

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت عنوان :

أثر التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور (الفيديو) في

تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

دراسة ميدانية لنادي سيدي بوزيد لكرة اليد باولاد جلال

صفحة أواخر (15-17)

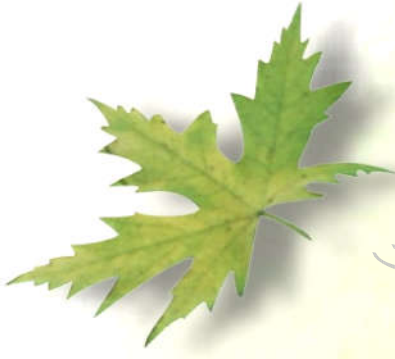
تحت إشراف الدكتور:

\* بزيو سليم

من إعداد الطالب:

كهرتلي يحيى

السنة الجامعية: 2019 - 2020



# تَشْكُرَات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم مصداقا لقول النبي ﷺ :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرف : بزيو سليم الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى رئيس قسم التدريب الرياضي .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الأربع ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

الطالب: تلي يحي



# الإهداء

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه  
و بالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا  
الكون ، هؤلاء الذين عانوا من أجلي ... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي ... هؤلاء  
الذين كرمهم الله سبحانه تعالى ، ألا وهما أبي وأمي الأعزاء ... إلى كل هؤلاء أهدي  
هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم  
وتشجيعا تهم ليلا ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم  
حقهم ..... حفظهم الله ... وإلى إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب  
أو من بعيد وإلى كل أصدقاء الدراسة وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور  
بزيو سليم لتوجيهاته القيمة التي أنار لنا بها طريق العلم والمعرفة.

تلي يحي

قائمة الأشكال:

| العنوان                                     | الرقم      |
|---|------------|
| يبين الإعادة بالفيديو للتغذية الراجعة.      | شكل رقم 01 |
| التغذية الراجعة الوصفية الإرشادية.          | شكل رقم 02 |
| تصنيف التغذية الراجعة بناء على المصدر.      | شكل رقم 03 |
| تصنيف التغذية المرتدة بناء على توقيت عرضها. | شكل رقم 04 |

## الفهرس

| الرقم | العنوان  |
|-------|--|
| /     | الموضوع  |
| /     | الفهرس   |
| أ     | تشكرات   |
| ب     | اهداءات  |
| ج     | قائمة الجداول والأشكال   |
|       | مقدمة  |
| /     | الجانب التمهيدي  |
| 05    | اشكالية  |
| 06    | التساؤل العام-التساؤلات الجزئية-الفرضية العامة                                     |
| 07    | الفرضيات الجزئية-اسباب اختيار الموضوع-اهداف البحث                                  |
| 11-08 | مصطلحات ومفاهيم الدراسة  |
| 15-11 | عرض الدراسات السابقة والمشاهدة   |
| /     | الجانب النظري  |
| 27-17 | الفصل الاول:التغذية الراجعة  |
| 37-28 | الفصل الثاني:التعلم الحركي   |
| 44-38 | الفصل الثالث:المهارات الاساسية لكرة اليد   |
| /     | الجانب التطبيقي (الإجراءات المنهجية للدراسة)                                       |
| 47    | منهج الدراسة-مجتمع الدراسة-العينة-طبيعة العينة-ضبط متغيرات افراد العينة            |
| 48    | تحديد متغيرات الدراسة-الخصائص السيكومترية لادوات البحث-خطوات سير الدراسة الميدانية |
| 49    | ادوات جمع البيانات   |
| 51    | اساليب التحليل الإحصائي  |
| /     | الخاتمة  |
| /     | المراجع  |
| /     | الملاحق  |

# مقدمة

## مقدمة

أدت التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة إلى إدخال الكثير من المفردات العلمية والمفاهيم إلى عملية التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص ، ومن هذه المفاهيم التغذية الراجعة، التي تهتم بجوهرها بالمتعلم، بغية تحسين نوعية التعلم وتقدمه، فضلا عن اختزال وقت التعلم للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الحركية بوصفها الركيزة الأساسية للفعاليات الرياضية المختلفة، وخاصة الأساسية منها.

لقد كان للعصور والنهوض العلمي المستمر الذي شهده العالم بصورة عامة والوطن العربي بصورة خاصة أثر كبير في تطور المجالات كافة ومنها المجال الرياضي ، وخير دليل على ذلك الانجازات و الأرقام العلمية المتجددة في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية.

وتعد التغذية الراجعة احد المواضيع الأساسية في العلوم التي استعانت بها التربية الرياضية من اجل النهوض برياضة متطورة ، والتي تعني بمفهومها الضيق عمليات تصحيح الأخطاء في الأداء الحركي . وفي مفهومها الشامل تعني " جميع المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من اجل ضمان ظهور الاستجابات الحركية الايجابية المطلوبة"(السمراي،1996،ص36)

لقد حظيت التغذية الراجعة باهتمام الكثير من الباحثين وذلك لما تتيحه للمتعلم من فرصة للتعرف على أخطائه والتغلب على نواحي الضعف في أدائه من خلال ما يشاهده المتعلم في الأداء الأمثل من قبل لاعبين علي مستويات عالية من الأداء مما ينعكس على مستوى تقدم المتعلم كما وان الممارسة وحدها لا تصغ الأفضل دائما حيث أنها ليست شرطا أساسيا لتعلم المهارات الحركية ، لذلك لا بد من أن تكون الممارسة مصحوبة بعمليات التصحيح لضمان الأداء الأمثل للمهارات من خلال المعلومات المتوفرة للمتعلم عن طريق المعلم أو المدرب أو جميع المعلومات الأخرى ، ويتمثل دور التغذية الراجعة في الأنشطة الرياضية جميعها في مجال تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة اليد مثلا وللغات العمرية باستخدام التغذية الراجعة له الدور الكبير للوصول إلى أفضل أداء على اعتبار أن " كرة اليد من الألعاب الجماعية وتصلح مزاولتها للجنسين فضلا عن أنها تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة ".(عبد الفتاح،1998،ص56)

إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة اليد يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالية مستندا على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية، وذلك لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرة الوظيفية والبدنية والجمالية والنفسية وغيرها، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية و المهارية والخططية والبدنية.

ويعد علم التدريب الرياضي واحدا من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث بذل العلماء جهودا كثيرة من أجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، الفسلجية، النفسية)(علاوي،1992،ص36-35)

فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني

و باعتبارنا على البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية على المستوى المهاري وذلك باستخدام تقنية الفيديو في تعلم مهارة التمرير و التنظيط ، وكما هو معروف فإن التدريب بهذه التقنية المتطورة يؤدي إلى إحداث العديد من التغيرات في تنمية الصفات المهارية خاصة بنوع النشاط إما بدني أو مهاري أو إحداث تغيرات نتيجة التدريب الرياضي والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

وللبرنامج التدريبي أثر فعال في تعلم مهارة التمرير و التنظيط بهذه التقنية الحديثة (الفيديو) ، لدى صنف الأصغر التي هي مرحلة أساسية يتطلب من المدربين صقلها بشكل جيد للوصول بها إلى أعلى المستويات العالمية .

وجاءت هذه الدراسة من خلال متابعة بعض الحصص التدريبية لفرق كرة اليد في ولاية بسكرة للأصناف الصغرى و أتضح لنا جليا إهمال جل الأندية لإستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفديو) داخل العملية التدريبية هذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع والذي يتدرج تحت العنوان :

**أثر استخدام التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور في تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد صنف أصاغر ( دراسة مطبقة على أصاغر نادي سيدي بوزيد أولاد جلال )**

وقد ارتأينا إلى تقسيم موضوع دراستنا إلى :

أولا: الجانب النظري والذي تناولنا فيه شقين الشق الأول حيث تم فيه طرح الإشكالية وتساؤلات الدراسة و أهداف هذا البحث والفرضيات و أهمية هذا البحث و المصطلحات و مفاهيم الدراسة وكذلك اهم النظريات المفسرة لهذه الدراسة, وكذلك قمنا بعرض الدراسات المرتبطة و المشاهدة , و من ثم تحليل وتقد هذه الدراسات .والشق الثاني تناولنا فيه ثلاث فصول لمتغيرات الدراسة (التغذية الراجعة،التعلم الحركي،المهارات الاساسية في كرة اليد)

ثانيا: الجانب التطبيقي و يحتوي على فصل حيث كان يتحدث عن طرق و منهجية الدراسة .



# الجانب التمهيدي

(مدخل للدراسة)

## 1 الإشكالية :

شهد هذا العصر تطور كبير في مجال النشاط البدني الرياضي التنافسي، وهو من الأنشطة المنوعة والمثيرة للاهتمام نتيجة لما يوفره من أسباب التضامن بين المجموعات الرياضية وما يوفره للفرد لتطوير مبادئه الاجتماعية والنفسية والحلقية والإبداعية، وتطور لديه إمكانية التفاعل الإيجابي مع مختلف شرائح المجتمع، ويعد النشاط البدني الرياضي التنافسي فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا معا مع بعضهم البعض، وضرورة حتمية انشر الرياضة بين الجماهير وتحقيق تقدم لثقافة الرياضة، وهي أساس الترابط والتواصل ما بين الحضارات.

والتدريب الرياضي الحديث يسعى إلى تنمية وتطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل المرنة وغيرها من الصفات البدنية) والجوانب الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية الخططية) والجوانب النفسية والعقلية، ومن أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي والمهاري، ومن الوسائل العلمية في التدريب الرياضي نجد وسيلة الملاحظة والمشاهدة للحركة الفنية المراد تعلمها قبل عملية التطبيق الفعليين وبذلك تنتج صورة صحيحة يمكن العمل على تجسيدها بطرق التدريب المختلفة وتزيد من عملية التصور الذهني لدى الفرد لمواقف وخبرات جديدة لم يسبق حدوثها في الذهن. (علاوي، 2002، ص248)

كما أن التدريب الرياضي علم قائم بنفسه، وكل رياضة أو نشاط منه هدف مختصر إلى تحقيق نتائج جيدة وكبيرة، لهذا هم يعتمدون على البحث المستمر في طرق تمكنهم من إحداث تغير إيجابي وكذا إحداث فقرة نوعية من حيث النتائج المتحصل عليها لدى اللاعبين سواء كانت عن طريق التدريب المستمر أو عن طريق برامج أو استراتيجيات للتدريب المختلفة أملا منهم في التوصل إلى أنجع الطرق المتبعة في تدريب التربية البدنية وترسيخ قيمها السامية لدى الناشئ، خصوصا عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي يتبعها المدرب من أجل إيصال المعلومة وتلقين المهارات الخاصة بأي نشاط.

ويعتبر التدريب الرياضي أساس النشاط الرياضي التنافسي وهدف هام لترسيخ هذه المبادئ في المجتمع نتيجة لما يوفره من عمل بدني وتفاعل اجتماعي ينعكس في روح التعاون التنافس الشريف بين الأفراد يؤدي بذلك إلى تحقيق أعلى المستويات من النتائج الرياضية.

وهذا ما أدى باهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظاهرة التدريب والعمل على تطويره باستمرار إلى أن وصل في العصر الحديث إلى الإمام بجميع جوانب الإنسان منها البدني، الروح، المهارات الحركية والتفاعلات النفسية والعقلية بين الذات الواحدة أو مع الغير.

ومن خلال هذه الدراسة سنحاول تسليط الضوء على أهمية الوسائل التكنولوجية (الفيديو) في تشكيل صور وأحداث وحركات صحيحة يعمل اللاعب على تجسيدها فعليا.

لا يزال يضمن بعض المختصين في المجال الرياضي في بلادنا أن موضوع التدريب بالوسائل التكنولوجية (الفيديو) موضوع حديث، لكن في الواقع بداية إدماج تلك الطريقة لاستظهار الحركة الصحيحة والعمل على تحليلها صورة مسبقة لدى الرياضي يعمل على استحضارها واسترجاعها عن طريق مهارة التصور الذهني الذي سبق التطرق إليه يرجع إلى الأربعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعته وفعاليتها في تحقيق ورفع النتائج، هذا ما وضحه الأمريكي كريكين KresKin من جامعة نيوجرس New jersey الذي تمكن من الاطلاع على برامج كانت تستعمل في الاتحاد السوفياتي. (ostrander et schroeder, 1982, p170)

كما أشارت هاريس Harris وآخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضر أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صورة وأفكار جديدة. (علاوي، 2002، ص248)

ورغم أهمية هذا الموضوع وما يوفره لعملية التدريب الرياضي وتطبيقه منذ زمن بعيد في البلدان المتطورة إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا ولم نشاهد تطبيقه الفعلي من طرف المدربين والرياضيين، والتدريب الرياضي الفعال كتعلم المهارات الحركية عند الرياضيين يستلزم المرح بين جميع جوانب الفرد سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية، ومحاولة منا لرفع وإدماج عملية التعلم باستخدام التغذية الراجعة بالوسائل التكنولوجية (الفيديو) وتعزيز مكانته في التدريب العام للإعداد الصحيح للاعب كرة اليد من أجل الوصول به إلى القيام بالحركات التقنية الصحيحة.

ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن عملية التدريب الرياضي باستخدام التغذية الراجعة باستخدام الوسائل التكنولوجية (الفيديو) ومعرفة النتائج المحققة من هذه الدراسة، كما نحاول من خلالها تسليط الضوء على الرياضي لتكون كنقطة انطلاق للتدريب التطبيقي ولهذا يتساءل العديد منا أي الطرق الأنجع التي تتبعها لإحداث تغيير في النتائج المتحصل عليها، بالاعتماد على التقويم والتقييم.

## 1.1 تساؤلات الدراسة:

### 1.1.1 التساؤل العام:

هل تؤثر التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور في تعلم بعض الحركات الأساسية في كرة اليد؟

### 1.1.2 التساؤلات الجزئية:

أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم مهارة التصويب في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في المجموعة التجريبية ؟

ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم مهارة التنظيط في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في المجموعة التجريبية ؟

ج- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في تعلم التصويب في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في الاختبار البعدي ؟

د- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في تعلم مهارة التنظيط في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في الاختبار البعدي ؟

## 2 فرضيات الدراسة:

### 2.1 الفرضية العامة :

للغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور أثر إيجابي في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد.

### 2.2 الفرضيات الجزئية :

أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم مهارة التصويب في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في المجموعة التجريبية .

ب - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم مهارة التنطيط في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في المجموعة التجريبية .

ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في تعلم مهارة التصويب في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في الاختبار البعدي .

د- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و التجريبية في تعلم مهارة التنطيط في كرة اليد تعزى لاستخدام النموذج المصور في الإختبار البعدي .

## 3 أسباب اختيار الموضوع :

- تجربة استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية في مجال التدريب الرياضي.

- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في التدريب في كرة اليد.

- إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التعليمية.

- محاولة التعرف على التغذية الراجعة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد.

## 4 أهداف البحث :

- التعرف على تأثير التغذية الراجعة أثناء الأداء وبعد الأداء مباشرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى نادي سيدي بوزيد لكرة اليد.

- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في التدريب الخاص بكرة اليد .

- معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة التي تعتمد على النموذج المصور (الفيديو) في تعلم مهارة التصويب والتنطيط في كرة اليد.

- تسليط الضوء على هذه الفئة المهمة والتي تعتبر كقاعدة أساسية لتطوير هذه اللعبة والتعرف على أبرز الخصائص المهارية.

## 5 مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

### 5.1 التغذية الراجعة :

#### 5.1.1 لغة :

التغذية الراجعة تحت مصطلح علم النفس (السيبرنتك) الذي أبتكره وينر عام 1941 م والمشتق من الكلمة اليونانية (سيبر ناتز). (عافل، 1971، ص75).

#### 5.1.2 اصطلاحا :

- يصطلح على تسمية التغذية الراجعة في ذخيرة علم النفس بأنها " تقرير الإدراك المباشر عن نتيجة سلوك الفرد على غيره من الأشخاص " وهي كذلك " رجوع الإشارات إلى مركز الضبط، حيث تلعب دورا في إنتاج مزيد من الضبط، كما يحدث في حالة الإثارة الناتجة عن الفاعلية العضلية الراجعة إلى الدماغ معلمة إياه عن وضع العضلات مساهمة، بهذا في زيادة ضبط هذه العضلات. (الدسوقي، 1998، ص544)

- إن التغذية الراجعة هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر ، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل .

وهذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية التعلمية إلى بلوغها. (عبد الكريم، 1989، ص173)

وفي هذا الصدد يعرف (عبد الحافظ سلامة) التغذية الراجعة: " الوسيلة التي يتعرف بها المرسل على التأثير المقصود وغير المقصود للرسالة التي قام بثنها 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 الاتصال التي لم تعمل بكفاءة، وانحراف تأثير الاتصال عما يقصده المرسل ". (سلامة، 2001، ص21)

#### 5.1.3 إجرائيا :

هي عبارة عن المعلومات التي تعطي للمتعلم عن الانجاز في محاولة لتعلم المهارة والتي توضح دقة الحركة و المتمثلة في مجموعة من الفيديوهات التي تبين الطريقة الصحيحة لتأدية مهاراتي التمرير و التنطيط تقدم اللاعبين بعد انتهاء الحصص التدريبية .



**5.2 التعلم :**

يعرف التعلم بأنه تغير دائم نسبيًا في السلوك يحدث نتيجة للخبرة أو أن التعلم هو نشاط يحدث داخل الكائن لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة . ويتغير المتعلمون بطرق غير مفهومة تماما حيث يكتسبون الجديد من الارتباط ، المعلومات الاستبصار، المهارات، العادات.(سعدالله،2015،ص25)

ويعرفه (جيتس Gates ) " التعلم هو عبارة عن عملية اكتساب الطرق التي تجعلنا نشبع دوافعنا أو نصل إلى تحقيق أهدافنا ، وهذا يأخذ دائما شكل حل المشكلات".(كماش وأبوخيوط،2011،ص13)

ويشير (إبراهيم و جهة محمود) أن التعلم عملية أساسية تحدث في حياة الفرد باستمرار نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية و اكتساب أساليب سلوكية تساعده على زيادة التكيف مع البيئة و ملائمة نفسه لما تطلبه.(محمود،1990،ص39)

**5.2.1 إجرائيا:**

التعلم هو التعديل أو التغيير في السلوك أو الأداء الناتج عن عامل الممارسة و الخبرة هو بمعنى التعلم .

**5.3 التعلم الحركي:**

لقد أوضحنا في السابق معنى التعلم وكذلك معنى الحركة وعلى هذا الأساس نعطي تعريفاً لمعنى التعلم الحركي وهذا حسب آراء العلماء ومن بينهم (فرات جبار سعد الله أن التعلم الحركي : "هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية لتعلم السباحة وركوب الدرجات وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركاته بالنسبة للزمان والمكان"(سعدالله،2015،ص39)

و يشير شازو ( Chazaud ) إلى أن : "عملية التعلم الحركي معقدة جدا، حيث ينبعث عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري التعلم، وكذلك مستوى التعليمي للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداة الحركي، وهذا كله يؤثر على التعلم الحركي بالإضافة إلى الجانب المادي".(chazaud,1994,p108-109)

ويرى الدكتور ناهده عبد زيد الدليمي ) بان التعلم الحركي في قوله: هو التعلم الذي يربط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب السلوك وأدائه الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة. | أو هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قليات حركية جديدة أو تعديل قابليته عن طريق الممارسة والتجربة".(الدليمي،2013،ص9)

**5.3.1 إجرائيا:**

التعلم الحركي هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية والذي يكون مقترن بمقدرة الفرد واستيعابه، ويكون معتمد على التجارب السابقة بحيث أنها تعمل على الإسراع في عملية التعلم الحركي ودقتها.

#### 5.4 المهارة:

تعرف المهارة بأنها : ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون، وهي أيضا مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. (اسعد محمود، 2009، ص20)

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

هناك ثلاثة أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptuels skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية Motors skill مثل: المهارات الرياضية. (حماد، 2002، ص14)

#### 5.5 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

##### 5.5.1 التمرير:

##### 5.5.1.1 اصطلاحا:

يعتبر التمرير من المهارات الأساسية والرئيسية في كرة اليد ، بل يعتبر في الواقع من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الحركية ، حيث يلاحظ أن جميع التمرينات التطبيقية والمنافسات تشتمل على هذه المهارة ، لذا تجدر الإشارة إلى أنه كلما أجاد اللاعب أنواع عديدة من التمرير كلما زادت فاعليته وتأثيره على الفريق المنافس. (العياش، 1987، ص6)

وهنا يعتمد التمرير كمهارة أساسية على مقدار السيطرة على الكرة وصحة استلامها وتمريرها إلى الزميل بأسرع

وقت ممكن، ويجب على اللاعب ملاحظة ما يلي :

- التركيز على مستلم الكرة عند التمرير
- أن يكون جسم اللاعب مرناً وغير متصلب .
- تمرير الكرة للزميل بأسرع ما يمكن وبأسهل وسيلة .
- مراعاة الدقة في التمرير نظراً لصغر مساحة الملعب وقرب المدافع من المهاجم .

- يفضل أن يكون تمرير الكرة في مستوى الصدر أو أعلى قليلا لضمان استلامها ، وكذلك أن تكون الكرة الممررة ليست بتلك القوة التي تذكر حيث أن اللاعب الممرر إليه الكرة يكون زميلا لك في اللعب - وصول الكرة للزميل في خط مستقيم خصوصا في أثناء التمريرات القصيرة .

- يراعي أثناء التمرير وجود رفع اليد والأصابع خلف الكرة تماما وبالتحديد في المرحلة الأخيرة حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة.(علاوي و رضوان،1984،ص19)

### 5.5.1.2 إجرائيا:

التمرير في كرة اليد هو انتقال الكرة من اللاعب الذي بموزته الكرة إلى لاعب آخر زميله في الفريق و يفضل التمرير في مستوى الصدر أو أعلى قليلا لضمان سهولة الاستلام من اللاعب الزميل المرر له الكرة , ويتم إرسال الكرة بقوة متوسطة تسمح لها فقط بالوصول إلى اللاعب الممرر له وتكون الكرة مرسله في شكل مستقيم.

### 5.5.2 التنظيط:

#### 5.5.2.1 اصطلاحا :

تعتبر مهارة التنظيط من المهارات الحركية التي تسمح بالتقدم بالكرة لكسب مسافة في الملعب في حالات الانفراد بمحارس المرمى ، إضافة إلى استخدامه في تنظيم اللعب والتخلص من المواقع ، واللاعب الجيد هو الذي يتقن هذه المهارة بكلتا يديه حيث يسهم التنظيط إلى حد ما في إبطاء عملية الهجوم.(خطايبية،1996،ص26)

وهناك نوعان من تنظيط الكرة يمكن اللاعب التمييز بينهما وهما:

-تنظيط الكرة لمرة واحدة ويتمثل في إسقاطها على الأرض وإعادة لقفها مرة أخرى.

-تنظيط الكرة باستمرار ويتمثل في تنظيطها عن طريق توجيهها إلى الأرض دون الإمساك بها في كل مرة.(العياش،1987،ص12)

#### 5.5.2.2 إجرائيا: عند تنظيط الكرة يجب أن تكون اليد متجهة ناحية الأرض والتحكم في الكرة عن طريق الأصابع والقليل من باقي اليد بدفعها قليلا كلما ارتدت من الأرض وتؤدي الحركة أساساً من رسغ اليد، يجب على الكرة ألا تتعدى مستوى

الصدر تقريبا .

## 6 -عرض الدراسات المرتبطة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر هام من المصادر التي يجب على الباحث أن يتناولها ويشري بها بحثه والغرض من هذه الدراسات هو المقارنة أو الإثبات أو النفي، وقد تناولنا مجموعة من الدراسات السابقة وقمنا باستخراج أهم النتائج والنقاط التي توصلت إليها كل دراسة.

## 6.1 الدراسات العربية:

## 6.1.1 دراسة عبد الاله الجميلي و عبد الكريم السامرائي 1998:

هدفت الدراسة إلى معرفة التغذية الراجعة بشكل معرفة الانجاز على تعلم المهارة الحركية المغلقة بثبوت الظروف وتوقعها. وقد اشتملت العينة على 20 طالبا من طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد العام الدراسي 1996.

وقد توصل الباحثان إلى أن التغذية الراجعة بشكل معرفة الإنجاز هي أكثر أنواع المعلومات تأثيرا على تعلم المهارات الحركية المغلقة في التدريس، كذلك فان تعلم المهارات الحركية يمكن أن يتم عندما يعطى المتعلم معلومات تتعلق بالاختلافات بين انجازه للحركة والنموذج الحركي المطلوب، وان التغذية الراجعة بشكل معرفة الانجاز تعمل على سرعة تعلم المهارة والوصول إلى المستوى الأعلى في الانجاز، وإن إعطاء التغذية الراجعة بشكل معرفة النتيجة يؤدي إلى حدوث التعلم إلا انه لا يصل إلى المستوى المطلوب من الانجاز ولا يحصل تحسن لدى الطالب.

## 6.1.2 دراسة صبان محمد: أثر استخدام بعض الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم السباحة الحرة 1996:

-رسالة ماجستير، بالمدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغاثم 1996، الدراسة حاولت تبيان دور جهاز الفيديو في عملية تعلم السباحة الحرة اعتمد الباحث في الدراسة على الدراسة الاستطلاعية والمنهج التجريبي ففي الدراسة الاستطلاعية اعتمد على عينة تتكون من 60 طفلا أما في العملية التجريبية أخذ 25 طفل عينة ضابطة و 25 عينة تجريبية، وقد توصل في الأخير إلى إثبات الدور الفعلي والايجابي الذي تلعبه الوسائل السمعية-البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم السباحة الحرة لدى العينة التجريبية، كما توصل إلى إيجاد استمارة للتقويم الذاتي التي يستطيع المدربون الاستعانة بها لمعرفة مستوى تلاميذه.

## 6.1.3 دراسة عبد اليمين بوداود أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم مهارات تكتيكية أساسية في كرة القدم 1996:

-رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولية في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية سنة 1996، وقام بدراسته في مدرسة كرة القدم لرائد صلب القبة الذي ينتمي إلى رياضة وتم اختيار رغبة البحث لهذه النخبة في الجزائر في الموسم 1998، المدرسة التي تشمل على 48 عينة واعتمد في بحثه على المنهج التجريبي للتأكيد على:

-صحة الفرضيات، كما استعمل المقابلة لجمع المعلومات وتوصل إلى النتائج التالية:

-الاستعانة بالوسائل بمثابة ثورة علمية تحل محل الطرق العلمية التقليدية.

**6.1.4 دراسة ظافر جعفر عبد الزهرة 1990:**

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأنواع المختلفة للتغذية الراجعة على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس، ومعرفة أفضل أنواعها ذات التأثير الإيجابي في تعلم بعض المهارات بلعبة التنس، وقد اشتمل مجال البحث البشري على عينة مكونة من 56 طالباً من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، وتوصل الباحث إلى التأكيد على أهمية استخدام التغذية الراجعة النهائية السمعية والبصرية عند تعليم وتدريب المبتدئين كونها تحقق أفضل نتائج التعليم.

**6.1.5 دراسة بوداود عبد اليمين "أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لتعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم "رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 1989.**

-الدراسة حاولت تبيان مدى فعالية استخدام جهاز الفيديو في العملية التعليمية، اعتمد الباحث في هذه الدراسة على منهج تجريبي حيث قام بتطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة من اللاعبين حيث افترض أن لعمليتين مشاهدة الذات والنموذج لها دوراً فعالاً في تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء، وتوصل إلى أن النتائج التي أظهرت وجود فروق إحصائية لصالح المجموعة التي تتعلم بواسطة الوسائل السمعية، البصرية (الفيديو) كما أنها تؤدي إلى إشارة المتعلم وحبه لاكتساب الخبرات الحركية وإشباع حاجاته للتعلم.

**6.2 الدراسات الأجنبية:****6.2.1 دراسة تيكاس فارجيني، فرنسا 2010.**

الموضوع: التغذية الراجعة لأستاذ التربية البدنية والرياضية

-إدراكات التلاميذ وملاحظة الفروق بين الجنسين وآثارها على الاستجابات السيكلوجية والأداء.

هدفت هذه الدراسة إلى التفاعلات الملاحظة وإدراكها حسب الجنس، وتحديد العلاقات بين التغذية الرجعية والاستجابة السلوكية والأداء، وأيضاً تحديد تأثير التغذية الرجعية سواء على أداء الأستاذ أو التلميذ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي المقارن باعتباره من المناهج الأكثر استعمالاً وبتلام مع مشكلة بحثه، واشتملت عينة البحث على 70 أستاذاً موزعة على 25 ثانوية من أصل 45 ثانوية، وجرت هذه الدراسة على أساتذة بثانوية فرنسا في آفاق 2010.

**6.2.2 دراسة مدانات 1998:**

أما الدراسة التي قام بها مدانات 1998، فهذه إلى معرفة أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تطوير السرعة والأداء المهاري على مهارة التصويب من الأسفل والتمرير السريع والمحاورة في كرة السلة باستخدام التغذية الراجعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة في تطوير السرعة والأداء المهاري في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اختبارات المهارات الأساسية المختارة تعزى للبرنامج التدريبي باستخدام التغذية الراجعة ولصالح المجموعة التجريبية.



### 6.2.3 دراسة سلفرمان وآخرون 1993.

قام سلفرمان وآخرون 1993، بدراسة هدفت إلى التعرف على كمية التغذية الراجعة المقدمة للطلبة، بناء على مستواهم المهاري والجنس وعلاقة ذلك بالتحصيل، وقد خضع جميعهم إلى الاختبار القبلي لمهارتين في كرة الطائرة (الإرسال من الأسفل والتمرير من الأسفل) مع تقديم التغذية الراجعة أثناء إعطاء تعليمات الأداء، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كمية التغذية الراجعة بناء على مستوى الطلبة المهاري، اختلاف الجنس، أما بالنسبة لعلاقة ذلك بالتحصيل فقد وجد ارتباطات ذات دلالة إحصائية في مهارة الإرسال عند الذكور خاصة والطلبة أصحاب المهارة العالية بشكل عام، بينما في مهارة التمرير، فقد كان هناك ارتباطات ذات دلالة إحصائية لأصحاب المهارة المتوسطة من الذكور خاصة والطلبة أصحاب المهارة المنخفضة من الطلبة علمة.

### 6.2.4 دراسة ماكلاند ومارتينك 1988.

في دراسة أجراها كل من ماكلاند ومارتينك 1988، هدفت إلى فحص طبيعة نوع وكمية التغذية الراجعة المقدمة من مدربي كرة الطائرة الأقل والأكثر نجاحا في تدريب اللاعبين المبتدئين في المدارس العليا وقد أشارت نتائج الدراسة إلى الاختلاف الواضح بين المدربين الأقل نجاحا في تقديم أنواع التغذية الراجعة المعطاة للاعبين والتي اعتمدت على وقت إيصالها وطريقتها وكميتها ونوعها ودرجة عموميته وكذلك أظهرت نتائج الدراسة إلى أن اللاعبين المبتدئين قد تلقوا تغذية راجعة لفظية مباشرة وسمعية بصرية بدلالة إحصائية كبيرة أكثر من اللاعبين غير المبتدئين.

## 6.3 تحليل ونقد الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة والمشاهدة التي تمكن الباحث من الحصول عليها تبين ما يلي :

اشتملت الدراسات السابقة على تسعة دراسات (09) حيث تنوعت اتجاهات هذه الدراسات في طبيعة النشاط الرياضي قيد الدراسة ما بين (كرة القدم، السباحة الحرة، كرة الطائرة، التنس، السرعة، كرة السلة).

وعلى الرغم من تباين وتنوع أهداف هذه الدراسات وهذه الدراسات استخدمت المنهج التجريبي باستخدام التصوير (السينمائي-الفيديو) والتحليل الكنماتوغرافي للوصول إلى تحديد أهم الخصائص الكينماتيكية المميزة لمهارة موضوع الدراسة في محاولة لتطوير تلك المهارة.

وكانت عينة هذه الدراسات عبارة عن مجموعة من المحاولات لأداء المهارة المدروسة والتي قام بأدائها لاعبين يمثلون أعلى مستوى وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية أو مجموعة من اللاعبين تم اختيارهم لعد إجراء مجموعة من الاختبارات (البدينية-الفنية)

من خلال تحليل وتصنيف الدراسات والبحوث المرتبطة والمشاهدة التي تناولت أثر الوسائل السمعية-البصرية (الفيديو) من تعلم مهارات معينة في أحد الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية، أمكن تحديد الاستفادة التطبيقية من هذه الدراسات والبحوث في توجيه مسار البحث في النقاط التالية:

- ساعدت الباحث في تحديد ماهية وأهمية المشكلة التي هي قيد الدراسة.
- ساعدت الباحث في اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة الدراسة.
- التعرف على الأساليب العلمية المختلفة لاختيار العينة التي تتلاءم مع هذه النوعية من الدراسات.
- ساعدت الباحث في صياغة الأهداف والفروض بما يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة.
- أسترشد الباحث بهذه الدراسات في تحديد أنسب الأساليب العلمية المتبعة في معالجة البيانات لكافة متغيرات الدراسة.
- ساعدت الباحث في التعليق على النتائج في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج وتوصيات.

الجانب النظري

# الفصل الأول

(التغذية الراجعة)

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 تدع بالتغذية الراجعة.

ولقد وردت التغذية الراجعة على عدة أشكال، فقد أطلق عليها التغذية المرتدة والمعلومات الجوابية، والتغذية العكسية، وبما أن التسميات واحدة فهناك من تناولها بالتغذية الراجعة وهناك من تناولها بالتغذية المرتدة لكي يكون القارئ على علم بذلك أي من مصطلح يستخدم يعتبر صحيحا.



## 7 أشكال وأنواع التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة أشكال وصور كثيرة متعددة، فمنها ما يكون من النوع السهل الذي يتمثل في (نعم أولا)، ومنها ما يكون أكثر تعقيدا، كتقديم معلومات تصحيحية للاستجابات، ومنها ما يكون من النمط الذي تتم فيه إضافة معلومات جديدة للاستجابة.

وقد قدم الباحث (هونكغ) تصنيفا لأنواع التغذية الراجعة وفق أبعاد ثنائية القطب، وذلك على النحو التالي:

## 7.1 التصنيف حسب المصدر (داخلية-خارجية):

تعتبر التغذية الراجعة من أهم العوامل التي تؤثر في المتعلم، فهي تشير إلى مصدر المعلومات التي تتوافر للمتعلم حول طبيعة أدائه لمهارة ما. فمصدر هذه المعلومات إما أن يكون داخليا، وإما أن يكون خارجيا، وتشير التغذية الراجعة الداخلية إلى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وأفعاله على نحو مباشر.

وعادة ما يتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهارة، ويكون مصدرها ذات متعلم.

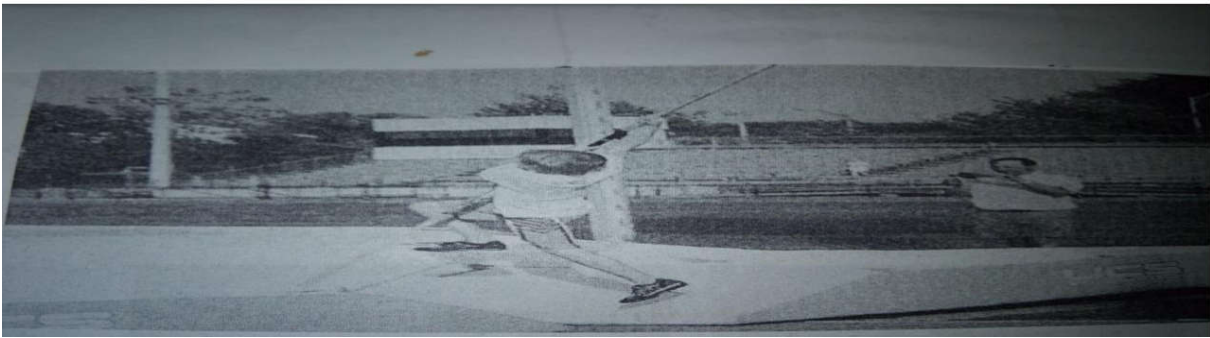
أما التغذية الراجعة الخارجية فتشير إلى المعلومات التي يقوم بها المعلم، أو أي وسيلة أخرى بتزويد المتعلم بها، كإعلامه بها بالاستجابة الخاطئة، أو غير الضرورية، التي يجب تجنبها أو تعديلها، وغالبا ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة. (فراة جبار، 2015، ص280)

ويضيف (ريتشارد شميدت كريغ ريسينغ) إل التغذية الراجعة الخارجية نوعين وهما:

## 7.1.1 التغذية الراجعة لشريط الفيديو:

بالرغم أن معظم التغذية الراجعة قدما بالشكل اللفظي، أو الكتابي إلا أن هنالك أشكال غير لفظية للتغذية الراجعة، ومعظمها مرئي، والتي تساعد المتعلمين في نمو البرامج والاختبار.

وواحد من الأشكال الأكثر شيوعا للتغذية الراجعة المرئية هي إعادة تشغيل شريط الفيديو، وبعد انتشار شريط الفيديو في الستينات قام مدربو الجمباز باستخدامها لتقديم تغذية راجعة مباشرة للمتسابقين خلال جلسات التدريب، وكذلك تسجيل اداءات المتسابقين أثناء المسابقات، وتكنولوجيا الفيديو حلت جميع المشكلات المتعلقة باستخدام الأفلام والتي يتم فيها عرض الأفلام، ثم تقديم عملية التغذية الراجعة.

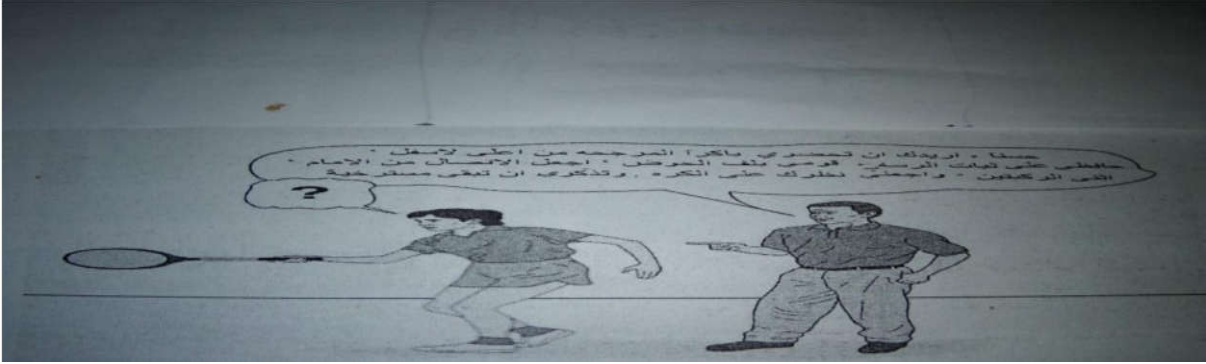


شكل رقم 1: يبين الإعادة بالفيديو للتغذية الراجعة

## 7.1.2 التغذية الراجعة الوصفية والإرشادية:

قد تكون التغذية الراجعة وصفية أو إرشادية، وربما كلاهما والتغذية الراجعة الوصفية تصف عملاً قام به المتعلم كما أخصائي العلاج "أنت من 10 بشكل صحيح" والتي تعبر عن معلومات قليلة أو موقع يدك أفضل "أما التغذية الراجعة الإرشادية هي التي تزود المتعلمين بالمعلومات التي يستخدمونها لعمل تصويبات فعالة في حركاتهم المتعاقبة، مثل إرشاد المتعلم في موقع معين، أو إرشاده في وصفة طبية لعلاج مرضه.

وقد اقترح الباحث أن التغذية الراجعة الإرشادية أكثر فائدة للمتعلم من الوصفية.



شكل رقم 2: يبين التغذية الراجعة الوصفية الإرشادية

ويضيف كل من طلحة حسام الدين ومُجد فوزي عبد الشكور ومُجد السيد حلمي، إلى أن التغذية الراجعة حسب المصدر قد تكون داخلية أو خارجية.

فالدخالية تكون على النحو التالي:

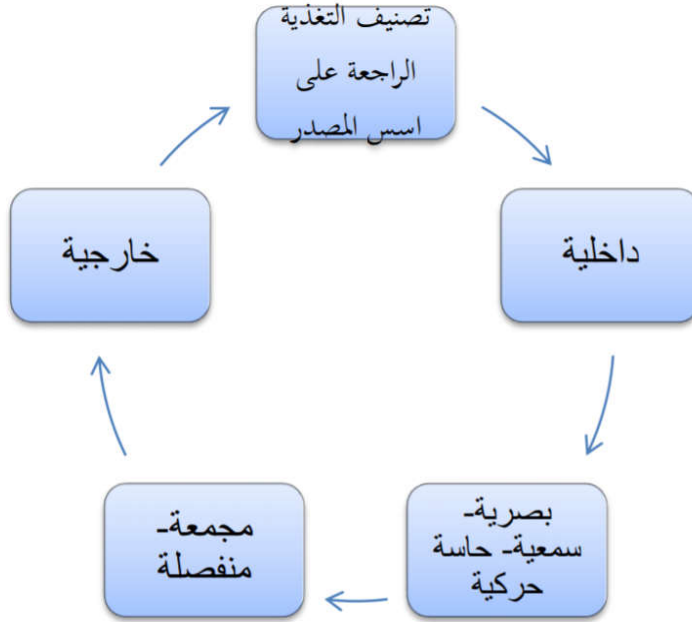
\*سمعية: وهي التي تتم من خلال سماع المؤدى للصوت الناتج عن الحركة نفسها (صوت خطوات الاقتراب في الوثب) أو صوت التعامل مع الكرة.

\*بصرية: وهي التي يتم اكتسابها عن طريق العين.

\*حاسة حركية: ويقصد بها المعلومات القادمة من الأعصاب الحسية الموجودة داخل المغازل العضلية، كإحساس المشي على رمال عميقة.

أما الخارجية تكون على النحو التالي \*مجمعة Accumulated: وهي عبارة عن تزويد اللاعب بالمعلومات بعد عدد من المحاولات، حيث يقوم المدرب أو المدرس بملاحظة الأداء لأكثر من مرة لمعرفة أهم الأخطاء التي يؤديها اللاعب وأكثرها شيوعاً لتزويد اللاعب بما بعد عدد من المحاولات.

\*منفصلة Séparâtes: وفيها يتم تزويد اللاعب بالمعلومات بعد كل محاولة من الأداء.



شكل رقم 3: تصنيف التغذية الراجعة بناء على المصدر.

## 7.2 التصنيف على أساس توقيت عرضها:

إن التزويد بالمعلومات يتم في أوقات مختلفة من الأداء ولهذا يمكن تصنيف التغذية المرتدة إلى:

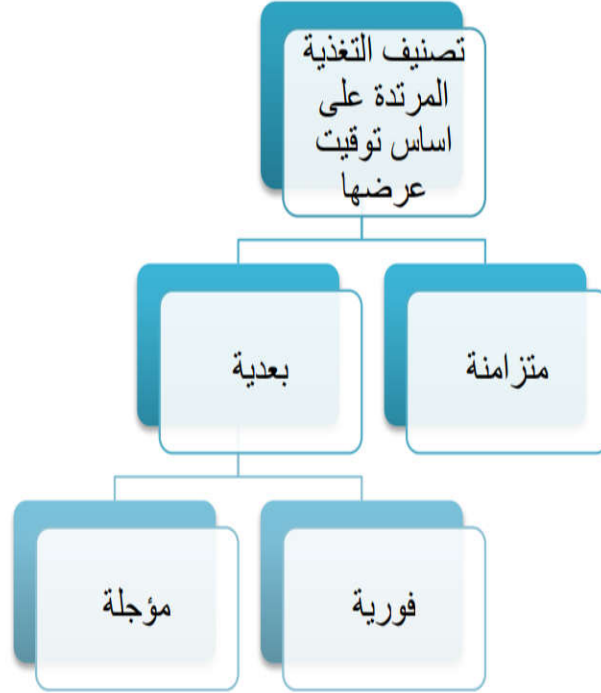
**7.2.1 التغذية المرتدة المتزامنة: Concurrent Feedback:** والمقصود بها تزويد اللاعب بالمعلومات خلال الأداء

**7.2.2 التغذية المرتدة البعيدة: terminal Feedback:** ويقصد بها تزويد اللاعب بالمعلومات بعد الانتهاء من الأداء

والتغذية المرتدة البعيدة قد تكون فورية أو مؤجلة :

\*الفورية *immédiate*: ويقصد بها التزويد بالمعلومات بعد الانتهاء من الأداء مباشرة

\*المؤجلة *Delayed*: وفيها يؤجل التزويد بالمعلومات لفترة زمنية ما عقب الأداء، وعادة ما يتم ذلك مراعاة العوامل النفسية للاعب.



الشكل رقم 4: تصنيف التغذية المرتدة بناء على توقيت عرضها.

### 7.3 التصنيف على أساس طبيعة المعلومات:

#### 7.3.1 التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات (لفظية/مكتوبة):

يؤدي تقديم التغذية الراجعة على شكل معلومات لفظية، أو معلومات مكتوبة إلى استجابة المتعلمين إلى اتساق معرفي لديهم.

#### 7.3.2 التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية:

\*الإيجابية: وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة.

\*السلبية: تلقي المتعلم لمعلوماته حول استجابته الخاطئة.

## 8 وظائف التغذية الراجعة:

يرى طلحة حسام الدين وآخرون أن للتغذية المرتدة ثلاث وظائف رئيسية تساعد المتعلمين واللاعبين على تطوير أدائهم المهاري وهي: الإرشاد والتعزيز والدافعية.

### 8.1 الإرشاد:

ويقصد به استخدام المعلومات في معاونة المؤدى على إدراك الأخطاء التي حدثت أثناء الأداء لتفاديها في المحاولات التالية، وبدون هذه المعلومات قد لا يحدث التعلم أو تطوير الأداء على الإطلاق.

### 8.2 التعزيز:

ويقصد به تعزيز التكتيك الصحيح (تعزيز إيجابي) أو التخلص من الحركات الغير مرغوب فيها (تعزيز سلبي)

## 8.3 الدافعية:

تقوم التغذية المرتدة بدور كبير في إثارة الدافعية نحو استمرار الممارسة والتدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات والتفوق على الأقران. (طلحة وآخرون، 2014، ص199-200)

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

1- دفع وتحفيز

2- تغيير الأداء الفوري

3- تدعيم التعليم. (يوسف الشيخ، 1975، ص173)

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

1- إنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة.

2- يمكن أن تستخدم كتواب عندما تكون المعلومات القادمة مشجعة عن قرب الوصول إلى هدف.

3- تعمل كحافز، وتصبح شرطاً هاماً وضرورياً للتعلم. (الخوالي وراتب، 1999، ص140)

تتفق (عفاف عبد الكريم) معهم في تحديد وظائف التغذية الراجعة، وتجعل لها ثلاث وظائف، ولكن تحدها كما يلي:

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

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

3- التحريك النفسي: وهنا لقصد الارتقاء بنوع الدافعية لدى المتعلم. (الخوالي وراتب، 1999، ص140)

ويضيف ريتشارد شميدت إلى وظائف التغذية الراجعة الخارجة أربعة وظائف وهي :

\* تنشيط المتعلمين وزيادة دافعهم لمواصلة تحقيق هدفهم.

\* تعزيز المتعلمون لتصحيح أدايتهم.

\* تزويد المتعلمين بالمعلومات عن طبيعة واتجاه أخطائهم، واقتراح الطرق لتصحيح أخطائهم. (ريتشارد شميدت/عبد

الباسط، 2013، ص398)

ويقسم كذلك فرات جبار سعد الله وظائف التغذية الراجعة إلى ثلاث وظائف رئيسية وهي:

أ- وظيفة معلوماتية: هنا التغذية الراجعة مصدر الرئيسي للمعلومات (التي تصحح الاستجابة).

ب- وظيفة دافعية: وهنا زيادة الاستثارة يؤدي إلى الاندفاع في الأداء.

ج- وظيفة تشجيعية: هنا التشجيع في التغذية الراجعة يكون إما ثواباً أو عقاباً. (فرات جبار، 2015، ص279-280)



## 9 تحديد كيفية تقديم التغذية الراجعة في أحوال كثيرة حسب العالم ريتشارد شميدت:

يرتبط تحديد تكرار تقديم التغذية الراجعة بكميتها ودقتها، في القرن العشرين كان فهم التغذية الراجعة لتعلم المهارة معتمداً وبشكل كبير على قانون "Thorndike" للتعلم الإجرائي، لأنه يعتقد أن التعلم يتضمن التقوية الرابطة بين المثير والاستجابة، وأن التغذية الراجعة الخارجية تزيد من قوة هذه الرابطة وقد افترض أن هذه التغذية الراجعة يجب أن تقدم كما أمكن.

وعبر سبع قرون ماضية اكتشف العلماء القليل عن وجهة نظر Thorndike ولهذا ظهرت فكرة أنه كلما زادت التغذية الراجعة كلما كان أفضل، وقد افترض أن التغذية الراجعة مباشرة هي الأفضل في التعلم.

وقد بدأ الباحثون بإدراك أن تكرار التغذية الراجعة يأتي من وجهة نظر الأولى ضمن مصطلح تكرار التغذية الراجعة المطلقة، والتي تعود إلى العدد الكلي لزمّن والتي تقدم أثناء جلسة التدريب، فإذا حاول المؤدي 300 محاولة للحركة، وقدم المدرب تغذية راجعة لكل 100 مرة فإن التغذية الراجعة المطلقة تكون 100 مرة، وفي الجهة المقابلة هناك تكرار التغذية الراجعة النسبية، وهي تعود إلى العدد الكلي من الزمن، والتي تقدم منقسمة على عدد محاولات الحركة (المضروبة في 100 لتصل إلى نسبة)، وفي هذا المثال فإن تقديم التغذية الراجعة 100 مقسومة على 300 محاولة وبعدها تضرب  $100 \times$  التي تؤدي إلى تكرار التغذية الراجعة النسبية لـ 33%، وهي التي يجب على المدرب استلامها بعد 33% من المحاولات الأداية للفرد. (ريتشارد شميدت/عبد الباسط، 2013، ص394-395)

## 10 أسس تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة:

### 10.1 أن تشمل التغذية الراجعة على ما يلي:

- توضيح نتائج الأداء (وذلك في حالة عدم وضوحه للمؤدي).
- الجوانب الصحيحة والأخرى الخاطئة في الأداء المهاري.
- توضيح وتفسير أسباب حدوث الخطأ.
- التغييرات اللازمة في التكنيك أو التكنيك لإصلاح الخطأ.
- سبب اقتراح المدرب لهذه التغييرات.
- 4-2- لا تعطي التغذية المرتدة الزائدة.
- 4-3- كن محمداً.
- 4-4- لا تؤخر التغذية الراجعة.
- 4-5- أن تكون التغذية الراجعة إيجابية.

4-6- استخدام طرق متنوعة. (طلحة وآخرون، 2014، ص200-202)

## 11 طريقة عرض التغذية الراجعة:

إن أحسن طريقة لتجنب الإسهاب وتعزيز قوة التغذية الراجعة يكون بزيادة نسبة عرضها الجيد بشرط أن تحتوي على المعلومات المفيدة ذات القيم العلية والمغزى الجيد، وهذه يمكن أن تؤثر تأثيراً كبيراً في زيادة أواصر العلاقة الطيبة والمتداخلة بين المدرب واللاعب، وأنها تؤثر أخيراً في تسهيل عملية التعلم، وبصورة واضحة فإذا ما عددنا العلاقات المتداخلة خالصة وذات فائدة فيجب في الحالة هذه إعطاؤها بطريقة تأخذ بنظر الاعتبار جنس اللاعبين وأعمارهم ومستوياتهم وحالاتهم وخلفياتهم الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، ومن الأمثلة على عرض أو إعطاء التغذية الراجعة من استخدام أساليب مختلفة مثل قولنا (رمية جيدة) و(دفاع قوي يا أحمد) و(أديت الحركة الأولى فقط)، وكذلك يمكن عرضها بطريقة شفوية رمزية مثل (الابتسامه) و(ملاحح الوجه) و(الإيماء بالرأس أو اليد) و(التصفيق) وغيرها.

إن محتويات التغذية الراجعة ذات القيمة الكبيرة تخبر اللاعبين، وتؤكد أهمية العمل وأداء بعض الجوانب الخاصة بالمهارة بطريقة دون أخرى أو بشكل دون آخر.

فهي والحالة هذه تعلمهم بأن الانجاز كان جيداً، وهذه لا تقوي، وتعزيز تلك الجوانب من الانجاز فقط وإنما تمكن من تحويل الشرح أو القول إلى فعل حقيقي سليم.

## 12 أهداف استخدام التغذية الراجعة:

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

فهناك الكثير من المعلومات الحسية التي يمكن أن يتلقاها الفرد، وبالطبع ليس كل المعلومات تعود بالمهارة الحركية بالفائدة وتساعد على الإنجاز الجيد. (مروان، 1999، ص 219-220)

وهنا يؤكد (عباس أحمد السامرائي) بقوله: "إن الاستخدام 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". (عباس وسمرائي، 1998، ص 12)

ويرى (فرات جبارسعد الله) بقوله "بدون شك واحدة من أهم خطوات التعلم هي استخدام التغذية الراجعة التكرارات والممارسات بشكل تطبيقي". (فرات جبار، 2015، ص 299)

## 13 المراحل التي يمر بها المعلم قبل إعطاء التغذية الراجعة:

(أ) ملاحظة الإنجاز وجمع المعلومات.

(ب) مقارنة الإنجاز مع الهدف والمعيار.

ج) الوصول غلى ملخص حول ما إذا كان الإنجاز صحيحا أم خاطفا.

د) إعطاء التغذية المرتدة المناسبة.

والشكل التالي يوضح تلك المراحل التي يمر بها المعلم قبل إعطاء التغذية الراجعة أو المرتدة.

#### 14 معوقات التغذية الراجعة:

إن عمليات عزل أو إعاقه التغذية الراجعة ينتج عنها إعاقه الأداء إن كانت بصرية أو سمعية فلو أن إضاءة الملعب كانت رديئة

أو مسلطة بمستوى عيون اللاعبين فإن قوة الضوء سوف تأثر مباشرة في أداء اللاعبين بالنسبة للعمل العضلي العصبي لأن

ظروف الملعب أصبحت غير طبيعية وذلك جراء فقدان التغذية الراجعة البصرية وهي مصدر خارجي مهم وعلى الرغم من هذه

الظروف غير طبيعية التي يتعرض لها اللاعبون والتي كانوا يلعبون فيها إلا أنهم يتقدمون في أدائهم كما لو كانوا يتعلمون مهارة

جديدة، وهذا يعني أن اللاعبين يمكنهم في الغالب التكيف مع الحالة الجديدة التي يتعرضون لها. (مروان، 1999، ص222-

(223)

## خلاصة:

أن التغذية الراجعة تعتبر من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يتقن استعمالها وتحكم فيها حسب نوعية الإنجاز

هذه المعلومات عن التعلم أو الإنجاز تكون دائما تحت سيطرة المعلم.

هذه من الأمور المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جدا لإعطاء التغذية الراجعة للمتعلم ومعرفة كيفية سير

الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية.

# الفصل الثاني

(التعلم الحركي)

## تمهيد

لقد عرفت كرة اليد الحديثة عدة طرق للتعلم والتدريب، فالتعلم عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب وهي عملية يتأسس عليها التدريب الرياضي، فهو يتطلب تدريباً وممارسة فعلية وملاحظة خاصة ويتوقف إلى حد ما على النضج الذي بلغه الفرد. والتعلم الحركي يخضع لخصائص ونظريات ومراحل ومبادئ ينبغي معرفتها من أجل تعلم صحيح وفعال.

## 15 تعريف التعلم الحركي:

يشير "SCHIDT" بأنه: "مجموعة من التطورات المرتبطة بالتمرين والخبرة التي تؤدي إلى تغيرات نسبية ودائمة في السلوك والمهارة". (رتشارد شمديت /عبد الباسط، 2013، ص11)

ويرى (فرحات جبار سعد الله): "أن التعلم الحركي هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح، لذلك لا يمكن تقويم التغير بصورة مباشرة وغنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي لذلك التعلم يكون نتيجة التكرار والتدريب وليس نتيجة النضوج أو الدوافع". (فرات جبار، 2015، ص41)

أما "1991NEWAL" فيرى بقوله: "أن عملية التعلم الحركي يمكن وصفها على أنها البحث عن حل المشكلة الحركية المنبثقة من تفاعل الفرد مع الواجب الحركي والبيئة المحيطة حيث أن حل المشكلة الحركية هو إستراتيجية جديدة لإدراك الحركة". (طلحة و آخرون، 2014، ص150)

وجاء في تعريف "مُجد حسن علاوي" التعلم الحركي، أنه "التغير في الأداء وسلوك الحركي نتيجة التدريب والممارسة، وليس نتيجة النضج والتعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة".

والتعلم الحركي في الرياضة هو عملية اكتساب إمكانيات السلوك التي لا يمكن الاستدلال عليها عن طريق المستويات الحركية، هو أيضا عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك. (علاوي، 1981، ص368)

## 16 خصائص التعلم الحركي:

هناك عدة خصائص يتميز بها التعلم الحركي وهي:

### 16.1 الاتصال الإدراكي-الحركي:

ينظر للتعلم الحركي بأنه خطوة نهائية في المهمة الإدراكية - الحركية، إذ يتم التزود بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعنية وسمي هذا الاتصال الإدراكي - الحركي.

### 16.2 تسلسل الإجابة:

يتكون من الأنماط السلوكية-الحركية ومن تتابع الحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية في العقل على الاستجابة التي تظهر قبل ذلك والتي لن تصدر بعد، وسلاسل والاستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.

### 16.3 تنظيم الاستجابات:

وهي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي إذ يتبين أن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.



#### 16.4 التغذية الراجعة:

يستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة وعلى أية تعديلات مناسبة أو تغييرات لتتبع الاستجابة عند الضرورة.

وتهتم دراسة التعلم الحركي بما يلي:

-تعلم المهارات الحركية.

-التحكم الحركي.

-الأداء الحركي. (فرات جبار، 2015، ص46-47)

#### 17 مراحل التعلم الحركي:

يشير (MAGLI) إلى تقسيم (MInel) لمراحل التعلم الحركي كما يلي:

\*مرحلة التوافق الأولي: وفيها يتم اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام، وتهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة والذي يسمى بالشكل الخام.

\*مرحلة التوافق الجيد للحركة: والتي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء وتقنية الحركات من الشوائب، وتحسين نوعية الأداء وتهدف تلك المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.

\*مرحلة ثبات الحركة: ويصل فيها الفرد إلى ما يسمى بالأوتوماتيكية في الأداء، حيث تصل درجة الكمال والثبات الحركي، وتهدف إلى الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الأوتوماتيكي. (الدليمي، 2013، ص11)

#### 18 أهداف التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أهداف كثيرة واضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي مهارة أو حركة معينة على المدرس أن يحقق هدفين يقوم بأصالتها إلى المتعلم وهاذين الهدفين هما:

### 18.1 هدف تعليمي:

يقتضي بنقل محتوى المهارة إلى ذهن المتعلم أي تزويده بالمعلومات الموجودة لديه و العمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية وبعناية مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى الأداء الحركي نحو الأفضل.

### 18.2 هدف تربوي:

يقتضي بتوظيف الفكرة العامة للوحدة التعليمية اجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الوحدة التعليمية في الحياة العلمية، لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجات المجتمع وتكون ذات فائدة كبيرة لأن التعلم الحركي عملية تطوير وبذلك فغن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير المتعلم نحو الأفضل. (الدليمي، 2013، ص16-17)

### 19 أهمية التعلم الحركي:

إن لدراسة السلوك الحركي فائدة في كثير من مجالات الحياة وهناك تطبيقات لنتائج دراسات السلوك الحركي في العديد من المعامل والمصانع وما يحدث في تحسين لكثير من الأجهزة والعدد الذي يعمل عليها العمال ما هو إلا نتيجة بحوث أصول التعلم والسلوك الحركي.

وقد دعت الحاجة في السنوات الأخيرة خبراء علم الحركة لتعليم رواد الفضاء كيفية الحركة والسلوك الحركي في الفضاء الخارجي، كما أن تصاميم الإنسان الآلي واسع الانتشار في الجانب الصناعي كما لخبراء الحركة دورا مهما في كيفية تصميمه حركاته بحيث يؤدي بعض حركات الإنسان وبشكل أوتوماتيكي.

وهناك خبراء في مجال علم الحركة يهتمون بالحركة البدنية والرياضية وهم (المدرسون، والمدربون، والمدربون) حيث أن فهم الاستتارة والتعلم والدوافع والعوامل النفسية الأخرى هي من الأساسيات التي يجب أن يفهمها المدرب لغرض السيطرة وتوقع سلوك الطلبة واللاعبين. (فرات جبار، 2015، ص28)

### 20 نظريات التعلم الحركي:

هناك عدة نظريات تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي واختلفت في تفسيره وأشهر هذه النظريات : نظرية العادة-نظرية الدائرة المغلقة-نظرية الدائرة المفتوحة-نظرية مخطط الاستدعاء.

#### 20.1 نظرية العادة:(Habit Thoiry)

تعد أبسط وأقدم نظرية في التعلم الحركي وتسمى بنظرية العادة، وهي نظرية تركز أساسا على التغيرات الداخلية، (وربما الفيسيولوجيا) للتعلم نتيجة الأداء المعزز، والذاكرة الحركية هي أساس العادة، لأن المتعلم ما لم يؤدي الحركة بالرجوع للذاكرة الحركية عدة مرات، لا تصبح تلك الحركة أو المهارة عنده عادة.

## 20.2 نظرية الدائرة المغلقة: (closed loup Thoiry) :

إن أهم جانب في هذه النظرية (التغذية الراجعة في التعلم الحركي) هو أن المتعلم يقوم بعمل مقارنات بين ما تم عمله وبين ما هو متوقع، ويقوم مستوى النجاح في الاستجابة الحركية، فإذا تمت ملاحظة الأخطاء فيمكن عمل التصحيح والتعديل للأداء الحركي، كما أكدت هذه النظرية بأن الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من أعضاء الجسم وبين المرجع الذي تعلمه المتعلم سابقاً.

## 20.3 نظرية الدائرة المفتوحة (Thoiry open lobe) :

إن هذه النظرية متشابهة في بعض الجوانب لنظرية الدائرة المغلقة أو (الحلقة المتكاملة) للتغذية الراجعة، إلا أن نظرية البرنامج الحركي تفترض أن التتابعات الرئيسية لسلوك الحركة تتوالى بمجرد أن تبدأ الاستجابة للمثير، ويعتقد حدوث تقدم في التتابع كلما كان لها تخطيط في المخ، وتتطلب القليل من التغذية الراجعة، أو قد لا تتطلب تغذية راجعة على الإطلاق، ومع ذلك فإنه يعتقد أن التغذية الراجعة قد تحدث تغيرات في البرامج من وقت لآخر.

وتفسر هذه النظرية بأن هناك شكلين من الذاكرة الحركية وهما ذاكرة الاسترجاع (Memory Recale) وهي المسؤولة عن إيجاد الحركة والذاكرة التمييز (Recognition) وهي المسؤولة عن تقويم الحركة.

## 20.4 نظرية مخطط الاستعداد:

تشير هذه النظرية إلى أن فرداً ما يتعلم مفهوماً عاماً عن استجابة حركية، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلفة، وإن مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي، ومثال ذلك هو أن يتعلم المتعلم الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) في كرة الطائرة، ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بكرة الطائرة. (طلحة وآخرون، 2014، ص185)

## 21 مبادئ التعلم الحركي:

لكي يصبح التعلم الحركي أكثر فعالية فلا بد من تفهم العديد من المبادئ المهمة والتي أثبتت الأبحاث العملية مدى أهميتها في مساعدة المربي الرياضي على خلق بيئة مناسبة لاكتساب المهارات الرياضية.

### 21.1 الاستيعاب:

إن سرعة الفهم والاستيعاب تؤثر على التعلم، فسرعي الفهم والاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب، فهم قادرون على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع، والاستيعاب يكون على الشكل التالي:

(أ) الوضوح: إن الوضوح في عملية التعلم تسهل على استيعاب وإدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية.

ب) **السهولة:** وهي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدى الكائن الحي حتى يستطيع استيعابها وخاصة عند المبتدئ فصعوبة الحركات في بادئ الأمر سوف تعطى للمبتدئ الصعوبة في الفهم والإدراك

ج) **التدرج:** وهي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها والتدرج بصعوبة الحركة نفسها حين إعادتها، وزيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة.

## 21.2 التشويق والإثارة:

من المميزات المهمة التي يجب أن ينتبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا ما كانت هناك إثارة أو رغبة في العمل مثل استعمال ألعاب صغيرة مسلية أو التشجيع أو الإطراء وإشعار المجموعة الرياضية التي بجوزتك باهتمامك بهم، كذلك استعمال طرق خاصة بالتشويق والإثارة، يتطلب من المعلم أو المدرب درجة عالية من التجارب والخبرات.

## 21.3 الإتقان والثبات والتجارب السابقة:

الإتقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي والمدرّب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها. - إن صفة الإتقان من الصفات المهمة التي ينتبه إليها المدربون في تعليم المهارات، إن استيعاب أو إتقان المهارات سوف يؤدي إلى تعلم مهارات جديدة.

## 21.4 الممارسة:

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها وخاصة الحركات الثنائية فلا يمكن أن تتعلم ركوب الدرجات أو السباحة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها ولفترة غير قليلة.

## 21.5 تأثير المجتمع والبيئة:

يلعب المستوى الاجتماعي والثقافي وتوفير الأجهزة والأدوات والمناخ والبيئة والمجتمع دورا في تأثير على التعلم وعلى نوع النشاط الرياضي.

## 21.6 النضوج:

النضوج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز هو 4-5 و سن النضج للسباحة من 3-4 و سن النضج بالملاكمة من 14-16 فالنضج هي الوسيلة التي يراها مناسبة له.

## 21.7 النمط الجسمي والقوام:

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي، وان هذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية فقصر القامة يصلح للجمباز وطويل القامة يصلح لكرة السلة وأهم ما يميز الحركات الرياضية ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك.

## 21.8 المزاج وأنماطه:

هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد وقد تكون هذه الانفعالات مهمة جدا في التأثير على حركات الإنسان والنشاطات الرياضية وفي التدريب الرياضي ينظر إلى هذه الصفة بعين الاعتبار، ولا تقل أهمية المزاج وأنماطه عن أهمية أنماط الجسم والقوام، وإنما نجد أن الأنماط والأمزجة مهمة جدا في تقديم النشاطات الرياضية والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر الفرد بها في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف فإن المزاج السائد لدى الفرد يؤثر على سير الحركة، ولهذا ينصح بأن يأخذ الرياضي النشاط الرياضي وفق مزاجه ونمطه وهذه الأنماط، النمط المفاوي، والدموي، والصفراوي، والسوداني. (مروان، 1999، ص 63-66)

## 22 العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

قسم (جبار سعد الله) هذه العوامل إلى ثلاثة أقسام وهي:

أولا: عملية التعلم:

أ) التشابه بالتعلم بين الأفراد.

ب) فروق فردية بالانجاز.

ج) استقبال وتحليل المعلومات متشابهان بالأفراد.

د) الاعتماد على التجارب السابقة.

هـ) استقبال المعلومات من العضو الحسي.

ثانيا: العوامل الشخصية للمتعلم: وتشمل:

أ) حدة الحس.

ب) الإدراك الحسي.

ج) الذكاء.

د) القياسات البدنية.

هـ) التجارب السابقة.

ثالثاً:عوامل مكان التعلم والتي تحدث في مكان التدريب:

(أ)العرض يؤدي مهما في التعلم وكذلك ينبه على المواقف الحقيقية.

(ب)المتغيرات الظرفية.

(ج) توجيه الانتباه.

(د) التعلم من البسيط إلى الأصعب.

(هـ)ملاحظة طريقة التدريب.(فرات جبار،2015،ص44-46)

### 23 منحى التعلم:

إن مراقبة الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، إن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الانجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يساهم في تحديد المضمون،ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان لذلك.

-إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحى التعليم.

-إن توافق وتنظيم الحركة سهل الوصول إليه ولكنه أمر غير مرئي،فمثلاً تحديد مرحلة المهارة الجزئية أو الكلية في علم الحركة نطلق عليه

انتشار السمات الحركية،إن الأسس في تكوين العمليات الحركية لتنظيم وقيادة المهارات والتي أساسها التأثيرات الداخلية والخارجية.

-عندما يتعلم الإنسان ويتقن ما تعلم فإن تغيرات كمية وكيفية تحدث أثناء التدريب فالكفاءة ليست الإسراع في عمل يكرر بصورته التي

كان عليها في البداية،على أن التغيرات الكمية التي تحدث في التعلم يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحنى التعلم والذي نعر عنه

بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن وحدوده.

خلاصة:

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحرك الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يراها ويصونها.

# الفصل الثالث

(المهارات الأساسية لكرة اليد)



تمهيد :

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية .و ما يدل على أطار نموها و رسوخها تلك الجرأة الي دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة . فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا إلى ما يضى الطريق أمام المهتمين بكرة اليد ، و المخططين للنشاط الرياضي عامة ، بما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد ، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيتهدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع .و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد.

## 24 إنتشار كرة اليد:

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي القت استحسانا وإقبال شديدين من الأطفال و الشباب و من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى . فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول وهذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان إزدياد أعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل النسبية ، ما دعا إلى تأسيس الإتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة . ولقد كان إلدراج كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972م ، أثر كبير على زيادة إنتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها . إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ، ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين فكان نتاج ذلك أن أنشأت مراكز التدريب في الأندية و الساحات الشعبية و الأندية الريفية و المدارس و الجامعات إتاحة فرص الممارسة ألكثر عدد ممكن من الممارسين . (عيد الحميد وحسانين،2001،ص17-18)

## 25 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

:و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية . و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة ، إضافة إلى أنها عوامل أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ، و من الممكن أن نقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى:

## 25.1 التمرير:

هو نقل الكرة من حياة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.(عبد الحميد و حسانين،1980،ص167)

و التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة و كأنها تم في الفريق نظرا أن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع العب . و من أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد:

(التمريرة الكرياجية)الضاربة : و هي من أهم أنواع التمرير و أكثرها اقتصاد ، و من أهم مميزاتا هي الحركة الضاربة للذراع و يمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية :

\* تمريرة كرياجية من أعلى مستوى الرأس

\* تمريرة كرياجية من مستوى الرأس.

\* تمريرة كرياجية من مستوى الكتف .

\*تمريرة كيراجية من مستوى الحوض

و هناك طريقتان للتمريرة الكيراجية هما

- التمريرة الكيراجية من الإرتكاز

- . التمريرة الكيراجية بدون الإرتكاز. (عبد الحميد وفهمي، 1987، ص142-153)

(التمريرة البندولية المرهجة): يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عن الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوز على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

\*التمريرة البندولية لأمام .

\*التمريرة البندولية للخلف .

\*التمريرة البندولية للجانب(عبد الحميد وفهمي، 1987، ص153)

. يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى و تسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة و يقتصر إستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة . و في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة و تكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لإنشاء الساعد على أعلى الذراع .

التمريرة الصدرية : أثبتت التمريرة الصدرية مال،متها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما :

●التمريرة الصدرية بكلتا اليدين - : تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة.

- تؤدي عند إستقبال الكرة في مستوى الصدر.

- يحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب.

- تخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين

●. التمريرة الصدرية بيد واحدة - : تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام .

-طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد(جرجس، 1994، ص104)

**25.2 الاستقبال :**

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب ، و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة الى قدرة على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها . وتقسم مهارة استقبال الكرة الى ما يلي

**25.2.1 لقف الكرة :**

و ينقسم اللقف باليدين الى

: أ- اللقف باليدين

ب- اللقف بيد واحدة . تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستحالة التحكم فيها باليدين

وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة الى ضرورة تقدير قوة الكرة و صحة توقع خط طيرانها .

**25.2.2 إيقاف الكرة :**

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.

**25.2.3 إلتقاط الكرة :**

يحدث في بعض الحالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى ، و كذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس . و يتطلب الأمر من أقرب العب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب . و قد يظهر للبعض أن إلتقاط الكرة من الملور السهلة ، و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري(جرجس،1994،ص94-97-98)

**25.3 التنظيط:**

يشكل تنظيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية . و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة ، أو من اليدين إلتجاه الأرض متدرجتها فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين ، و اللاعب على الأرض ) في سكون أو حركة ( أو و هو في الهواء ) من الوثب )مع استمرار حيازته و سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها . و يتم تنظيط الكرة وفقا لما يلي :

\*تنظيط الكرة لمرة واحدة : و هو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين و عودتها لإستقرار باليد أو اليدين.

\* تنظيط الكرة بالإستمرار : و هو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين و الأرض أكثر من مرة. (عبد الحميد وحسانين،1980،ص167-168)

**25.4 الخداع:**

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه . و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحها فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

● المرحلة الأولى : تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع و إرغامه على مسايرته في حركته.

## ● المرحلة الثانية:

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه و يراعى أن يكون الأداء سريعا . و الخداع نوعان :

- 1 - الخداع بدون كرة : و هو نادر الإستخدام و يهدف إلى تخطى المهاجم مدافعه و غالبا إستقبال الكرة و التصويب - .
- 2- الخداع بالكرة : و هو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد ( 7 ) أفراد ، و يهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع و يؤدي هذا النوع بالطرق الآتية:

- الخداع بالجسم

- . الخداع قبل التمرير

- . الخداع قبل التصويب.

- الخداع قبل تنطيط الكرة.

- خداع حارس المرمى (جرجس، 1980، ص139-140)

## 25.5 التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الإحتمالات المتوقعة . و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة لالعبيد الصغار السن . و لتصويب عدة أنواع:

- التصويب الكرياجي بالإرتكاز.

- التصويب الكرياجي من الجري.

- التصويب الكرياجي من مستوى (الرأس ، فوق الرأس ، الكتف ، الحوض ، الركبتين . )

- التصويب بالوثب ( الطويل و العالي . )

- التصويب مع السقوط (الأممي و الجاني . )

- التصويبة الخلفية ( من فوق مستوى الرأس أو الحوض أو مستوى الحوض ) (عبد الحميد وفهمي، 1987، ص165)

## خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيداً في الهجوم والدفاع .

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهداً طاقوي كبيراً ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي .

# الجانب التطبيقي

(الإجراءات المنهجية للدراسة)

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع، والخصائص السيكمترية، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.



## 1 منهج الدراسة

### 1.1 المنهج التجريبي:

يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال. (الطاهر، 1986، ص19)

كما يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، والتجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في الميدان أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة للمعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث. (هشام، 2007، ص83)

واستخدامنا المنهج التجريبي ملائمة لدراستنا.

## 2 مجتمع الدراسة:

كان مجتمع الدراسة يمثل كل نوادي كرة اليد صن اصاغر لولاية بسكرة.

## 3 العينة:

### 3.1 مفهوم العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة " (زرزواقي، 2002، ص191) وتعرف أيضا على: "أما جزء من كل أو بعض من المجتمع". (علاوي وراتب، 1999، ص143)

و"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (أبوزينة وآخرون، 2006، ص21)

### 3.2 طبيعة العينة:

عينة الدراسة كانت عشوائية تتمثل في أصاغر نادي سيدي بوزيد باولاد جلال لكرة اليد والذي يبلغ عددهم (12) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين في كل مجموعة (6) لاعبين، بحيث المجموعة الأولى تمثل المجموعة الضابطة والثانية تمثل المجموعة التجريبية.

### 3.3 ضبط متغيرات أفراد العينة:

-السن: ويتمثل في المرحلة العمرية لنصف أصاغر 15-17 سنة.

-الجنس: المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

-المكان: القاعة الرياضية لنادي سيدي بوزيد باولاد جلال

-وسائل القياس: جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل وأدوات الاختبارات.

## 4 تحديد متغيرات الدراسة:

## 4.1 المتغير المستقل:

وهنا يتمثل في التغذية الراجعة باستخدام نموذج المصور.

## 4.2 المتغير التابع:

وهنا يتمثل في المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد.

## 5 الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

في بحثنا هذا يجب أن تتضافر الجهود قصد إنجاح البحث للخروج بنتائج يتطلع لها الطلبة.

## 5.1 الثبات:

يقصد أحمد محمد خاطر وعلي فهمي "ثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إنما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس

الظروف". (خاطروبك، 1996، ص23)

## 5.2 الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

يعني الصدق "المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله". (صبيحي، 1995، ص183)

يحدده "كيبوتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (صبيحي، 2000، ص62)

$$*\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

## 6 خطوات سير الدراسة الميدانية:

## 6.1 البرنامج التدريبي :

منهج تدريبي متكامل لمدة 45 يوما إذ يحتوي على تعلم مهاراتي التمرير والتنطيط من خلال استخدام الوسائل التكنولوجية (الفيديو) حيث

تضمن المنهج (6) حصص تدريبية بمعدل حصّة أسبوعيا.

## 6.2 الاختبار القبلي :

الاختبار القبلي يكون على عينة البحث قبل بدأ المنهج التدريبي حيث :

اليوم الأول: إجراء الاختبارات المهارية للاعبين والمتمثلة في الاختبارات التالية:

أ-اختبار التمرير.

ب-اختبار التنطيط.

**6.3 تنفيذ البرنامج التدريبي :**

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي.

**6.4 الاختبار البعدي:**

يجرى الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي مباشرة للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه المنهج في قيم المتغيرات المهارية ويتم إجراء الاختبار البعدي بعد 46 يوم أي في اليوم الموالي لآخر حصة تدريبية مباشرة، مع إتباع الإجراءات نفسها في الاختبار القبلي وبترتيب المتغيرات نفسها والمدة الزمنية لغرض توحيد كافة الظروف.

**6.5 الأسس التي طبق عليها البرنامج التدريبي:**

مراعاة الأسس التالية عند تطبيق البرنامج المقترح والخاص لتعلم مهارة التمرير والتنظيط بواسطة وسائل التكنولوجيا (الفيديو) على مستوى النادي الرياضي سيدي بوزيد لكرة اليد:

-التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين. وتتوافق مع الأجهزة المتوفرة لدى النادي الرياضي سيدي بوزيد لكرة اليد.

-اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارات المقصودة وتطويرها من خلال التدريب.

-التركيز على طريقة التدريب التكراري لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية.

**7 أدوات جمع البيانات:****7.1 النموذج المصور:**

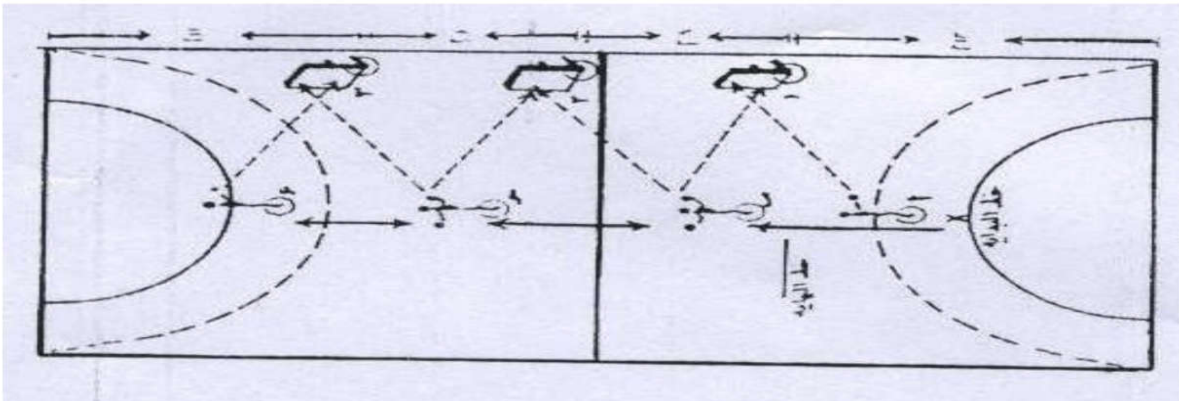
هي عبارة عن مجموعة من الفيديوهات لتعلم المهارات الأساسية لكرة اليد وهي وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح وإثارة واهتمام المتعلم وتركيز انتباهه.

**7.2 اختبارات قياس المهارات الأساسية لكرة اليد (التمرير، التنظيط):**

هي عبارة عن تمرينات أو اختبارات لقياس الأداء أو المهارة.

**7.2.1 اختبارات التمرير:**

التمرير من الجري (ذهاب وعودة) لليمين واليسار



الغرض من هذا التمرين:

دقة التمرير، توافق، سرعة عدو

الأدوات:

- شواخص - كرات اليد

- ساعة إيقاف - ملعب كرة اليد

طريقة الأداء:

عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بسرعة ليلتقط الكرة من الساعد ليمررها إلى الشاخص (1) ويستمر الأداء حتى يصل المختبر إلى خط النهاية.

التقويم:

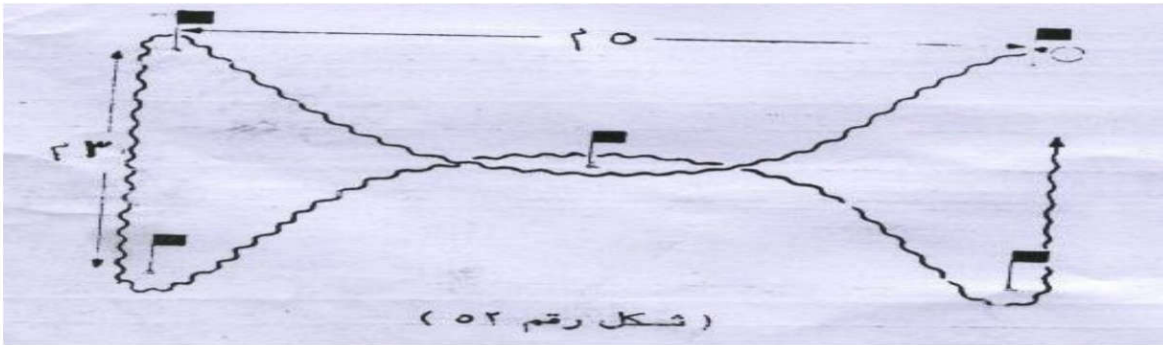
- معرفة الزمن الذي يأخذه اللاعب من عند سماع الإشارة إلى أن يصل إلى خط البداية مرة أخرى

- سرعة العدو

- دقة التمرير. (صباحي، 1997، ص 211-212)

## 7.2.2 اختبارات التنطيط:

التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة



الأدوات:

- خمس إعلام. - ساعة إيقاف.

- كرة يد. - مستطيل الشكل (5 في 3) م.

- ملعب كرة يد.

مواصفات الأداء:

- تثبيت أربع إعلام عمودية على الأرض، في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت العلم الخامس في منتصف المستطيل.

- من مكان البداية بجانب احد الإعلام يجري المختبر على شكل دائرتين متماستين، يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات

التقويم:

سجل الزمن الذي يقطعه المختبر في ثلاث دورات.

## 8 أساليب التحليل الإحصائي:

وهي أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة، والتي تساعد الباحث على الوصول إلى النتائج وتحليلها وتفسيرها، وقد استعان في بحثنا هذا بالأساليب التي تتناسب مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وهي :

برنامج SPSS وهي كمي يلي:

### 8.1 المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم المقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة بالرمز  $(\bar{x})$  (باهي وعمران، 2008، ص70-73)

### 8.2 الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز  $(\sigma)$  ويعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي، حيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي. (رضوان، 2003، ص23)

### 8.3 اختبار ستوديت (TEST STUDENT)

يستخدم هذه الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية. (جلال، 2008، ص84-

(85)

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حيث تم التطرق إلى كيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات المهارة والوسائل الإحصائية المتبعة.

الخاتمة

## الختامة

لقد خطى التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة اليد بصفة خاصة خطوة ملموسة من خلال البحوث والدراسات الحديثة على مستوى الناشئين في جميع الجوانب (البدنية، الخططية، المهارة، النفسية...) وكان الهدف منها اكتشاف طرق أكثر نجاعة وسرعة في التعلم وتطوير المهارات الأساسية في هذه الرياضة.

كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة الصفات البدنية عند اللاعب وحيث تعتبر الصفات البدنية مكونا أساسيا ومهما في كرة اليد بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال.

وإيماننا منا بالمنهج العلمي ودوره في تطوير العلوم من خلال الدراسات وقصد تطوير منهاج التدريب، جاء بحثنا بدراسة أثر استخدام التغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد صنف أصاغر، من خلال التعرف على هذه الخصائص المهارة ومعرفة إن كانت للوسائل السمعية-البصرية (الفيديو) أثر إيجابي في تعلم هذه الخصائص.

وحاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير هذه الوسائل التكنولوجية (الفيديو) في تعلم هاتين المهارتين وذلك من خلال مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفرضيات المطروحة.

ووفقا لما توصلنا إليه من إثبات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل صحة الفرضية العامة التي تنص على أن للتغذية الراجعة باستخدام النموذج المصور أثر إيجابي في تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد صنف أصاغر.



# المراجع

## قائمة المراجع

1. إبراهيم وجهة محمود : التعليم ( أسسه نظرياته - تطبيقاته)، دار المعارف الجامعة، ط1، الإسكندرية ، 1990.
2. ابو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
3. أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدرجات على برنامج SPSS، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، غرب القاهرة مصر، 2008.
4. أحمد مُجدد خاطر وعلي فهمي بيك: القياس في مجال رياضي، دار القدس، ط1، القاهرة، مصر، 2006.
5. أكرم زاكي خطايبية : موسوعة الكرة اليد الحديثة دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع الطبعة 1 عمان الأردن . 1996.
6. حسان هشام، منهجية البحث العلمي، ط2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
7. رشيد زرواتي: "تدرجات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار هومة، ط، 2002.
8. ريتشارد شامديت كريغ ريبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك، التعلم الحركي والأداء، دار اليازوري العلمية، ط. ع، عمان، الأردن، 2013.
9. عباس احمد السمرائي، محاضرات حول التغذية الراجعة. جامعه مستغانم، 1996 .
10. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية الرياضية، 1989 .
11. علاوي مُجدد حسن، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.
12. علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، ط9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986.
13. عبد الحافظ مُجدد سلامة ، وسائل الإتصال وتكنولوجيا التعلم، دار المعرفة، ط1، القاهرة، 2014.
14. فاخر عاقل، معجم علم النفس، الإنجليزي، فرنسي، عربي، دار العلم للملايين، ط1 1971.
15. فرات جبار سعد الله : أساسيات في التعلم الحركي دار الرضوان، ط 1 - عمان، 2015.
16. فيصل العياش، المهارة الحركية ط1، دار الفكر العربي، 1987.
17. فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي"، دار الميسرة، ط1، الأردن، 2006.
18. كمال الدسوقي، ذخيرة علم النفس، مجلد الأول، 1998.
19. كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، " كرة اليد للناشئين " ، دار الفكر العربي، ط 2 ، 1987.
20. كمال عبد الحميد إسماعيل ، مُجدد صبحي حسانين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
21. كمال عبد الحميد ، مُجدد صبحي حسانين ، " القياس في كرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1980 .
22. مُجدد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، 1999.
23. مُجدد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1992.
24. مُجدد حسن عملاوي و مُجدد مصر الدين رضوان، فسيولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984.
25. مُجدد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة اليد وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
26. مُجدد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، القاهرة، 1995.

27. د مُجَّد صبحي، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
28. مُجَّد نصر الدين رضوان: الإحصاء في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
29. مُجَّد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار الفكر العربي، ط1، سنة 1975.
30. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للإختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار الثقافة، ط1، عمان - الأردن، سنة 1999.
31. مصطفى باهي وصبري عمران: الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو مصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2008.
32. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
33. موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع، ط2، عمان - الأردن.
34. ناهده عبد زيد الدليمي: أساليب في التعلم الحركي، دار الكتب العلمية، ط1، جامعة بابل، بيروت - لبنان، 2013.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

1. - ostrander (Sheila) et Schroeder (Lynn), les fantastiques facultés du cerveau, (traduit par les chercheur) éd Robert Laffont, Paris 1982.
2. Chazaud .p.Sciences humaine. Ed:vigot,collection: Sport+Enseignement,paris.1994.

الملاحق

| المراحل           | الأهداف الإجرائية  | ظروف الانجاز  | شروط النجاح   | التوجيهات   |
|-------------------|--|---|---|---|
| المرحلة التحضيرية | إحساس الطلبة بضرورة اللباس<br>معرفة خطورة الأشياء الموضوعة<br>كالسلاسل والحوائم والساعات<br>كلها ضارة بالمتعلم أو بزميله<br>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين<br>ودوره في الرياضة وتحسين<br>الصفات البدنية كالقوة والحمل<br>والمرونة والرشاقة<br>- العمل الجماعي<br>تمية الصداقة | - جري خفيف<br>حول الميدان .<br>القيام ببعض<br>الحركات الخاصة<br>بالتسخين .<br>- القيام بلعبة التمريرات العشرة مع<br>القيام ببعض التمرينات الخاصة<br>بالمرونة .  | . تسجيل الغياب وحالات<br>المرض والإعفاء<br>. التركيز علي التسخين<br>الخاص وهي تسخين<br>الأعضاء المستعملة في<br>التمارين كالرأس واليدين<br>والرجلين والحوض وجميع<br>المفاصل<br>. التركيز علي التنفس الجيد  | . شرح هدف الحصة<br>والهدف من الإحماء في<br>لعبة كرة اليد لتفادي<br>الإصابات والتعريف بهذه<br>اللعبة<br>. عدم ممارسة كرة اليد<br>بدون لباس |
| المرحلة التعليمية | - اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة<br>للتقل السليم والصحيح.<br>- الإحساس بالتمرير والامتثال<br>أثناء التقل .<br>- الإحساس بالمنافسة .   | - عمل بالمجموعة :<br>- كل مجموعة في منطقة محددة<br>بالأقماص والقيام بالتقل وتنطيط<br>الكرة .<br>- كل مجموعة في منطقة , العمل<br>بالكرة :<br>- القيام بالتمريرات العشر مع<br>التركيز علي التنطيط .<br>- لعب مقابلة في كرة اليد مع<br>التركيز علي التنطيط<br>- إجراء مقابلة تطبيقية | . محاولة إتقان اللعبة<br>. مراقبة الورشات فحين<br>يجب التأكيد علي تغيير الو<br>رشات لكي يحصل كل<br>طالب علي دوره<br>. شرح تقنية الحركات مع<br>إعطاء نموذج<br>. تصحيح الأخطاء وشرح<br>هدف الحصة<br>. محاولة تكرار التمارين<br>أكبر قدر ممكن لاكتساب<br>التقنية | - تجنب الوقوف أثناء<br>التقل والمحافظة علي<br>التوازن .<br>- القيام بالتقل الجاني<br>ومراقبة الكرة .<br>- التركيز علي اللعب<br>الجماعي    |
| المرحلة القصية    | . معرفة الراحة التي يستحقها<br>الجسم بعد القيام بجهد ومعرفة<br>حركات تمديد العضلات و<br>استرخائها  | . رجوع الجسم إلي حالة الهدوء<br>. جري خفيف بوتيرة ضعيفة<br>حركات تمديد العضلات و استرخائها  | . الحث علي عدم الجري<br>بسرعة<br>. عدم الزيادة في العمل<br>لتجنب حالة الإرهاق و تشنج<br>العضلات   | . جعل مبدأ الحوار بين<br>الطلبة و الأستاذ و<br>الإجابة علي الأسئلة<br>. شرح الحصة مع<br>التحضير للحصة القادمة                             |

| المراحل           | الأهداف الإجرائية  | ظروف الانجاز   | شروط النجاح  | التوجيهات   |
|-------------------|--|--|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- إحساس الطلبة بضرورة اللباس</li> <li>معرفة خطورة الأشياء الموضوعة كالسلاسل والخواتم والساعات</li> <li>كلها ضارة بالمعلم أو زميله</li> <li>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين ودوره في الرياضة وتحسين الصفات البدنية كالقوة والحمل والمرونة والرشاقة</li> <li>- العمل الجماعي</li> <li>تنمية الصداقة</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>. مراقبة الطلبة مع المناذاة ثم التحية</li> <li>. مراقبة اللباس ونزع الأشياء الخطيرة</li> <li>(نزع الخواتم والساعات)</li> <li>. شرح هدف الحصة مع إعطاء فكرة عن كيفية العمل</li> <li>. القيام بتسخين عام جري خفيف</li> <li>. القيام بتسخين خاص رأس حوض رجلين يدين ....</li> <li>. لعبة جماعية شبه رياضية</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. تسجيل الغياب وحالات المرض والإعفاء</li> <li>. التركيز علي التسخين الخاص وهي تسخين الأعضاء المستعملة في التمارين كالرأس واليدين والرجلين والحوض وجميع المفاصل</li> <li>. التركيز علي التنفس الجيد</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. شرح هدف الحصة والهدف من الإحماء في لعبة كرة اليد لفنادي الإصابات والتعريف بهذه اللعبة</li> <li>. عدم ممارسة كرة اليد بدون لباس</li> </ul>  |
| المرحلة التعلمية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. كيفية اكتساب المتعلم أنواع التقنيات والمهارات - تنمية الصحة وانقاص الوزن والحفاظ علي اللياقة البدنية تنمية بعض الوظائف العضوية كالجهاز التنفسي وتنشيط الدورة الدموية تجنب مخلف الإصابات والتشنجات</li> <li>. تنمية صفة التعاون مع الغير والتسامح وطريقة المعاملة مع المجتمع وكيفية التعامل مع الجمهور أثناء المقابلة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع أقدام في خط مستقيم ويبدأ كل طالب بتنطيط الكرة وبدور بين الأقدام</li> <li>- يقسم الطلبة إلي 4 أفواج علي شكل مربع رقم 1 ينطط الكرة باتجاه 2 ويمررها ل2 و 2 ينطط الكرة باتجاه 3 ويمررها ل3 و 3 و 4 يفعلون نفس الشيء</li> <li>-وضع حلقات علي الأرض ومحاولة تنطيط الكرة داخل الحلقة دون خروج الكرة من الحلقة ودون ملامسة الحلقة</li> <li>- إجراء مقابلة تطبيقية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الضرورة علي التركيز الجيد</li> <li>. محاولة إتقان اللعبة</li> <li>. مراقبة الورشات فحين يجب التأكيد علي تغيير الورشات لكي يحصل كل طالب علي دوره</li> <li>. التأكيد علي التحكم في الكرة</li> <li>. مراقبة الكرة عند تنطيطها</li> <li>. دفع الكرة بأصابع اليد إلي الأرض لترتد إليه</li> <li>. عند التنطيط يكون الجسم في حالة انحناء إلي الأمام مع ثني الركبتين قليلا والنظر يكون للأمام دون النظر إلي الأرض أو إلي الكرة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. احترام ترتيب الأدوار في الورشات</li> <li>. ترك المسافة بين الطلبة عند أداء التمرين</li> <li>. التنسيق بين الأفواج عند أداء التمارين لخلق الانسجام بين الطلبة</li> <li>. النظر إلي الأمام عدم النظر للكرة والأرض لأن ذلك</li> <li>. استخدام الأصابع في التنطيط</li> </ul> |
| المرحلة القيمية   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. معرفة الراحة التي يستحقها الجسم</li> <li>بعد القيام بجهد ومعرفة حركات تمديد العضلات واسترخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. رجوع الجسم إلي حالة الهدوء</li> <li>. جري خفيف بوتيرة ضعيفة</li> <li>حركات تمديد العضلات واسترخائها</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الحث علي عدم الجري بسرعة</li> <li>. عدم الزيادة في العمل</li> <li>لتجنب حالة الإرهاق وتشنج العضلات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. جعل مبدأ الحوار بين الطلبة و الأستاذ و الإجابة علي الأسئلة</li> <li>. شرح الحصة مع التحضير للحصة القادمة</li> </ul>  |



| المراحل           | الأهداف الإجرائية  | ظروف الانجاز  | شروط النجاح  | التوجيهات   |
|-------------------|--|---|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- إحساس الطلبة بضرورة اللبس</li> <li>- معرفة خطوات الأشياء الموضوعة كالسلاسل والخواتم والساعات</li> <li>كلها ضارة بالمعلم أو زميله</li> <li>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين ودوره في الرياضة وتحسين الصفات البدنية كالقوة والحمل والمرونة والرشاقة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. مراقبة الطلبة مع المناذرة ثم التحية</li> <li>. مراقبة اللبس ونزع الأشياء الخطيرة (نزع الخواتم والساعات)</li> <li>. شرح هدف الحصة مع إعطاء فكرة عن كيفية العمل</li> <li>. القيام بتسخين عام جري خفيف</li> <li>. القيام بتسخين خاص رأس حوض رجلين يدين ....</li> <li>. لعبة جماعية شبه رياضية</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. تسجيل الغياب وحالات المرض والإعفاء</li> <li>. التركيز علي التسخين الخاص وهي تسخين الأعضاء المستعملة في التمارين كالرأس واليدين والرجلين والحوض وجميع المفاصل</li> <li>. التركيز علي التنفس الجيد</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. شرح هدف الحصة والهدف من الإحماء في لعبة كرة اليد لتفادي الإصابات والتعريف بهذه اللعبة</li> <li>. عدم ممارسة كرة اليد بدون لباس</li> </ul>  |
| المرحلة التعلمية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. محاولة معرفة أهمية التنطيط و حالات استعماله ومعرفة الأخطاء المستعملة في التنطيط</li> <li>. معرفة اكتشاف كرة اليد وانتشارها</li> <li>. معرفة قوانين كرة اليد</li> <li>. كيفية اكتساب المتعلم أنواع التقنيات والمهارات</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>. تقسيم الطلبة إلي فوجين الفوج الأول يسطط الكرة ويجري داخل الملعب والفوج الثاني يلاحقه محاولا نزع الكرة منه</li> <li>. تقسيم الطلبة إلي ورشات</li> <li><u>ورشة 01:</u> يبدأ كل واحد بتنطيط الكرة في من الثبات</li> <li><u>ورشة 02:</u> يبدأ بتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى</li> <li><u>ورشة 03:</u> يبدأ كل واحد بتنطيط الكرة في مسار مستقيم باليد اليمنى ثم يعود باليد اليسرى</li> <li>- إجراء مقابلة تطبيقية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الضرورة علي التركيز الجيد</li> <li>. محاولة إتقان اللعبة</li> <li>. مراقبة الورشات فحين يجب التأكيد علي تغيير الورشات لكي يحصل كل طالب علي دوره</li> <li>. شرح تقنية الحركات مع إعطاء نموذج</li> <li>. تصحيح الأخطاء وشرح هدف الحصة</li> <li>. محاولة تكرار التمارين أكبر قدر ممكن لاكتساب التقنية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. حث الطلبة علي التركيز في الأداء عند تنفيذ التمرين</li> <li>. التأكد من تطبيق التمرين مع إسداء النصائح والإرشادات علي تفادي الأخطاء والاصطدام</li> <li>. احترام ترتيب الأدوار في الورشات</li> </ul> |
| المرحلة الختامية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. معرفة الراحة التي يستحقها الجسم بعد القيام بجهد ومعرفة حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. رجوع الجسم إلي حالة الهدوء</li> <li>. جري خفيف بوتيرة ضعيفة</li> <li>حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الحث علي عدم الجري بسرعة</li> <li>. عدم الزيادة في العمل لتجنب حالة الإرهاق و تشنج العضلات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. جعل مبدأ الحوار بين الطلبة و الأستاذ و الإجابة علي الأسئلة</li> <li>. شرح الحصة مع التحضير للحصة القادمة</li> </ul>  |

| المراحل           | الأهداف الإجرائية  | ظروف الانجاز   | شروط النجاح  | التوجيهات   |
|-------------------|--|--|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- إحساس الطلبة بضرورة اللبس</li> <li>- معرفة خطورة الأشياء الموضوعة كالسلاسل والخواتم والساعات كلها ضارة بالمعلم أو زميله</li> <li>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين ودوره في الرياضة وتحسين الصفات البدنية كالقوة والتحمل والمرونة والرشاقة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة الطلبة مع المناذاة ثم التحية</li> <li>- مراقبة اللبس ونزع الأشياء الخطيرة (نزع الخواتم والساعات)</li> <li>- شرح هدف الحصة مع إعطاء فكرة عن كيفية العمل</li> <li>- القيام بتسخين عام جري خفيف</li> <li>- القيام بتسخين خاص رأس حوض رجلين يدين ....</li> <li>- لعبة جماعية شبه رياضية</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تسجيل الغياب وحالات المرض والإعفاء</li> <li>- التركيز علي التسخين الخاص وهي تسخين الأعضاء المستعملة في التمارين كالرأس واليدين والرجلين والحوض وجميع المفاصل</li> <li>- التركيز علي التنفس الجيد</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح هدف الحصة والهدف من الإحماء في لعبة كرة اليد لتفادي الإصابات والتعريف بهذه اللعبة</li> <li>- عدم ممارسة كرة اليد بدون لباس</li> </ul>  |
| المرحلة التعلمية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- محاولة معرفة أهمية التنطيط و حالات استعماله ومعرفة الأخطاء المستعملة في التنطيط</li> <li>- معرفة اكتشاف كرة اليد وانتشارها</li> <li>- معرفة قوانين كرة اليد</li> <li>- كيفية اكتساب المعلم أنواع الثقيات والمهارات</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>*تقسيم الطلبة إلي ورشات <u>ورشة 1</u>: تقسيم الطلبة إلي فوجين ويشكلون قطارين مقابلين ويبدأ كل واحد بالتمرير إلي زميله ويعود للخلف والمستقبل يفعل نفس الشيء</li> <li><u>ورشة 2</u>: تكوين الطلبة علي شكل مربع 1-2-3-4 يمرر الكرة الي 2 ويجري إلي خلف القطار 2 و 2 يمرر الكرة الي 3 ويجري إلي خلف القطار 3 و 3 يمرر الكرة الي 4 ويجري إلي خلف القطار 2</li> <li>- إجراء مقابلة تطبيقية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الضرورة علي التركيز الجيد</li> <li>- محاولة إتقان اللعبة</li> <li>- مراقبة الورشات فحين يجب التأكيد علي تغيير الورشات لكي يحصل كل طالب علي دوره</li> <li>- شرح تقنية الحركات مع إعطاء نموذج</li> <li>- تصحيح الأخطاء وشرح هدف الحصة</li> <li>- محاولة تكرار التمارين أكبر قدر ممكن لاكتساب التقنية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- حث الطلبة علي التركيز في الأداء عند تنفيذ التمرين</li> <li>- التأكد من تطبيق التمرين مع إسداء النصائح والإرشادات علي تفادي الأخطاء والاصطدام</li> <li>- احترام ترتيب الأدوار في الورشات</li> </ul> |
| المرحلة القيسية   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة الراحة التي يستحقها الجسم بعد القيام بجهد ومعرفة حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- رجوع الجسم إلي حالة الهدوء</li> <li>- جري خفيف بوتيرة ضعيفة</li> <li>- حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحث علي عدم الجري بسرعة</li> <li>- عدم الزيادة في العمل لتجنب حالة الإرهاق و تشنج العضلات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- جعل مبدأ الحوار بين الطلبة و الأستاذ و الإجابة علي الأسئلة</li> <li>- شرح الحصة مع التحضير للخصبة القادمة</li> </ul>   |



| المراحل           | الأهداف الإجرائية  | ظروف الانجاز  | شروط النجاح  | التوجيهات   |
|-------------------|--|---|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- إحساس الطلبة بضرورة اللبس</li> <li>- معرفة خطورة الأشياء الموضوعة كالسلاسل والخواتم والساعات كلها ضارة بالمعلم أو زميله</li> <li>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين ودوره في الرياضة وتحسين الصفات البدنية كالقوة والتحمل والمرونة والرشاقة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. مراقبة الطلبة مع المناداة ثم التحية</li> <li>. مراقبة اللبس ونزع الأشياء الخطيرة (نزع الخواتم والساعات)</li> <li>. شرح هدف الحصة مع إعطاء فكرة عن كيفية العمل</li> <li>. القيام بتسخين عام جري خفيف</li> <li>. القيام بتسخين خاص رأس حوض رجلين يدين ....</li> <li>. لعبة جماعية شبه رياضية</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. تسجيل الغياب وحالات المرض والإعفاء</li> <li>. التركيز علي التسخين الخاص وهي تسخين الأعضاء المستعملة في التمارين كالرأس واليدين والرجلين والحوض وجميع المفاصل</li> <li>. التركيز علي التنفس الجيد</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. شرح هدف الحصة والهدف من الإحماء في لعبة كرة اليد لتفادي الإصابات والتعريف بهذه اللعبة</li> <li>. عدم ممارسة كرة اليد بدون لباس</li> </ul>  |
| المرحلة التعلمية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. محاولة معرفة أهمية التنطيط و حالات استعماله ومعرفة الأخطاء المستعملة في التنطيط</li> <li>. معرفة اكتشاف كرة اليد وانتشارها</li> <li>. معرفة قوانين كرة اليد</li> <li>. كيفية اكتساب المعلم أنواع التقنيات والمهارات</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تقسيم الطلبة إلي فوجين ويشكلون قطارين متقابلين ويبدأ كل واحد بالتمرير إلي زميله ويعود للخلف والمستقبل يفعل نفس الشيء</li> <li>التمرير يكون من 1 الي 3 ويجري إلي خلف القطار 2 و 2 يمرر إلي 4 ويجري إلي خلف القطار 1</li> <li>يقسم الطلبة إلي قسمين 1 و 2 يقومون بالتمرير والاستقبال عن طريق الجري</li> <li>يقسم الطلبة إلي ثلاث أفواج وكل ثلاث طلاب يقومون بتمرير الكرة واستقبالها عن طريق القاطع أي 1 يمررها الي 2 و 2 يمررها الي 3 في نفس الوقت يكون 1 اخذ مكان 2 و 3 يمررها في مكان 2 إلي 1 و 1 يمررها إلي 2 في المكان - إجراء مقابلة تطبيقية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الضرورة علي التركيز الجيد</li> <li>. محاولة إتقان اللعبة</li> <li>. مراقبة الورشات فحين يجب التأكيد علي تغيير الورشات لكي يحصل كل طالب علي دوره</li> <li>. شرح تقنية الحركات مع إعطاء نموذج</li> <li>. تصحيح الأخطاء وشرح هدف الحصة</li> <li>. محاولة تكرار التمارين أكبر قدر ممكن لاكتساب التقنية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. حث الطلبة علي التركيز في الأداء عند تنفيذ التمرين</li> <li>. التأكد من تطبيق التمرين مع إسداء النصائح والإرشادات علي تفادي الأخطاء والاصطدام</li> <li>. احترام ترتيب الأدوار في الورشات</li> </ul> |
| المرحلة الختامية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. معرفة الراحة التي يستحقها الجسم بعد القيام بجهد ومعرفة حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. رجوع الجسم إلي حالة الهدوء</li> <li>. جري خفيف بوتيرة ضعيفة حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الحث علي عدم الجري بسرعة</li> <li>. عدم الزيادة في العمل لتجنب حالة الإرهاق و تشنج العضلات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. جعل مبدأ الحوار بين الطلبة و الأستاذ و الإجابة علي الأسئلة</li> <li>. شرح الحصة مع التحضير للحصة القادمة</li> </ul>  |

| المراحل           | الأهداف الإجرائية   | ظروف الانجاز  | شروط النجاح  | التوجيهات   |
|-------------------|---|---|--|---|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- إحساس الطلبة بضرورة اللبس</li> <li>- معرفة خطورة الأشياء الموضوعة كالسلاسل والخواتم والساعات</li> <li>كلها ضارة بالمعلم أو بزميله</li> <li>- إحساس الطلبة بأهمية التسخين ودوره في الرياضة وتحسين الصفات البدنية كالقوة والحمل والمرونة والرشاقة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. مراقبة الطلبة مع المناداة ثم النحية</li> <li>. مراقبة اللبس ونزع الأشياء الخطيرة (نزع الخواتم والساعات)</li> <li>. شرح هدف الحصة مع إعطاء فكرة عن كيفية العمل</li> <li>. القيام بتسخين عام جري خفيف</li> <li>. القيام بتسخين خاص رأس حوض رجلين يدين ....</li> <li>. لعبة جماعية شبه رياضة</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>. تسجيل الغياب وحالات المرض والإعفاء</li> <li>. التركيز علي التسخين الخاص وهي تسخين الأعضاء المستعملة في التمارين كالرأس واليدين والرجلين والحوض وجميع المفاصل</li> <li>. التركيز علي التنفس الجيد</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. شرح هدف الحصة والهدف من الإحماء في لعبة كرة اليد لتفادي الإصابات والتعريف بهذه اللعبة</li> <li>. عدم ممارسة كرة اليد بدون لباس</li> </ul>  |
| المرحلة التعلمية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. محاولة معرفة أهمية التنطيط و حالات استعماله ومعرفة الأخطاء المستعملة في التنطيط</li> <li>. معرفة اكتشاف كرة اليد وانتشارها</li> <li>. معرفة قوانين كرة اليد</li> <li>. كيفية اكتساب المتعلم أنواع التقنيات والمهارات</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها إلي الزميل ، والفرق الذي ينهي الأول دون إسقاط الكرة هو الفائز .</li> <li>- كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يمرره إلي الزميل في الجهة المقابلة وهذا على بعد حوالي 3 أمتار</li> <li>. أجراء منافسة مع التركيز علي التمرير والاستقبال</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الضرورة علي التركيز الجيد</li> <li>. محاولة إتقان اللعبة</li> <li>. مراقبة الورشات فحين يجب التأكيد علي تغيير الورشات لكي يحصل كل طالب علي دوره</li> <li>. شرح تقنية الحركات مع إعطاء نموذج</li> <li>. تصحيح الأخطاء وشرح هدف الحصة</li> <li>. محاولة تكرار التمارين أكبر قدر ممكن لاكتساب التقنية</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. حث الطلبة علي التركيز في الأداء عند تنفيذ التمرين</li> <li>. التأكد من تطبيق التمرين مع إسداء النصائح والإرشادات علي تفادي الأخطاء والاصطدام</li> <li>. احترام ترتيب الأدوار في الورشات</li> </ul> |
| المرحلة الختامية  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. معرفة الراحة التي يستحقها الجسم بعد القيام بجهد ومعرفة حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. رجوع الجسم إلي حالة الهدوء</li> <li>. جري خفيف بوتيرة ضعيفة</li> <li>حركات تمديد العضلات و استرخائها</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. الحث علي عدم الجري بسرعة</li> <li>. عدم الزيادة في العمل لتجنب حالة الإرهاق و تشنج العضلات</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. جعل مبدأ الحوار بين الطلبة و الأستاذ و الإجابة علي الأسئلة</li> <li>. شرح الحصة مع التحضير للحصة القادمة</li> </ul>  |