارات الأساسية وتسخير لهم كل الإمكانيات المادية أثناء العمل الميداني.
- 6- يجب الإهتمام بإعادة النظر في مفهوم الإعداد المهاري للاعبين وخاصة في نقل الصورة الواقعية للمهارات الأساسية حتى نضمن الأداء المهاري الجيد في المستقبل.
- 7- يجب توجيه إنتباه المدربين إلى الإدراك المعرفي العالي لمستوى اللاعب فينا وذهنيا.
- 8- ضرورة الاستفادة من الدراسات النظرية في الجانب التطبيقي.
- 9- محاولة البحث في بعض القيم النفسية والذهنية كتركيز الانتباه والاستعداد والدافعية في مجال كرة القدم.
- 10- الإلمام بأنواع التغذية الراجعة وطرق عرضها.

Résumé de recherche

***Titre de l'étude: l'impact de la retroaction pour améliorer à la fois l'adoption et la prise de vue et le centre de l'attention chez les joueurs de football de précision**

• Objectifs de l'étude:

- Remplir le large fossé dans notre bibliothèque.
- Essayer d'améliorer les routes en vigueur en matière de formation de football.
- Connaître la valeur et l'importance de l'utilisation des évaluations des sessions de formation pour le football.
- Identifier l'impact de l'utilisation de la rétroaction au développement de chacun de la volute et la précision de la correction et de se concentrer sur le football.
- Le but de cette recherche est de l'intérêt commercial dans la recherche scientifique

***Étudier le problème:**

-Quel est l'effet de rétroaction sur l'amélioration à la fois l'adoption et la prise de vue et le centre de l'attention chez les joueurs de football de précision

***Hypothèses de l'étude:**

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le pré-test entre l'échantillon expérimental et de contrôle dans les variables de l'étude.
- pas de différences statistiquement significatives entre les pré- et post pour les différences d'échantillons de contrôle dans les variables de l'étude.
- Il existe des différences significatives entre les pré-test et post-test échantillon expérimental dans les variables de l'étude.
- aucune différence statistiquement significative dans le poste entre l'échantillon de test de l'échantillon expérimental et de contrôle dans les variables de l'étude.

***Les procédures d'étude sur le terrain:**

- Extrait: Nous avons testé un échantillon aléatoire (USM Bou Henni.)
- Le domaine du temps: nous avons mené, au début de notre étude du 03/09/2015 au 13/04/2015.
- Zone spatiale: Municipal Stadium Ait Abderrahim à Tiaret.

-Outils joindre au: pour la rétroaction impact positif dans le développement de chaque joueurs et concentrent l'attention et la précision de correction.

***Conclusions et suggestions:**

1. Les groupes d'intérêt petite et de leur donner tous les moyens modernes afin d'apprendre les compétences de base et à construire une base vraie et forte d'élever le niveau de compétences de performance.

2. doivent être portées à l'attention des formateurs et des spécialistes de la notion de rétroaction et de façon moderne de formation pour les utiliser en termes de méthodologie scientifique et gradient pendant l'entraînement parce que les erreurs commises dans la phase de début de la formation peuvent conduire à des résultats négatifs et jusqu'à ce que les niveaux acceptables de joueur.

3. Vous devez utiliser la rétroaction par les formateurs dans leur formation pour les joueurs et leur attention sur cette méthode, qui a confirmé les événements sur le terrain.

4. faut améliorer le processus de formation en utilisant la rétroaction afin scientifiquement et domaine étudié par des spécialistes qualifiés dans les modèles de formation afin d'apprendre les différentes habiletés motrices.

5. l'introduction des enseignants et des formateurs dans des séminaires et des cours dans le domaine de la réadaptation et les moyens et les méthodes d'enseignement et d'améliorer les compétences de base et leur harnachement toutes les ressources matérielles au cours du travail de terrain.

6. Une attention doit être accordée à reconsidérer le concept de compétence dans la préparation des joueurs, en particulier dans le transfert des compétences de base de réalisme afin d'assurer de bonnes compétences de performance à l'avenir.

7. devrait attirer l'attention des entraîneurs pour les joueurs de haut niveau cognitif en nous et mentalement.

8. nécessité de tirer profit des études théoriques dans le côté pratique.

9. Essayez de Rechercher dans certaines valeurs psychologiques et mentaux tels que la concentration de l'attention et la volonté et la motivation dans le football.

10. Connaissance des types de rétroaction et les moyens de présentation

فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
108	يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .	01
113	يبين الطريقة المعتمدة من قبل الطالبان في بناء الحصص التدريبية	02
120	يبين معامل ثبات وصدق الإختبارات المهارية والذهنية .	03
126	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير	04
127	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب	05
128	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه	06
130	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في دقة التمرير	07
131	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في دقة التصويب	08
132	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في تركيز الانتباه	09
134	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في دقة التمرير	10
	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في دقة	11

135	التصويب	
136	يبيّن دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى للعيّنة التجريبية في تركيز الانتباه	12
138	يبيّن دراسة مقارنة بين الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمير	13
139	يبيّن دراسة مقارنة بين الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب	14
140	يبيّن دراسة مقارنة بين الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه	15

فهرسة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
20	يوضح نموذج شرام للتغذية الراجعة في الإتصال	01
21	يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة	02
21	يمثل نموذج جير لاش وأيلي Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية	03
22	يوضح معالجة معلومات الإدراك الحركي، وكيف تتم التغذية الراجعة	04
28	يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات	05
30	يمثل أنواع التغذية الراجعة حسب PIERRE SIMONET	06
55	مناطق وزوايا التصويب	07
115	يوضح اختبار قياس دقة التمرير في كرة القدم.	08
116	يوضح اختبار قياس دقة التصويب في كرة القدم.	09
127	" يمثل المتوسط الحسابي للبعد القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير.	10
127	يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب	11
128	يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بين العينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه.	12
130	يمثل الفرق بين ت المحسوبة وت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في دقة التمرير	13
131	" يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في دقة التصويب	14

132	يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه	15
134	يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في دقة التمرير	16
135	يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في دقة التصويب	17
136	يمثل الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في تركيز الانتباه	18
138	يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التمرير	19
139	يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في دقة التصويب	20
140	يمثل المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه.	21

1- المراجع بالعربية:

" أ "

1. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001،
2. ابو الخير عبد الكريم. النمو من الحمل الى المراهقة متطور نفسي اجتماعي. ط1، عمان: دار وائل 2004.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي ،انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب ، القاهرة ، 1986 .

4. احمد علي حبيب. المراهقة . القاهرة مصر: مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع 2006.
5. أشرف جابر، صبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للناشئين، مصر 1996،.
6. أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980،
7. أميرة حنة مرقس، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد، ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994 .

8. أمين أنور الخوالي وأسامة كمال راتب، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986
9. أيت لونيس مراد، دراسة تحليلية للتغذية الرجعية المدرجة في حالة التعليم والتعلم وعلاقتها في التجربة البيداغوجية عند المدرس الجزائري رسالة ماجستير سنة 1999 م .

" ب "" ت "

1. بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، سنة 1996م.
2. تامر محسن وسامي الصفار، أصول التدريب في كرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، سنة 1977.

" ج " " ح "

1. جمال صالح : سلوك التغذية الراجعة الاضافية لمدرربي كرة القدم ذوي الخبرة واقراهم المبتدئين اثناء التدريب من مهارات الخططية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986.
2. حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002.
3. حلمي المليحي ، علم النفس المعاصر ، ط 8 ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 2000 .
4. حمد محمد الزعبي ، سيكولوجية المراهقة. عمان الاردن: زهران للنشر و التوزيع، 2010.
5. حنفي محمود مختار : الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، 1997 .
6. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
7. حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي مصر 1994 .

" خ "

1. خالد القضاة: مدخل الى التربية والتعليم. ط 1 دار اليازوري العلمية، عمان ، 1998.
2. خالد عبد المجيد ، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1989.
3. خليل ميخائيل معوض ، علم النفس التربوي - اسسه وتطبيقاته. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب، 2003.

" د " ر "

1. داريل سايد نتوب، تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة عباس صالح السمراي واخرون ، ط1، جامعة بغداد ، 1992.
2. ربحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس: وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم، ط1، دار الصفاء، عمان الأردن .1999.
3. الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس الفسيولوجي، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1974 .
4. رغدة شريم. سيكولوجية المراهقة. عمان الاردن: دار المسيرة 2004 .
5. رمزية الغريب: "التعلم دراسة نفسية توجيهية تفسيرية". مكتبة الأنجلو المصرية، 1977 .
6. ربحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس: "وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم". دار الصفاء. ط1، 1999.

" ز "

1. زكي محمد حسن، الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، سنة 1998.
2. زهران السيد، المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر 2008 .

" س "

1. سامي محمد ملحم. علم نفس النمو (دورة في حياة الانسان). عمان الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر، 2004.
2. سعد رزوقي، موسوعة علم النفس، ط1 ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، 1977 .

3. سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، قسم التربية البدنية والرياضية ،
قسنطينة ، 2002.

" ص " ط " ع "

1. عطا الله أحمد: "أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر." ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر.
2006

2. صالح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، دار السيرة ، الطبعة الأولى، 1998.

3. طه اسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر القاهرة، 1989م.

4. عباس احمد السمرائي، محاضرات حول التغذية الراجعة، المدرسة العليا للاساتذة ت ب ر سنة، 1996.

5. عباس احمد السمرائي وعبدالكريم السمرائي، كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، بغداد
. 1991

6. عبد الحافظ محمد سلامة، وسائل الاتصال وتكنولوجيا، ط2، التعلم دار الفكر، الأردن، سنة 1998.

7. عبد الحميد أحمد، الآلتنس الأرضي، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978 .

8. عبد الحميد نشواتي، علم النفس التربوي (ط3) دار القلم ، عمان 1987 .

9. عبد الرحمان العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني. بيروت لبنان: دار الراتب الجامعية، 1999.

10. عبد الرحمان محمد عيسوي، "علم النفس الفيزيولوجي"، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، سنة
1974م.

11. عبد الستار جبار الصمد، علم النفس الرياضية، دار الخليج، عمان، 2009 .

12. عبد الستار جبار الصمد، فسيولوجيا العمليات العقلية الرياضية، ط1، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000.
13. عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 .
14. عصام نور. سيكولوجية المراهقة. الاسكندرية مصر: مؤسسة مناب الجامعية 2004 .
15. عطا الله أحمد: "أساليب وطرائق التدريس في ت.ب.ر". ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر. 2006 .
16. عفاف عبدالكريم: "طرق التدريس في ت ب ر". دار المعارف، الاسكندرية 1989.
17. عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية
عيار7.62 ملم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد 6 ، العدد20 ، 2000 .
18. علي الامير، فسلحة النفس، ط1، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة 2002.
19. علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية و التطبيق، ط1، منشورات الكويت، سنة 1983 م
20. علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، بغداد، سنة 1980.

" ف "

1. فاخر علي شلش، اكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000
2. فائقة محمد بدر، اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه تشخيصه وعلاجه، ط1، القاهرة، 1999 .
3. فتحي ابراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة". دار الصفاء، ط1، 1999.
4. فحري الدباغ، مقدمة في علم النفس لطلبة كلية الطب، ط1، مطابع دار الكتب، جامعة الموصل، 1982.

5. فؤاد البهمي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1974م .

6. فؤاد بهي السيد. الاسس النفسية للنمو. القاهرة مصر: دار الفكر العربي، 1997 .

" ق "

1. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سنة 1998م.

2. قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة .

" ك " ل "

1. كمال الدسوقي: "ذخيرة علم النفس". مجلد الاول. دار المعارف القاهرة، 1988

2. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، سنة 1977،

3. ليلي سيد فرحات، القياس و الإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط02، 2001.

" م "

1. محمد حازم، محمد أبو يوسف ، اسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنر، مصر 2005.

2. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 .

3. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار

الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.

4. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط 2، مصر، دار المعارف، 1975.
5. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
6. محمد سعد - نيللي فهم. طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر والتوزيع. 2004.
7. محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. محمد علاوي، علم النفس الرياضي، ط3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، سنة 1981م.
9. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992.
10. محمد لزهة الإسهال: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة و النشر، العراق 1980.
11. محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة، دار الميسرة للطباعة والنشر، كلية العلوم التربوية، عمان، 1999.
12. محمد يوسف الشيخ ، التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة 1984.
13. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي مصر 1987 .
14. محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، ط2، المكتب الجامعي الحديث، مصر سنة 1998م.
15. مصطفى سويق، الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي، ط2، دار المعارف، مصر، سنة 1970م.
16. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1996.

17. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.

18. منال طه ، دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات

الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2004

19. المنجد في اللغة العربية والاعلام، دار الشرق لبنان 1987.

20. موفق اسعد محمود , التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم , دار دجلة , ط 1, 2008 .

" ه " و " ي "

1. هاشم احمد سليمان ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ، رسالة ماجستير

غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1988 .

2. هدى الناشف، إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي، ط1، 1993.

3. وجيه محجوب، التعلم وجدولية التدريب، دار وائل عمان 2001.

4. ياسر دبور، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف الإسكندرية، مطبعة الإنتصار، سنة 1997م.

1. ALAN AZHAR M:foot ball une méthode complete et moderne pour apprendre ou se perfection;édition SOLAR;1992.
2. Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
3. Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
4. FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983.
5. Pierre simont : apprentissage moteur. Vigot. 1986.
6. Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000
7. Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics, 2008
8. Tamas Ajan , Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation szechengi printing House Hungary . 1988 .

فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

البسمة

الاية

التشكرات

الاهداء

الفصل التمهيدي

1	1
04	2
04	3
05	4
05	4
05	4
05	5
06	6
06	7
07	8
08	9

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول

1. التغذية الراجعة

17	تمهيد.....
18	1.1 مفهوم التغذية الراجعة.....
19	2.1 التغذية الراجعة الفورية.....
19	3.1 اشكال التغذية الراجعة.....
23	4.1 أهمية ووظائف التغذية الراجعة.....
25	5.1 تصنيف التغذية الراجعة.....
25	1.5.1 تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف.....
26	2.5.1 تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات.....
28	3.5.1 تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت تطبيقها (لتوقيت استخدامها).....
29	6.1 استخدام التغذية الراجعة.....
29	7.1 أنواع التغذية الراجعة.....
32	1.7.1 التغذية الراجعة الأصلية.....
32	2.7.1 التغذية الراجعة الإعلامية.....
33	3.7.1 التغذية الراجعة الداخلية.....
33	4.7.1 التغذية الراجعة الخارجية.....
33	5.7.1 التغذية الراجعة الإضافية.....
33	6.7.1 التغذية الراجعة النهائية.....

33.....	7.7.1. التغذية الراجعة المتزامنة.....
33.....	8.7.1. التغذية الراجعة المتأخرة.....
34.....	9.7.1. التغذية الراجعة المضخمة(التعزيزية):
34.....	8.1. معرفة النتائج، ومعرفة الانجاز عند الرياضيين.....
35.....	9.1. المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة.....
35.....	10.1. طريقة عرض التغذية الراجعة.....
36.....	11.1. توجيه التغذية الراجعة الى الهدف.....
36.....	12.1. معوقات التغذية الراجعة.....
38.....	خلاصة.....

الفصل الثاني

2.المهارات الأساسية في كرة القدم

40.....	تمهيد.....
41.....	1.2. مفهوم المهارة.....
41.....	2.2. تعريف المهارة في كرة القدم.....
42.....	3.2. مفهوم المهارات الأساسية.....
42.....	4.2. تقسيم المهارات الأساسية.....
42.....	1.4.2. المهارات الأساسية بدون كرة.....
44.....	2.4.2. المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....
44.....	1.2.4.2. التميرير.....
46.....	2.2.4.2. استقبال الكرة.....
48.....	3.2.4.2. الجري بالكرة.....

49	4.2.4.2.المراوغة.....
52	5.2.4.2.التصويب.....
56	5.2. مراحل تعليم المهارات الأساسية.....
56	1.5.2.مرحلة التوافق الأولي.....
57	2.5.2. مرحلة التوافق الجيد.....
57	3.5.2. مرحلة تثبيت المهارة.....
58	6.2. أهمية المهارة في كرة القدم.....
58	7.2. تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
58	1.7.2. المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم.....
58	2.7.2.المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر.....
59	3.7.2. أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات.....
59	4.7.2. ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات.....
60	5.7.2. مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية.....
60	1.5.7.2.المرحلة العقلية.....
61	2.5.7.2.المرحلة العملية.....
62	3.5.7.2. المرحلة الآلية.....
63	8.2.عوامل تطوير أداء المهارات.....
63	1.8.2.عوامل وظيفية وتشريحية.....
63	2.8.2.عوامل الصفات البدنية.....
63	3.8.2.عوامل نفسية.....
64	9.2. خطوات التدريب على المهارات الأساسية.....
65	خلاصة.....

الفصل الثالث

3. تركيز الانتباه

67.....	تمهيد:
68.....	1.3 الانتباه
69.....	2.3 تركيز الانتباه
71.....	3.3 أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
73.....	4.3 الانتباه في كرة القدم
73.....	5.3 أنواع الانتباه
73.....	1.5.3 الانتباه اللاإرادي "القسري"
74.....	2.5.3 الانتباه التلقائي "العادي"
74.....	3.5.3 الانتباه الاستباق
74.....	4.5.3 الانتباه المشتق
74.....	6.3 أبعاد الانتباه
74.....	1.6.3 الانتباه العام والانتباه المحدد
75.....	2.6.3 الانتباه الضيق والانتباه الواسع
75.....	3.6.3 الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي
75.....	4.6.3 الانتباه المرن والانتباه الجامد
76.....	7.3 مظاهر الانتباه
76.....	1.7.3 حجم الانتباه

77.....	2.7.3 حدة الانتباه.....
76.....	3.7.3 تركيز الانتباه.....
77.....	4.7.3 انتقاء الانتباه.....
78.....	5.7.3 ثبات الانتباه.....
78.....	6.7.3 توزيع الانتباه.....
79.....	7.7.3 تشتت الانتباه.....
79.....	8.3 العوامل المؤثرة في الانتباه.....
79.....	1.8.3 العوامل الداخلية.....
79.....	1.1.8.3 الخصائص المميزة للحواس.....
79.....	2.1.8.3 مستويات الاستثارة أو التنشيط.....
80.....	3.1.8.3 السمات الشخصية.....
80.....	4.1.8.3 مستوى التعلم الحركي.....
80.....	5.1.8.3 توقع المشيرات.....
81.....	2.8.3 العوامل الخارجية.....
81.....	1.2.8.3 كمية وصعوبة المعلومات أو المشيرات.....
81.....	2.2.8.3 الضغوط الخارجية.....
81.....	9.3 اضطراب الانتباه وأسبابه.....
82.....	1.9.3 الأسباب المتعلقة بالمخ.....
83.....	2.9.3 العوامل الوراثية.....

83.....	العوامل البيئية.....3.9.3
84.....	عوامل متعلقة بالغذاء.....4.9.3
84.....	عوامل متعلقة بعلاقة الطفل بوالديه.....5.9.3
85.....	خلاصة.....

الفصل الثالث

4.المرحلة العمرية 12-15

87.....	تمهيد:.....
88.....	1.4 معنى المراهقة.....
88.....	2.4 تعريف المرحلة العمرية 12-15 سنة.....
89.....	3.4 خصائص ومميزات المرحلة العمرية.....
89.....	1.3.4 النمو الفيزيولوجي.....
89.....	2.3.4 النمو النفسي.....
90.....	3.3.4 النمو العقلي.....
91.....	4.3.4 النمو الاجتماعي.....
92.....	5.3.4 النمو الانفعالي.....
93.....	6.3.4 النمو الحركي.....
94.....	7.3.4 النمو الجنسي.....
95.....	8.3.4 النمو الجسمي.....
97.....	9.3.4 النمو الاخلاقي.....
97.....	4.4 خصائص الإدراك في مرحلة العمرية(12-15).....

98.....	5.4	خصائص التدريب في المرحلة العمرية (12-15) سنة
99.....	6.4	خصائص التعلم في مرحلة العمرية (12-15) سنة
101.....	7.4	تعامل المدرب مع المرحلة العمرية (12-15) سنة
103.....		خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

106.....		تمهيد:
107.....	1.1	منهج البحث
107.....	2.1	مجتمع و عينة البحث
108.....	1.2.1	العينة من حيث المواصفات والتجانس
108.....	3.1	مجالات البحث
110.....	4.1	ضبط متغيرات الدراسة
110.....	5.1	أدوات البحث
113.....	6.1	الدراسة الإستطلاعية
114.....	7.1	مواصفات الاختبارات
118.....	8.1	الأسس العلمية للاختبارات
120.....	9.1	الوسائل الإحصائية
123.....	10.1	صعوبات البحث
124.....		خلاصة

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

126.....	تمهيد:
126.....	1.2. عرض وتحليل النتائج
126.....	1.1.2. عرض نتائج الفرضية الأولى
129.....	تفسير النتائج
130.....	2.1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية
133.....	تفسير النتائج
134.....	3.1.2. عرض نتائج الفرضية الثالثة
137.....	تفسير النتائج
138.....	3.1.2. عرض نتائج الفرضية الرابعة
141.....	تفسير النتائج
142.....	خلاصة

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات البحث

144.....	تمهيد
145.....	1.3. مناقشة الفرضية الأولى
145.....	2.3. مناقشة الفرضية الثانية
147.....	3.3. مناقشة الفرضية الثالثة
148.....	4.3. مناقشة الفرضية الرابعة
150.....	5.3. الاستنتاج العام

150.....	6.3. مقارنة النتائج بالفرضيات
151.....	1.6.3. الفرضية الأولى
151.....	2.6.3. الفرضية الثانية
151.....	3.6.3. الفرضية الثالثة
152.....	4.6.3. الفرضية الرابعة
152.....	7.3. خلاصة عامة
153.....	8.3. التوصيات والاقتراحات

ملخص البحث

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق