



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.
معهد التربية البدنية والرياضية.
قسم التربية البدنية والرياضية.



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي.

العنوان:

استخدام التغذية الراجعة المرئية لتحسين مستوى الأداء في سباق
السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ القسم النهائي بثانوية هلاي عامر بمدينة حساسنة ولاية سعيدة

تحت إشراف:

الأستاذ / سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطالب الباحث:

بدري عبد الحق

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

الله حمد الشاكرين موصلا بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام وإنجاز هذه المذكرة

فالحمد والشكر والفضل له وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

حيث نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور سنوسي عبد الكريم المشرف على مذكرة تخرجنا هذه لما

أسدى لنا به من نصائح وتوجيه.

والجميع الأساتذة الذين درسونا.

إلى الطاقم الإداري والبيداغوجي.

كما نتقدم بالشكر الكبير إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد.

فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصا لوجه الكريم.

إهداء

إلى من حملتني في بطنها.

وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.

وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.

إلى العزيزة الغالية أمي.. أمي... أمي.

وإلى من رباني وأثار درب حياتي و علمني سنة الحياة أبي الغالي.

إلى الأستاذ الفاضل: سنوسي عبد الكريم

إلى كل إخواني وأخواتي.

إلى كل الأصدقاء والصدقات كافة.

إلى كل الأحباب الذين يعرفونني.

وإلى كل الذين مد يد العون ولو بكلمة شكر وتشجيع.

وإلى كل الذين يعرفوني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله *سبحانه وتعالى* أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي

إن شاء الله.

" سليمان شيحة "

الملخص

عنوان البحث: استخدام التغذية الراجعة المرئية لتحسين مستوى الأداء في سباق السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

يهدف البحث إلى معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية المطبقة على المجموعة التجريبية الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وانعكاس ذلك على الأداء الفني في سباق السرعة؛ واستخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بقياس قبلي وبعدي؛ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي الذي يشمل تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي تخصص علوم تجريبية بثانوية هلالى عامر بمدينة حساسنة ولاية سعيدة - الجزائر - للعام الدراسي (2022/2021) وتحديداً بالنصف الثاني لهذا العام، شملت القسم رقم 1 من بين 4 أقسام حيث بلغ عدد التلاميذ (20) تلميذ للمجموعة التجريبية التي استعملت الوحدات التعليمية المقترحة في نشاط سباق السرعة باستخدام التغذية الراجعة المرئية، وبلغ عدد المجموعة الاستطلاعية (12) تلميذ.

ولجمع البيانات الميدانية تم استعمال بطاقة الملاحظة الخاصة بالوحدات التعليمية، وتتكون من تسعة أبعاد أساسية لبطاقة الملاحظة للأداء الفني في سباق السرعة مبنية على أسس علمية حيث تتمثل الأبعاد في ما يلي بالترتيب (المسافة، وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، الجري في الرواق بخط مستقيم، التنسيق بين اليدين والرجلين، كيفية إنهاء السباق، الوقت).

وأظهرت نتائج البحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمساهمة الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الأداء الفني بدرجة متوسطة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين اليدين والرجلين، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمساهمة الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية على رفع مستوى الأداء الفني بدرجة كبيرة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق)، فحين أنه لا توجد فروق

دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي أثناء تطبيق أسلوب الأستاذ التقليدي والقياس البعدي بعد تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني (الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) في رياضة سباق السرعة تعزى لاستعمال التغذية الراجعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات الفنية (وضعية الانطلاق، الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين) لسباق السرعة؛ ومن اقتراحات الدراسة التأكيد على استخدام مختلف أساليب التغذية الراجعة على تعلم المهارات الأساسية في الألعاب الفردية والجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية:

- التغذية الراجعة المرئية - سباق السرعة في حصة التربية البدنية والرياضية - تلاميذ المرحلة الثانوية.

Research Summary

Research title: Using visual feedback to improve performance in sprinting for secondary school students.

The research aims to know the impact of the proposed educational units with visual feedback applied to one experimental group of secondary school students and its reflection on the technical performance in the sprint; The researcher used the experimental method by designing one experimental group with a pre-and post-measurement; The research sample was randomly selected from the original community, which includes students in the third year of secondary education, specializing in experimental sciences at Hilali Amer High School, in the city of Hassna, Saida State - Algeria - for the academic year (2021/2022), specifically in the second half of this year, which included Section No. 1 among 4 sections, where the number of students reached (20) for the experimental group that used the proposed educational units in the activity of sprinting using visual feedback, and the number of the exploratory group was (12) students.

To collect field data, the educational units' observation card was used. It consists of nine basic dimensions of the observation card for technical performance in the sprint race, based on scientific foundations. The dimensions are as follows in order (distance, starting position, readiness, starting, maintaining the maximum speed to the end of the race Running the hallway in a straight line, coordination between hands and feet, how to finish the race, time).

The results of the research showed that there were statistically significant differences in the tribal measurement of the contribution of the traditional method of the professor of physical education and sports to improving technical performance to a moderate degree in the sport of speed racing (starting position, readiness, starting, maintaining the maximum speed to the end of the race, how to finish the race, time Race) for secondary school students, while there are no statistically significant differences in running in the hallway in a straight line and coordination between the body and the legs, And that there are statistically significant differences in the post-measurement of the contribution of the proposed educational units with visual feedback on raising the level of technical performance to a large extent in the sport of speed racing (starting position, readiness, starting, maintaining the maximum speed to the end of the race, how to finish the race, the time of the race) , While there are no statistically significant differences in running in the hallway in a straight line and

coordination between the obese and the two men, and that there are statistically significant differences between the tribal measurement during the application of the traditional professor method and the dimensional measurement after applying educational units proposed with visual feedback in raising the level of technical performance (readiness, starting, maintaining the maximum speed to the end of the race, how to finish the race, the time of the race) in the sport of sprint due to the use of feedback for students such as the secondary education trip, One of the study's suggestions is to emphasize the use of various methods of feedback on learning basic skills in individual and group games in the physical education and sports class.

key words:

- Visual feedback - sprinting in the physical education and sports class - secondary school students.

قائمة المحتويات

أ	شكر.
ب	إهداء.
ت	الملخص باللغة العربية.
ج	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
خ	قائمة المحتويات.
ز	قائمة الجداول.
ط	قائمة الأشكال.
الجانب المنهجي	
الصفحة	التعريف بالبحث
02	مقدمة.
06	1 - المشكلة.
08	2 - أهداف البحث.
08	3 - فرضيات البحث.
09	4 - أهمية البحث.
10	5 - مصطلحات البحث.
11	6 - الدراسات السابقة والمثابهة.
15	7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة.
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية.	
19	تمهيد.
20	1- تعريف التغذية الراجعة وأنواعها.
20	1 - 1 - مفهوم التغذية الراجعة.
20	1 - 2 - أنواع التغذية الراجعة.
23	2 - تعريف التغذية الراجعة.
26	3 - خصائص التغذية الراجعة.
28	4 - أهمية التغذية الراجعة.
29	5 - وظائف التغذية الراجعة.

29	6 - أنواع وأنماط التغذية الراجعة.
30	6 - 1 - التغذية الراجعة الأصلية.
30	6 - 2 - التغذية الراجعة الداخلية.
30	6 - 3 - التغذية الراجعة الخارجية.
31	6 - 4 - التغذية الراجعة من حيث الزمن.
32	6 - 5 - التغذية الراجعة الموجهة للمجموعة.
33	7 - مصادر التغذية الراجعة.
34	8 - التوقيت المناسب في استخدام التغذية الراجعة.
34	9 - شروط التغذية الراجعة.
34	10 - استخدام التغذية الراجعة.
36	خلاصة.
الفصل الثاني: سباق السرعة في حصة التربية البدنية والرياضية	
38	تهديد.
39	1 - واقع حصة التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية.
39	2 - أهمية التربية البدنية والرياضية.
40	3 - حصة التربية البدنية ومرحلة المراهقة المتوسطة.
41	4 - طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة.
42	5 - تعريف سباق السرعة (فعالية 60 متر).
42	6 - العلاقة بين زمن البداية ومعدل السرعة.
43	7 - المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة.
47	خلاصة.
الفصل الثالث: خصائص تلميذ مرحلة المراهقة	
49	تمهيد.
50	1 - مفهوم المراهقة.
50	2 - تعريف المراهقة.
50	2 - 1 - المعنى اللغوي.
51	2 - 2 - المعنى الاصطلاحي.
51	3 - تعريفات الباحثين للمراهقة.
51	4 - تعريفات العلماء.

52	5 - النمو الانفعالي كمظهر لهذه المرحلة.
52	6 - مرحلة المراهقة الوسطى (15-18) سنة.
53	7 - مميزات وخصائص المراهق في طور الثانوي.
53	8 - خصائص متعلمي المرحلة الثانوية.
54	9 - أهمية التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في طور الثانوي.
55	10 - النشاطات البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.
55	10 - 1 - النشاط الداخلي.
55	10 - 2 - النشاط الخارجي.
57	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
60	تمهيد.
61	1 - الدراسة الاستطلاعية.
62	2 - منهج البحث.
63	3 - مجتمع وعينة البحث.
64	4 - متغيرات البحث.
66	5 - مجالات البحث
66	6 - أدوات البحث
69	7 - الأسس العلمية لأدوات البحث.
71	8 - خطوات إجراء البحث الميدانية
75	9 - المعالجة الإحصائية.
76	خلاصة.
الصفحة	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
78	تمهيد.
79	2 - عرض وتحليل النتائج.
79	2 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
80	2 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
81	2 - 3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
83	2 - الاستنتاجات.

83	3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.
84	3 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى.
86	3 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية.
88	3 - 3 - مناقشة الفرضية الثالثة.
90	4 - الاقتراحات والتوصيات.
92	خلاصة عامة
	- قائمة المصادر والمراجع.
	- قائمة الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
62	يبين درجات موافقة الأساتذة المحكمين على بنود بطاقة الملاحظة والوحدات التعليمية لنشاط سباق السرعة.	1
63	يوضح اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الواحدة) في المتغيرات التعريفية.	2
64	يوضح اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الواحدة) في الأداء الفني لسباق السرعة.	3
66	يوضح توزيع المجال الزمني للدراسة الحالية.	4
69	يبين عدد أبعاد ومحاور ومؤشرات بطاقة الملاحظة للجانب الشكلي للأداء حسب مراحل سباق السرعة.	5
69	يبين الاتجاه العام لدرجات بطاقة الملاحظة في الأداء الفني لسباق السرعة.	6
70	يوضح معامل الثبات والصدق لأدوات البحث المستعملة في هذه الدراسة.	7
79	يبين نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الأولى.	8
80	يبين نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثانية.	9
82	يبين نتائج فروق المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء الفني لسباق السرعة.	10

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
22	تصنيف التغذية الراجعة بناء على المصدر.	1
23	تصنيف التغذية المرتدة بناء على توقيت عرضها.	2
25	يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة.	3
26	يوضح نموذج Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية.	4
26	يوضح التدريس كنظام يتكون من مدخلات وعمليات ومخرجات.	5
27	يوضح عملية الاتصال بين المرسل والمستقبل.	6
27	يوضح مراحل وعمليات التدريس والتغذية الراجعة.	7
28	يبين مسار التغذية الراجعة وأهميتها في نظرية الاختزان العقلي.	8
32	يوضح تصنيف أنماط التغذية الراجعة.	9
33	يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات.	10

التعريف بالبحث

إن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساسي في التطور الحضاري للإنسان، وما هي إلا تغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد، والتي تعني أيضاً العملية النفسية التي تبنى على التراكم المعلوماتي الصحيح والذي يصبح الموجه للسلوك، إذن فالتعلم هو عملية تراكمية للخبرات والتي تكون الأساس لمستقبل المتعلم. (بن ساسي و عياد، 2018، صفحة 159)

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، فهي تعمل على تنمية وتحسين وتطوير بدنه من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية لضمان تكوينه، فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة كونها تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق تنوع الأنشطة المختلفة لغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات. (دريسي و الريمي، 2018، صفحة 111)

فمن المكونات الرئيسية التي تساعد المدرسة على النجاح في تربية وتعليم التلميذ الأستاذ، فهو قائد العمل التربوي والتعليمي داخلها فمن خلال دوره داخل الفصل يحدد نوع وكفاءة تحصيل التلميذ ومهارته الفكرية، كما تتفق جميع الأنظمة التعليمية بأن الأستاذ هو بين العناصر الأساسية في العملية التعليمية التعلمية كما أنه جزء لا يتجزأ من الوسط المدرسين وله دور فعال في تنشئة وتعليم التلاميذ من جميع النواحي لذلك فإنه بدون مدرس مؤهل أكاديمياً ومتدرب مهنيًا يعي دوره الكبير والشامل لا يستطيع أي نظام تعليمي الوصول إلى تحقيق أهدافه المنشودة. (غقالي و سلاطنية، 2018، صفحة 25)

حسب (سليمانى وآخرون، 2021) تتميز فحصة التربية البدنية والرياضية تتميز عن غيرها من المواد الأخرى في كونها تعمل على إكساب التلاميذ مختلف المهارات والخبرات الحركية بمختلف أنواعها حسب النشاط الممارس (فردى أو جماعى) من جهة، ومختلف المعلومات والمعارف المحيطة بها من جهة أخرى، باستخدام مختلف التمارين والأنشطة الرياضية والحركية اللازمة والضرورية التي تتماشى وتتناسب مع نوعية النشاط الممارس. (سليمانى، بن نجمة، و بشيري، 2021، صفحة 102)

من هذا المنطلق تتضح لنا أهمية ودور التغذية الراجعة على اختلاف أنواعها وأنماطها واستخداماتها العديدة، إذ تؤثر بشكل مباشر وواضح على العملية التعليمية، وأصبحت من أفضل الأساليب التدريسية والممارسات التربوية في المواقف الصفية، ولهذا دخلت في مجال البحث والتجريب، وأجريت العديد من الدراسات والبحوث لمعرفة مدى فاعليتها في أداء المتعلمين وتحصيلهم الدراسي ودافعيتهم للتعلم. (رحموني، 2020، صفحة 594)

فانطلاقاً من أهمية التغذية الراجعة في حصة التربية البدنية والرياضية باعتبارها من أهم الميزات التربوية للمدرس أو المدرب التي يجب أن يؤديها للوصول بالتلاميذ والمبتدئين الذين لم يتألفوا مع المهارات الجديدة، فإنهم غير قادرين على تصور الحركة أثناء الوضعيات البيداغوجية ومن ثم يلجأ المتعلم إلى الحصول على المعلومات للتصحيح التي تساعده على تعديل مسار حركته اللاحقة وهكذا كيفية استعانة المعلم لأشكال التغذية الراجعة التي تجعلهم في موضع جيد لزيادة مردوديتهم أثناء قيامهم بالأداء المطلوب أو بعد نهايته فإن استغناء أو عدم إعطاء التغذية الراجعة بالشكل المناسب الذي يراعي الهدف والتوقيت والفئة العمرية سلبا على التعلم كما أن التأخير في الأخطاء أثناء تطبيق الوضعيات البيداغوجية سيسمح للمتعلمين بتكرارها ومن ثم تثبيتها لديهم. (ايت وازو، 2019، صفحة 246)

وتعلب التغذية الراجعة دوراً مهماً في تطور المقدرة العلمية والعملية، إذ أن تزويد المتعلم بالمعلومات الإيجابية والسلبية حول الأداء الحركي يسهم بشكل كبير في الوصول إلى إتقان الحركة والمهارة بصورة سليمة ودقيقة، حيث يسعى كل مدرب ومعلم فيما يهدف في منهاجه التعليمي التدريبي إلى إكساب وإتقان المهارات الحركية بغية الوصول إلى تكامل الأداء وذلك عبر استخدام الوسائل العلمية الحديثة، والتغذية الراجعة بوصفها واحدة من أهم تلك الوسائل التي يمكن عن طريقها تقويم الأداء عبر تقديم المعلومات المختلفة للرياضي، مما يتيح فرصة ضبط وتنظيم التصرف بشكل دقيق يتناسب مع المراد تحقيقه. (مزارى، 2013، صفحة 141)

ويرى (بولحبال وقيه، 2016) أن التغذية الراجعة تعد أحد المفردات العلمية التي تحتل أهمية كبيرة في المجال التدريسي بكونها من أهم الأسس العلمية والعملية إذ تزويد الطالب بالمعلومات الإيجابية والسلبية حول الأداء الحركي يساهم في الوصول إلى إتقان المهارة حيث تتمثل هذه المعلومات بالتغذية الراجعة والتي تتخذ أشكالاً متعددة منها اللفظية والمرئية التي تعطي المتعلم صورة واضحة

عما يفعله أثناء تطبيق المهارة بالعين المجردة، وعليه يستطيع أن يصحح أخطاء تبعا للمعلومات التي يتلقاها من المدرس قبل التطبيق وأثنائه، وحصّة التربية البدنية والرياضية هي من أهم المواد الأكاديمية التربوية التي يتفاعل فيها الأستاذ والتلميذ والتي تساهم بصفة فعالة في عملية التربية على مستوى المدارس. (بولحبال و قية، 2016، صفحة 69)

يؤكد على ذلك (حمدي، 2020) أنه إذا كان التكرار يؤدي إلى حدوث عملية التعلم فإن هذا التكرار بدون التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الجهد والوقت المطلوبين لحدوث عملية التعلم، نتيجة لعدم معرفة المتعلم بأخطائه فضلاً عن أن التعلم الذي يبني على أخطاء في الأداء، سيؤدي إلى ثبات هذه الأخطاء وبالتالي يصعب تصحيحها إضافة إلى ذلك، فإن التغذية الراجعة من خلال المعرفة بالأداء تعد من أهم المتغيرات التي تؤدي تأثيراً حاسماً في التعلم فهي تزود المتعلم بمعلومات حول طبيعة أدائه في المحاولات المتكررة التي يقوم بها لتعلم مهارة ما ليتعرف من خلالها على مدى تقدمه أثناء أو بعد الأداء، وان أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات في بعض مراحل تعلم المهارة سوف يؤدي إلى إعاقة عملية التعلم ككل. (حمدي، 2020، صفحة 390)

فعند كل عملية تعليمية / تعليمية إذ تزود المتعلم بمعلومات عن سير أدائه، من أجل مساعدته في تحسين وتطوير هذا الأداء نحو الأفضل لذا يجب أن تكون التغذية الراجعة مساندة وملائمة لعمليات التعليم والتعلم، وفي كل مراحلها وتعد من بين المواضيع الأهم في مجال التربية والتعليم بصفة عامة، وتدرّس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ يعتمد نجاح درس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ يعتمد درس التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى على استخدام التغذية الراجعة بأشكالها المختلفة وبطرق ووسائل تقديمها المتباينة، فهي تعرف أنها وسيلة من وسائل التقييم والتقييم فبالإضافة إلى دورها في معرفة النتائج تساعد على ما يؤدي إلى تطوير وتحسين تلك النتائج. (طرش، 2021، صفحة 45)

ومنه يشير (قندوز والشايب، 2013) أن مفهوم التغذية الراجعة يستخدم لوصف نوع من التفاعل بين نوعين من الأحداث، فيؤدي حدث معين إلى بعث نشاط لاحقاً وهذا يؤدي بدوره إلى التأثير في النشاط السابق، ويمكن ملاحظة وجود تغذية راجعة يوجه فيها الفرد نفسه، فيدرك خطأه محاولاً تعديل سلوكه على أساس امتلاكه محطاً مرجعياً للأداء وقد يكون التفاعل بين طرفين يقوم أحدهما بنشاط ما ويتلقى توجيهها من الطرف الثاني فيقوم الطرف الأول بتعديل سلوكه على النحو الذي أرشد إليه وتكون

التغذية الراجعة من خلال المعلومات ومعرفة نتائج الأداء، التي تقدم من الطرف الآخر والذي يقوم بتوجيهه، وتُسمى التغذية الراجعة الإخبارية إذ يُخبر فيها المتدرب فيما إذا كانت استجابة صحيحة ولماذا، وإذا كانت خاطئة فإنه سيُصحح مساره، وهي تغذية راجعة موضوعية، وذلك تمييزاً لها عن التغذية الراجعة التي تكفي بالإعلان عن النجاح أو الفشل. (فندوز و الشايب، 2013، صفحة 122)

إن الأهمية الكبيرة التي تلعبها التغذية الراجعة في حالة التعليم والتعلم، ترمي إلى زيادة الاحتياجات الأساسية للتعلم قصد فهم المعاني والمعارف سواء فكرية أو حركية، والتي يتسنى للتلميذ القيام بها لإبداء شيء من سلوكه البيداغوجي، والذي يرجو المعلم أن يكون له علاقة قوية مع سلوكه التعليمي، فيستوجب على المعلم أن يكون حريص على بذل مجهودات كبيرة قصد تزويد التلاميذ بمختلف أشكال التعزيز والتقوية، بهدف معرفتهم بنتائج أدائهم، فتكون عن طريق إلحاق الأداء بمختلف المعلومات المعرفية، وخاصة التحفيزية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؛ فلا بد من الإشارة إلى أن دور التغذية الراجعة التي يقوم بها المعلم تكون بالضرورة لجعل التلميذ يعرف نتائج أدائه سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية. (لعبان، 2009، الصفحات 65-66)

وبناء على ما سبق ومن خلال علاقة المتغيرات فيما بينهم ارتأ الطالب الباحث إجراء هذه الدراسة والذي يتمثل موضوعها في: استخدام التغذية الراجعة المرئية لتحسين مستوى الأداء في سباق السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومنه تنقسم هذه الدراسة إلى قسمين، قسم نظري يحتوي على فصل التعريف بالبحث والذي تم التطرف فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها وأبرز المصطلحات والدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها، فيما حتى الفصل النظري على بعض الخلفيات والأطر النظرية التي تشمل التغذية الراجعة وحصة التربية البدنية والرياضية وسباق السرعة.

فيما ينقسم الجانب التطبيقي إلى قسمين، القسم الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تم التطرق إلى المنهج المستخدم وعينة البحث وكيفية اختيارها وأبرز أدوات جمع البيانات والوسائل الإحصائية المناسبة، أما القسم الثاني فهو عرض وتحليل ومناقشة النتائج وأبرز النتائج والمقترحات مع خاتمة للدراسة.

1 - إشكالية البحث:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهداف تعمل على تحقيقها تتمثل في أهداف المجال الحس الحركية والتي تشير إلى تطوير مختلف المهارات والقدرات البدنية والحركية للتلاميذ، وأهداف المجال الاجتماعية والنفسية، إلى أهداف المجال المعرفي والمتمثلة في إكساب التلاميذ مختلف المعلومات والمعارف والنظريات المحيطة بالنشاط الممارس.

وتختلف أنشطة التربية البدنية والرياضية بالأنشطة البيداغوجية الأخرى لأن طبيعة نشاط البدني شيء مميز على باقي المواد الأخرى، وهذه الأنشطة البدنية ترمي لنفس الأهداف التربوية التي تسعى إليها المواد البيداغوجية الأخرى؛ فتقسم هذه الأنشطة إلى ألعاب جماعية وفردية، حيث تختلف وتتميز فيما بينها. فيما يخص طرق تعليمها وكذا خصائصها من الناحية النفسية والفيزيولوجية حتى البيولوجية؛ وباعتبار هذه الأهداف من النقاط الضرورية الواجب تحقيقها لتحديد مدى نجاح حصة التربية البدنية والرياضية، فكان لا بد من توفير وسيلة لتحقيق هذه الأهداف من جهة، وتوصيل الخبرات النظرية والتطبيقية للتلاميذ من جهة أخرى.

ومن الوسائل التي تساعده لبلوغ هذه الأهداف من وجهة نظر الطالب الباحث هو استخدام التغذية الراجعة في كل وقت وأثناء ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، فالتغذية الراجعة من الأمور المهمة جداً في درس التربية البدنية والرياضية، كونها عملية مهمة في التعلم لإنجاز أي حركة بشكل دقيق خلال وبعد أدائها.

إن ما يتميز به التعلم المهاري من تنوع وشمولية يتوجب استخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيراً مباشراً في العملية التعليمية وفق أساليب تنظيمية، الغاية من تحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه العملية وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى، والعملية التعليمية الفعالة تعتمد على مدى الاتصال بين التلميذ وأستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث وسيلة الاتصال تلعب دوراً هاماً وكبيراً في إتقان الأداء المهاري المراد تعلمه وبصورة سريعة، إذ كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فإن عملية التعلم تتم بصورة أسرع وأفضل وباقتصاد كبير في الجهد والوقت.

ويرى الطالب الباحث إن استخدام طرق التعلم الحديثة في العملية التعليمية هي فعالة في الوصول إلى تعلم أفضل مع اقتصاد في الوقت والجهد والمال وخاصة عند استخدام طريقة التعلم المناسب ونوع

المهارة المراد تعلمها من ناحية نوعها وخصائصها، حيث لا توجد طريقة للتعلم فعالة مع جميع مهارات الألعاب المختلفة، وتعتبر التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم.

حيث أشارت الدراسات الحديثة كدراسة (مرابط، 2021)، (بلقاسمي و حجيج، 2021) التي تهتم بالتدريس الفعال إلى أهمية التغذية الراجعة المقدمة للتلميذ حيث تلعب دورا هاما في اكتساب المهارات الأساسية أو الحركية وزيادة الإنجاز في أداء المهارات الحركية، بالإضافة إلى نوع التغذية الراجعة وكميتها ودرجة عموميتها أكبر التأثير في تحقيق أهداف التعلم من وقت لآخر.

إن ميكانيزم أخذ القرار عند التلميذ الممارس لحصة التربية البدنية والرياضية، خاصة بعد استقباله لكل التدخلات الإعلامية، يقوم بالشروع بتشكيل مخطط فعلي، يسرد فيه أفعال وتصرفات ترمي للأهداف والغاية التعليمية المسطرة في الحصة، فمثلا، بعدما يستقبل التلميذ، جل التعزيزات، يعيد الشروع مباشرة في نسج مخطط، يقوم بنشاط حركي يخضع للمقاييس المحددة، عن طريق التغذية الرجعية.

ومنه يمكن القول إن التغذية الراجعة تعتبر أحد العوامل الأساسية في ميدان التربية البدنية والرياضية حيث يتوقف عليها نجاح الفعل البيداغوجي إذا ما أحسن الأستاذ طريقة استخدامها، فهو يؤثر بشكل مباشر على العملية التعليمية/التعلمية بصفة عامة، وتقديم التغذية الراجعة بصفة خاصة.

ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبناء خبرة الطالب الباحث العملية والعلمية، سنحاول تسليط الضوء على أثر تطبيق التغذية الراجعة من طرف الطالب الباحث على تطوير الأداء الفني في سياق السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي، وهذا من خلال محاولتنا الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما هو أثر التغذية الراجعة المرئية في تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية المنتهج قبل تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لصالح تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية؟

2- أهداف البحث:

1 - تصميم وحدات تعليمية في سباق السرعة مبنية وفق أسس علمية تراعي خصائص مرحلة تلاميذ المتوسط وفق التغذية الراجعة.

2 - تحديد واختيار أنسب التقنيات الأدائية في سباق السرعة ضمن شبكة ملاحظة.

3 - معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية المطبقة على المجموعة التجريبية الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وانعكاس ذلك على الأداء الفني في سباق السرعة.

3 - فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

استخدام التغذية الراجعة المرئية تسهم في تحسين مستوى الأداء في سباق السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية المنتهج قبل تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لصالح تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

4 - أهمية البحث:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله بالبحث عن (استخدام التغذية الراجعة المرئية لتحسين مستوى الأداء في سباق السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)، ونظراً لأهمية التغذية الراجعة المرئية تظهر أهمية الدراسة ويمكن إيجازها بما يلي: تعتبر الدراسة الأولى حسب علم الطالب الباحث في مدينة سعيدة تدرس موضوع التغذية الراجعة المرئية في تحسين الأداء الفني في سباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، يتوقع من نتائجها إفادة العاملين المجال التربية والرياضة لأهمية تزويد التلاميذ بالتغذية الراجعة بمختلف أنواعها خصوصاً المرئية منها، وستساعد الدراسة في الكشف عن أفضل الأنواع في التغذية الراجعة التي يمكن تطبيقها في متابعة تطور الأداء الفني في سباق السرعة، بحيث تسهل عملية متابعة التلاميذ بوقت أقصر وجهد أقل، وأن هذه الدراسة التجريبية أجريت تحت ظروف تدريسية تعليمية وتدريبية واقعية مما يساعد على الإفادة من نتائجها وإمكانية تعميم نتائجها على مجتمع الدراسة، ويتوقع من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة إفادة الباحثين والطلاب في ميلاد بحوث جديدة، وقد تكون أساس لدراسات تشمل العلوم المختلفة.

5 - مصطلحات البحث:

1 - التغذية الراجعة:

اصطلاحاً: وهي المعلومات التي يستمدها الفرد مباشرة من تجاربه وأفعاله (شعور المتعلم باستجابته)، وردود الفعل الخارجية هي المعلومات التي يقدمها المعلم أو المدرب للمتعلم بأي وسيلة خارجية أخرى. (Benyoub & Sehalia , 2021, p. 266)

إجرائياً: وهي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية أو كليهما معا قبل أو أثناء أو بعد الأداء منها تعديل الاستجابة الحركية وصولاً إلى الاستجابة المثلى.

2 - مفهوم الأداء الفني في سباق السرعة:

اصطلاحاً: هو أداء يتضمن الحركات التي تم تعلمها، ويستطيع الرياضي فيه أن يطور الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي والقدرة على تحقيق الواجب الحركي اعتماداً على المهارات المتعلقة وليس الصفات البدنية فقط، ويعني إنجاز المهارة واحدة أي أن الإنجاز يتضمن العناصر العقلية والبدنية. (هيوز، 1990، صفحة 23)

إجرائياً: يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع وهو مستوى كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة أو على أداء واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية بأقصى مدى من الإتقان بأقل جهد وزمن ممكن.

يستهدف إعداد اللاعبين لتطوير وصل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإدارية إنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركة الرياضي في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه الرياضي. (هيوز، 1990، صفحة 23)

3 - تلميذ مرحلة التعليم الثانوي:

اصطلاحاً: تمتاز مرحلة المراهقة بأهمية بالغة نظراً لأهم التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة ودراسة الاتجاهات المتعلقة بالميل، إذ توجد علاقة قوية بين الميل والاتجاه تحددها طبيعة المتغيرات المحيطة بالموقف. (بوعنق و زاوي، 2010، صفحة 157)

إجرائياً: المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد كما يحدث فيها من تغيرات فيسيولوجية وجسدية تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالباً ما تعكر حياة المراهق.

6 - الدراسات السابقة والمثابفة:

1 - عرض الدراسات السابقة والمثابفة:

1 - دراسة (قاسمي، 2010) بعنوان:

تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة باستعمال الفيديو في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين سن 6-9 سنوات ذكور.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين، وتم استعمال كل من التغذية الراجعة (المتزامنة، الفورية المدعمة، والمرجأة المدعمة) للتعرف على أحسنها تأثيراً لدى المبتدئين سن 06-09 سنوات بولاية وهران (الجزائر)، تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعات البحث لمدة شهرين، بواقع حصتين في الأسبوع (مدة الحصة التعليمية الواحدة ساعة و15 دقيقة)، وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة حيث بلغ قوامها (48) سباحاً مبتدئاً، وزعوا بالتساوي وعشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية هي (التغذية الراجعة المتزامنة 12 سباح، المجموعة الثانية: التغذية الراجعة الفورية المدعمة 12 سباح، المجموعة الثالثة: التغذية الراجعة المرجأة والمدعمة 12 سباح، كما ضمت المجموعة الضابطة أيضاً 12 سباح، ولجمع البيانات تم استخدام ثلاث اختبارات مقننة لمهارات السباحة، ومن خلال النتائج المتوصل إليها: تفوق القياسات البعدية على القياسات القبلية في جميع التجريبية بما في ذلك المجموعة الضابطة، وان استخدام أساليب مختلفة من التغذية الراجعة أثرت إيجاباً على تعلم بعض المهارة في السباحة الحرة، وأن استخدام أسلوب التغذية الراجعة المدعمة والفورية هو الأفضل في تعلم هذه المهارات.

2 - دراسة (القيسي، 2014) بعنوان:

تأثير التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للأشبال أعمار (14 - 15) سنة.

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية إلى التعرف على تأثير المنهج فضلاً عن معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية، إذ تم استخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدى، وتكونت عينة البحث من مصارعى محافظة

ديالي الأشبال أعمار (14-15) سنة وبواقع (10) مصارع، ولجمع البيانات تم تصوير المسكات الفنية وعرضها على مجموعة من الحكام المحليين، وتم التوصل إلى أن للمنهج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطور الأداء الفني للمسكات المختارة قيد البحث، وأن هناك تأثير لاستخدام التغذية الراجعة للأداء بنوعيتها في رفع مستوى الأداء الفني للمسكات الفنية المختارة لمجموعتي البحث، وحققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تغذية راجعة بعد الأداء تقدماً بنسبة تطور أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت التغذية الراجعة أثناء الأداء.

3 - دراسة (أبو الطيب، حلاوة، عودات، و أبو عريضة، 2014) بعنوان:

أثر التغذية الراجعة المرئية واللفظية على بعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الصدر.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية واللفظية على بعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الصدر، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (20) طالباً من طلاب قسم سباحة (2)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة عددها (10) طلاب تلقت تغذية راجعة مرئية، ومجموعة عددها (10) طلاب تلقت تغذية راجعة لفظية، ولجمع المعلومات تم استخدام كامرتين تصوير فيديو وبرنامج الحاسوب (Kinovea) لإجراء التحليل الحركي، وأشارت نتائج الدراسة أن التغذية الراجعة المرئية واللفظية المعتمدة على التحليل الحركي دوراً في تحسين مستوى متغيرات الدراسة الكينماتيكية في سباحة 50م صدر لدى طلاب مساق سباحة (2)، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة المرئية واللفظية في تحسين متغيرات (زمن سباحة آخر 25م، وزمن سباحة 50م الكلي، ومعدل سرعة سباحة 50م صدر) لصالح أفراد مجموعة التغذية الراجعة المرئية.

4 - دراسة (بن ساسي و عياد، 2018) بعنوان:

تأثير التغذية الراجعة (الآنية والمتأخرة) في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي 15-18 سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة (الآنية والمتأخرة) في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد، ولأجل ذلك تم اتباع المنهج التجريبي، حيث بلغت عينة الدراسة (40) تلميذ مستوى سنة ثانية ثانوي، العينة التجريبية طبق عليها الأسلوب قيد الدراسة والعينة الضابطة درست

عادياً، وتم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، وتطرق الباحثان في دراستهما إلى مجموعة من الأدوات لمساعدتها في الدراسة وتمثلت في اختبارين (اختبار التصويب من الثبات واختبار التصويب بالوثب عالياً)، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لصالح الاختبار البعدي بين الاختبارين البعدي والقبلي للعينة التجريبية وكذلك وجود فروق لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبارات البعدية.

5 - دراسة (بن نعجة، بن رباح، خروبي، و جبوري، 2018) بعنوان:

دور التغذية الراجعة في تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح المبني على التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، ومعرفة اثر استخدام أنواع محددة للتغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي، وتتمثل عينة البحث في (33) تلميذا الذين يشاركون بصفة منتظمة في حصة التربية البدنية والرياضية، حيث وزعوا على ثلاث مجموعات تجريبية بالتساوي تم تطبيق عليهم (التغذية الراجعة الفورية اللفظية، والمرئية المؤجلة، والفورية اللفظية والمرئية المؤجلة معاً) ولجمع البيانات تم استعمال الاختبارات المهارية بكل من دقة التمرير والتصويب في كرة اليد، واختبار تركيز الانتباه، وقد أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية في متغيرات الدراسة وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في عملية تعلم دقة التمرير والتصويب وتحسين تركيز الانتباه.

6 - دراسة (منصوري، وآخرون، 2019) بعنوان:

التغذية الراجعة ودورها في تحسين أداء المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة القدم.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور استخدام التغذية الراجعة على تحسين الأداء على بعض المهارات الخطئية للاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية لفريق مولودية البويرة، واستخدم معهم أسلوب التغذية الراجعة، ولجمع البيانات فقد اعتمد الباحثون المهارات الخطئية الأساسية وتتمثل

في: مجال المعرفة بحركات الكرة، مجال التصرف في المواقف المتغيرة...، وتم التوصل إلى استخدام التغذية الراجعة أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهاري الخططي، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاختبار البعدي بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة.

7 - دراسة (رحموني، 2020) بعنوان:

واقع استخدام أسلوب التغذية الراجعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء الدرس في مرحلة التعليم الثانوي.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تطبيق أساتذة التربية البدنية والرياضية لأسلوب التغذية الراجعة في العملية التعليمية / التعلمية في مرحلة التعليم الثانوي، كما تهدف إلى إبراز أهم الأنماط والأشكال المستخدمة أثناء الدرس، إضافة إلى التعرف على دور وأهمية التغذية الراجعة بمختلف أشكالها في تحسين مستوى أداء التلاميذ، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على (90) أستاذ من أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية موزعين على (34) ثانوية بولاية بجاية، أما أدوات البحث فتمثلت في أداة الاستبيان ويشمل أربعة أشكال التغذية الراجعة (التصحيحية، التفسيرية، التعزيزية، الإعلامية)، وتم التوصل إلى أن مستوى استخدام أسلوب التغذية الراجعة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية بجاية كان متوسط، كما كانت التغذية الراجعة التعزيزية هي الأكثر استعمالاً لديهم.

8 - دراسة (مرابط، 2021) بعنوان:

أثر استخدام التغذية الراجعة على تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط من التعليم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة الآتية على تنمية مهارة الإرسال لتلاميذ الأولى متوسط والمقارنة بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي في مهارة الإرسال، وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته هذه الدراسة بتصميم الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين المتكافئتين (تجريبية - ضابطة)، وأجريت على عينة من تلاميذ السنة أولى متوسط، حيث اشتملت على (70) تلميذ موزعين على مجموعتين بالتساوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ولجمع البيانات تم استعمال اختبار مهاري لقياس مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، وقد أستفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية مهارة الإرسال بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

9 - دراسة (بلقاسمي و حجيج، 2021) بعنوان:

انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 10 سنوات.

تهدف الدراسة إلى معرفة انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 10 سنوات، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة وتمثلت في 30 لاعب، قسمت إلى مجموعتين أولى خضعت لحصص تدريبية بواسطة الفيديو الذي يمثل التغذية الراجعة السمعية البصرية والثانية بطريقة التدريب العادية، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولجمع البيانات تم استعمال بعض الاختبارات البدنية والمهارية، وبعد تحليل نتائج الدراسة قد تم التوصل إلى ان البرنامج التدريبي بواسطة التغذية الراجعة السمعية البصرية بالفيديو كان له تأثير في تنمية تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

7 - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

(1) - النقاط التي اتفقت فيها الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة:

- حيث تقاربت مجموعة من الدراسات السابقة في أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية في معرفة تأثير التغذية الراجعة على عدة متغيرات مختلفة.

- كذلك فقد اتفقت مجموعة من الدراسات مع الدراسة الحالية في اختيار مرحلة التعليم الثانوي كما أن الدراسة الحالية قد اختارت تلاميذ مرحلة الثانوي.

- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.

(2) - تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تصميم وحدات تعليمية تهدف لتحسين الأداء الفني في سباق السرعة.

- تعتبر هذه الدراسة الأولى - في حدود علم الطالب - التي تناولت تصميم وحدات تعليمية بالتغذية الراجعة بمختلف أنواعها على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية سعيدة.

- استخدام مختلف وسائل جمع البيانات من البرنامج التعليمي والملاحظة العلمية.

(3) - الإفادة من الدراسات السابقة:

قد استفاد الطالب من الدراسات السابقة بشكل كبير، ومن تلك الاستفادة على سبيل المثال لا الحصر:

- تحديد معالم الموضوع وأبعاده.

- الإطار النظري وخاصة إثراء الجانب المتعلق بأثر التغذية الراجعة، وسباق السرعة، وحصّة التربية البدنية والرياضية وخصائص تلاميذ مرحلة الثانوي.

- صياغة وتحديد فروض الدراسة وأهدافها، من خلال الاطلاع على الوحدات التعليمية التغذية الراجعة التي تم تطبيقها على الفئات متشابهة الظروف.

- اختيار الأدوات المناسبة للدراسة.

- تفسير النتائج ومناقشتها بناءً على الدراسات السابقة.

- انتهاج مختلف أنواع أساليب تقديم التغذية الراجعة للتلاميذ.

هذا فضلاً عن أن بعض الدراسات تعتبر منطلقاً لهذه الدراسة، وذلك استكمالاً للنسق البحث العلمي في سد وإكمال بعض نواحي القصور في الدراسات السابقة، وخاصة في جانب النشاط الرياضي المدرسي.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

التغذية الراجعة في حصة التربية

البدنية والرياضية

تمهيد:

يعتبر مفهوم التغذية الراجعة من المواضيع التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، ومصطلح التغذية الراجعة تتداوله التربية وعلم النفس وعلوم الاتصال والفيزيولوجية، والعلوم الاجتماعية والفيزياء والكيمياء، والجيولوجيا والهندسة والفنون، وكون مادة حصة التربية البدنية والرياضية جزء من العملية التربوية التي تدرس في مدارسنا وخلالها يتفاعل المعلم والمتعلم بطريقة مباشرة أثناء العملية التعليمية، لذلك سنحاول من خلال هذا الفصل التعرف على التغذية الراجعة ودورها في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

1- تعريف التغذية الراجعة وأنواعها.

1 - 1 - مفهوم التغذية الراجعة:

يشير مفهوم التغذية الراجعة بأنها عبارة عن استجابة ضمن نظام يعيد للمعطي الاستجابة التي يقدمها المتعلم جزءا من النتائج، وعرفها التبرويون وعلماء النفس أمثال " جودينو كلزماير" وغيره بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب، وعرفها "مهرنز وليمان" على أنها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها.

وباختصار يمكن القول 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 إلى بلوغها. (عطاء الله احمد، 1996، ص69).

1 - 2 - أنواع التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة صور وأشكال 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 قام الباحث (هونكة) تصنيفا لأنواع التغذية الراجعة أبعاد ثنائية القطب، وذلك على النحو التالي: (عطا الله أحمد 1966، ص70).

✓ التصنيف حسب المصدر:

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. (عباس احمد السمراي، 1996، ص92).

ويضيف "ريتشارد شميدت كريغ ويسبيغ" أن للتغذية الراجعة الخارجية نوعين هما:

أ. التغذية الراجعة لشريط الفيديو:

بالرغم من أن معظم التغذية الراجعة قدمت 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 فيديو في الستينات قام مدربوا الجمباز باستخدامها لتقديم تغذية راجعة مباشرة للمتسابقين خلال جلسات التدريب، وكذلك تسجيل أداء المتسابقين أثناء المسابقات، وتكنولوجيا الفيديو حلت جميع المشكلات المتعلقة باستخدام الأفلام والتي فيها عرض الأفلام ثم تقديم عملية التغذية الراجعة. (عباس احمد السمراي، 1996 ص 93).

ب. التغذية الراجعة الوصفية والإرشادية:

قد تكون التغذية الراجعة وصفية أو إرشادية وربما كلاهما والتغذية الراجعة والوصفية تصف عملا قام به المتعلم كما أخصائي العلاج "أنت 04 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. (بركات نصر الدين، 2017، ص35).

ويضيف كل من طلحة حسام الدين، ومجد فوزي عبد الشكور، ومجد السيد حلمي، إلى أن التغذية الراجعة حسب المصدر قد تكون داخلية أو خارجية، فالداخلية 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: هي التي يتم اكتسابها عن طريق العين
- حاسة حركية: ويقصد بها المعلومات القادمة من الأعصاب الحسية الموجودة داخل المغازل العضلية، كإحساس المشي على رمال عميقة. (بركات نصر الدين، 2017، ص36).

أما الخارجية تكون على النحو التالي:

- مجمعة: وهي عبارة عن تزويد اللاعب بالمعلومات بعد عدد من المحاولات، بحيث يقوم المدرب أو المدرس بملاحظة الأداء لأكثر من مرة لمعرفة أهم الأخطاء التي يؤديها اللاعب وأكثرها شيوعاً لتزويد اللاعب بها بعد عدد من المحاولات.
- منفصلة: وفيها يتم تزويد اللاعب بالمعلومات بعد كل محاولة من الأداء. (بركات نصر الدين، 2017، ص37).



شكل رقم (01): تصنيف التغذية الراجعة بناء على المصدر.

✓ التصنيف على أساس توقيت عرضها:

إن التزويد بالمعلومات يتم في أوقات مختلفة من الأداء، ولهذا يمكن تصنيف التغذية

المرتدة إلى:

أ. التغذية المرتدة المتزامنة: والمقصود بها تزويد اللاعب بالمعلومات خلال الأداء

الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية

ب. التغذية المرتدة البعدية: ويقصد بها تزويد اللاعب بالمعلومات بعد الانتهاء من الأداء والتغذية البعدية المرتدة قد تكون:

- فورية: ويقصد بها التزويد بالمعلومات بعد الانتهاء من الأداء مباشرة.
- مؤجلة: وفيها يؤجل التزويد بالمعلومات لفترة زمنية ما عقب الأداء، وعدة ما يتم ذلك مراعاة للعوامل النفسية للاعب. (رقية محمد يوسف فارسي، 2001، ص24).



شكل رقم (02): تصنيف التغذية المرتدة بناء على توقيت عرضها.

✓ التصنيف على أساس طبيعة المعلومات:

أ. التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات:

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

التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية:

الإيجابية: وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة.

السلبية: تلقي المتعلم لمعلوماته حول استجابته الخاطئة. (رقية محمد يوسف فارسي، 2001 ص25).

2 - تعريف التغذية الراجعة:

يعتبر مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، غير أنها لاقت اهتماماً كبيراً من التربويين وعلماء النفس على حد سواء.

وفي هذا الخصوص يقول (عبد الكريم، 2006) أن التغذية الرجعية هي: معلومات خاصة بالأداء في عملية التعليم أو نتائج الأداء المتاح أثناء أو بعد الأداء وقد تكون لفظية أو غير لفظية وقد تستخدم فيها اللفظية والمرئية معا للوصول إلى أداء عالي الجودة، إن المعلومات المتوفرة للمتعلم هي التي تكشف جودة الأداء، المتعلقة بتكنيك الأداء في إطار نموذجي تسمى (معرفة الأداء) أما المعلومات التي تتعلق بنتيجة الأداء مثل: إصابة الكرة الهدف تسمى (معرفة النتائج) وبدون معرفة الأداء والنتائج لا يحدث التعلم أو قد يحدث بدرجة قليلة. (عبد الكريم، 2006، صفحة 356)

وتعتبر التغذية الراجعة من أهم ثمار عملية التقويم، وخاصة التقويم البنائي حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة تعلمه، وتشير المصادر العلمية إلى أن الدور العلمي الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة، وأنها تؤدي إلى استشارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقته نحو المتعلم، كما أنها تعمل على تثبيت المعلومات وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة. (زينب و غادة، 2008، صفحة 221)

ويعرف (أبو جادو، 1998) التغذية الراجعة: على أنها تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة، بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو الجهد التربوي، وفي اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، وذلك وفق أهداف محددة، وخطوات معروفة. (أبو جادو، 1998، صفحة 336)

ويعرفها (Schmidt, 1999, p. 253) بأنها الاستجابة المنتجة سواء كانت خلال أو بعد الأداء أي أنها عبارة نتيجة النهائية للأداء فقد تعني النتيجة أثناء الأداء أو بعد الأداء.

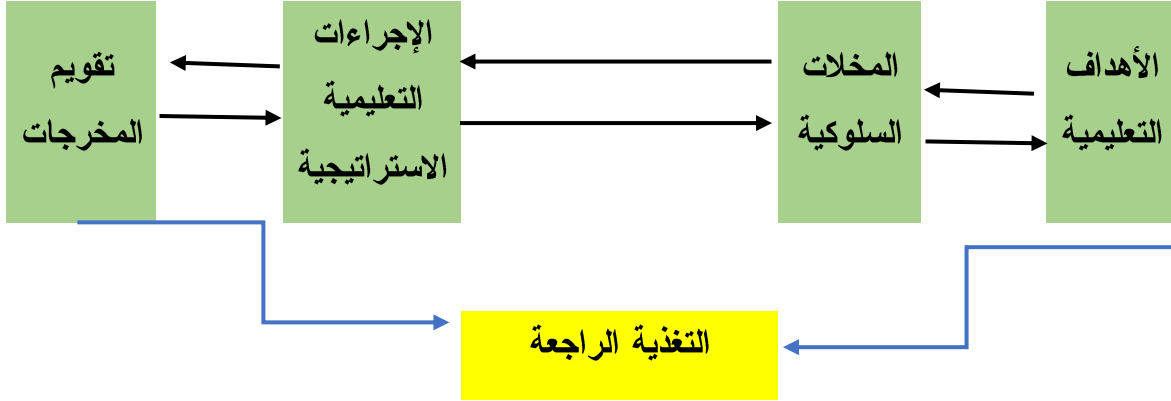
والمقصود بالتغذية الراجعة هي المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم وما يهدف إليه، فيعمل على تصحيح أدائه، أو عودة ورجوع المعلومات للفرد بعد استجابته كي تعدل.

وتعني التغذية الراجعة جميع المعلومات التي يمكن تقديمها للمتعلم المدرب باختلاف وسائل نقلها وإيصالها سواء كانت هذه الوسائل داخلية أو خارجية والهادفة إلى تعديل أدائه الحركي في المهارة المؤداة وصولاً إلى الأداء الأمثل لهذه المهارة. (نبهان، 2008، صفحة 19)

الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية

وتعني بتزويد المتعلم بمعلومات رقمية عن مدى تقدمه، وتحقيق الأهداف لديه على شكل نواتج تعليمية وهي تفيد بالمساعدة في تحسين الأداء وتتم بأداء اختبارات أدائه، أو أثناء عملية التدريس وتقويم تكويني من خلالها معرفة تفاصيل ضعف التلاميذ، أو قوتهم أو ملاحظات عنهم. (عمر، 2010، صفحة 158)

وفي الشكل التالي يوضح كيفية حدوث عملية التغذية الراجعة في عملية التعلم:



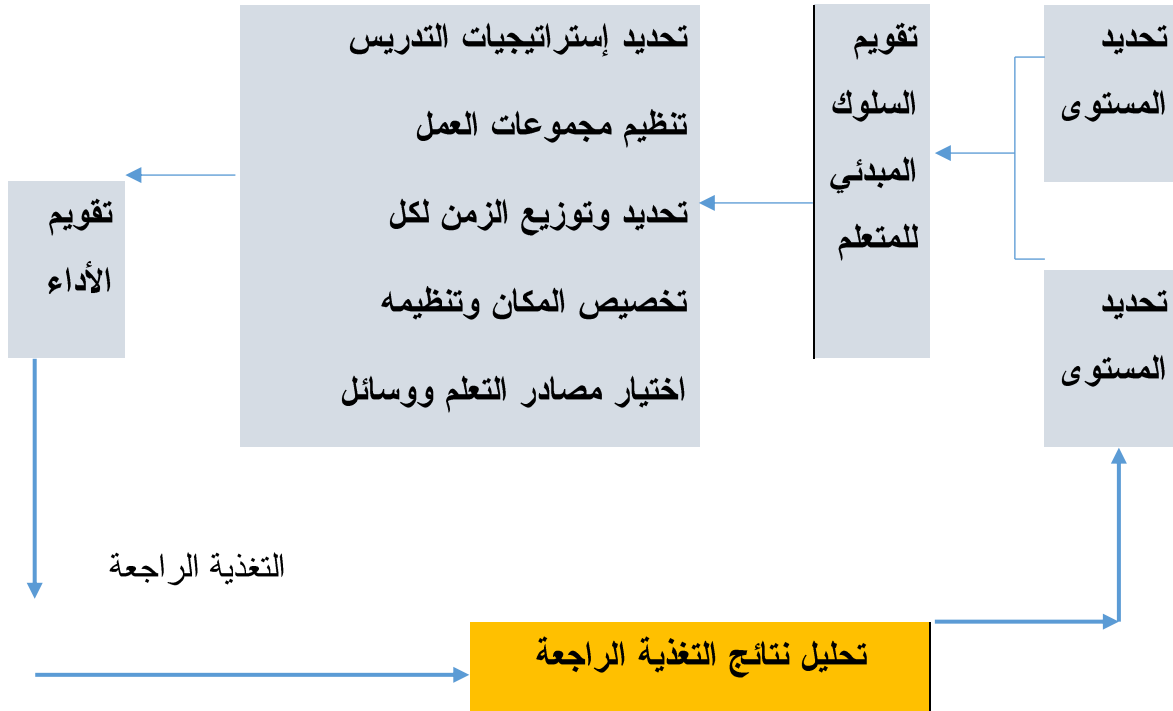
الشكل رقم (03) يوضح نموذج جليزر لعملية التعلم والتغذية الراجعة. (الناشف، 1993، صفحة

(115)

وينظر (أبو جادو، 1998، صفحة 336) في هذا الشأن أن التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات في الحكم عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة بحيث تساعد هذه المعلومات في الحكم على صلاحية العمل أو الجهد التربوي وفي اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى جهد إضافي، وذلك وفق أهداف محددة، وخطوات معروفة..

الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية

والشكل الموالي لجير لاش وإيلي يوضح لنا التغذية الراجعة بأسلوب النظم:

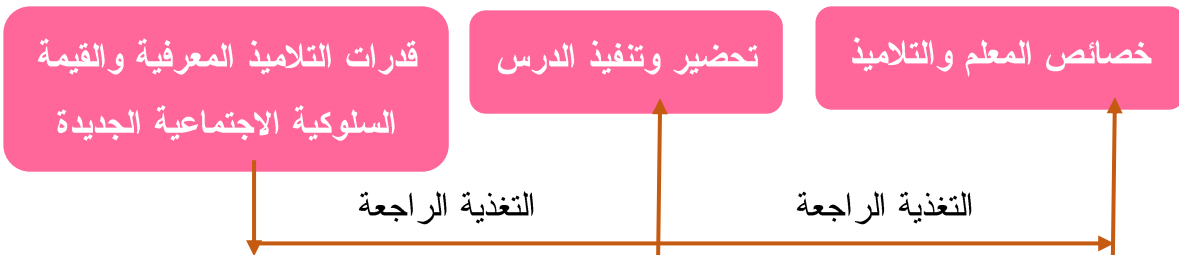


الشكل البياني رقم (04) يوضح نموذج Gerlach And Ely لأسلوب النظم وتطبيقاته في التربية. (القضاة، 1998، صفحة 322)

3 - خصائص التغذية الراجعة:

هناك من يعتبر التغذية الراجعة عملية تقويم مستمر للعملية التربوية، ولوضع الأهداف التربوية من مرحلة إلى أخرى، وفي نفس السياق نقول (الناشف، 1993) أن التغذية الراجعة تساعد على إدخال التعديلات اللازمة والجديدة على كل عنصر من عناصر التعلم، حيث يتم وضع الأهداف التعليمية الجديدة في ضوء التغذية الراجعة التعلم من جديد. (الناشف، 1993، صفحة 117)

والشكل التالي يوضح عمليات التدريس كنظام مدخلات وعمليات ومخرجات:

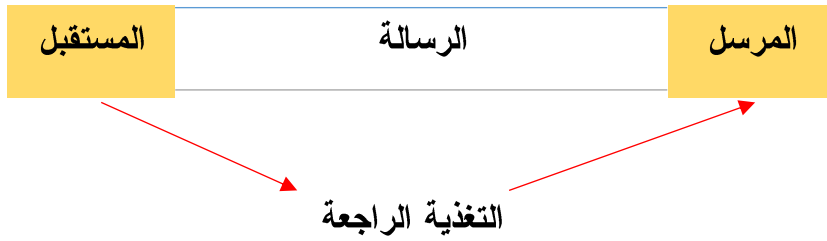


الشكل البياني رقم (05) يوضح التدريس كنظام يتكون من مدخلات وعمليات ومخرجات. (حمدان، 1985، صفحة 42)

الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية

في حين يقول (القضاء، 1998) في هذا الصدد بأن التغذية الراجعة في عملية الاتصال عبارة عن ردود الفعل التي تنعكس على المستقبل في فهمه أو عدم فهمه للرسالة، ومدى تفاعله معها، وتأثره بها، حيث إنه من المفروض أن يتغذ المستقبل موقفاً معيناً من الأفكار والخبرات والمعلومات التي يستعملها وهذا الموقف يؤثر غالباً في تعديل الرسالة من المرسل أو تبديلها وإرسالها إلى المستقبل نفسه، أو على مستقبلين آخرين غيره (صفحة 327).

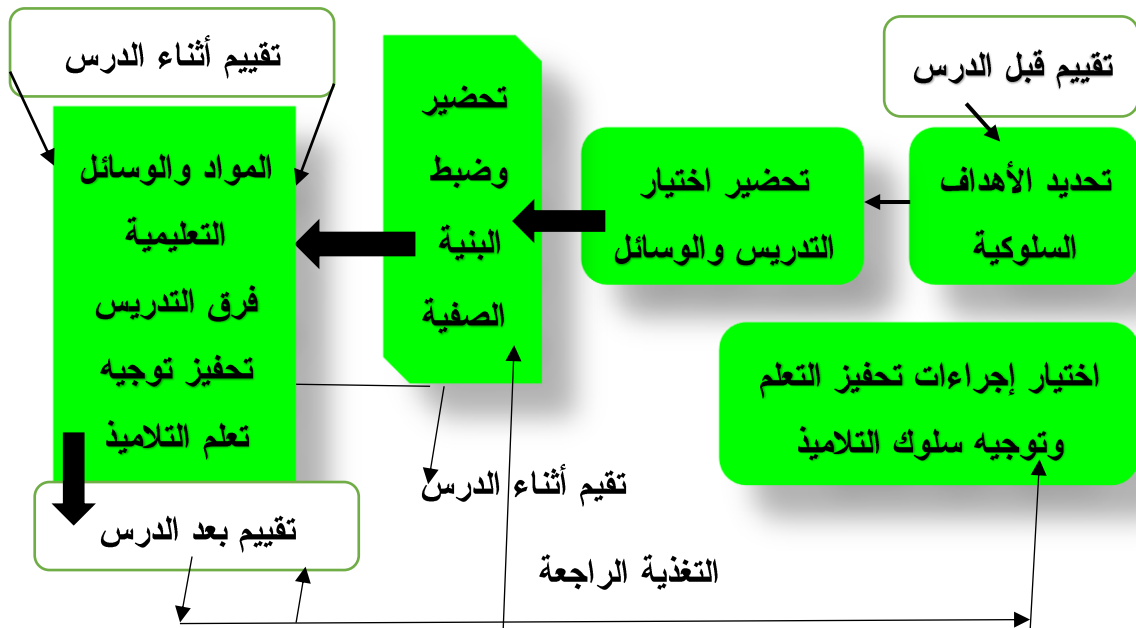
قناة الاتصال



الشكل رقم (06): يوضح عملية الاتصال بين المرسل والمستقبل.

كما يعتبر (السامرائي و السامرائي، 1991) بأن التغذية الراجعة هي عملية تقويم للتعلم، حيث أن التغذية الراجعة تشبه عملية التقويم، إلا أن التقويم في بعض الأحيان يأتي بعد الانتهاء من العملية التعليمية (صفحة 117).

والشكل التالي لـ (حمدان، 1985، صفحة 33) يبين مراحل وعمليات التدريس والتغذية الراجعة:



الشكل رقم (07): يوضح مراحل وعمليات التدريس والتغذية الراجعة.

4 - أهمية التغذية الراجعة:

إن التغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي:

- تعمل التغذية الراجعة على إعلام المتعلم نتيجة تعلمه، سواء كانت صحيحة أو خاطئة، مما يقلل القلق والتوتر الذي قد يعترض المتعلم في حالة عدم معرفة نتائج تعلمه.
- إن معرفة المتعلم أن إجابته كانت خطأ، وما هو السبب لهذه الإجابة، الخطأ يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسؤول عنها، ومن ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة.

- تعزيز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم.
- استخدام التغذية الراجعة من شأنه أن ينشط عملية التعلم ويزيد من مستوى الدافعية للتعلم. (عبد الحسين و رياض، 2012، صفحة 365)

- يساعد مبدأ التغذية الراجعة feedback على تحقيق تعلم اتقاني. (ناجي، 2008، صفحة 23)
- ومن خلال نظرية الاختزان تظهر أهمية التغذية الراجعة feedback حيث تمثل المخرجات مرة أخرى كجزء من المدخلات التالية، وبذلك تحدث عملية التكيف والتي تلعب دور التغذية الراجعة دوراً إيجابياً في عملية التعلم والشكل التالي يبين مسار التغذية الراجعة من خلال نظرية الاختزان العقلي:



الشكل رقم (08): يبين مسار التغذية الراجعة وأهميتها في نظرية الاختزان العقلي. (بسطوسي،

1996، صفحة 60)

5 - وظائف التغذية الراجعة:

(1) - **وظيفة معلوماتية:** تعتبر التغذية الراجعة مصدراً فيما يتعلق بالأداء، مثل درجة الخطأ، وهي تعمل على توجيه المتعلم نحو إنجاز هدف وبذلك فإن المتعلم سوف يعرف المدى الذي فيه يتطابق الأداء الفعلي مع الهدف المقصود. (نبهان، 2008، صفحة 25)

(2) - **وظيفة دافعية:** هناك كثير من نماذج التغذية الراجعة تستخدم كمعلومات وكدوافع للأداء، فكلما زادت معلومات التغذية الراجعة فإنها تؤدي ذلك إلى أداء أحسن قياساً إلى المعلومات العامة، وقد وجد الباحثون بأن التغذية الراجعة عالية المستوى تؤدي إلى تحسين الأداء حتى عند المتعلمين جيداً. (كماش، 2017، صفحة 271)

(3) - **وظيفة تشجيعية:** إن وظيفة التغذية الراجعة التشجيعية يمكن أن نلاحظها من خلال الثواب والعقاب والتشجيع يمكن أن يكون داخلياً أو خارجياً، إن نجاح الأداء في بداية التعلم يزيد من قناعة المتعلم وهذه القناعة عامل مشجع ويمكن أن يكون الثواب عن طريق تشجيع المدرب للمتعلم. (بركاتي، 2018، صفحة 30)

(4) - **وظيفة تصحيحية:** من خلال المعلومات التي يحصل عليها المتعلم عن طريق التغذية الراجعة، حول أدائه ومن ثم المقارنة بين ما أتم وما يجب أن يتم تصحيح الاستجابة الحركية نحو الأداء الصحيح، أي تصحيح الأخطاء للوصول إلى الأداء الأمثل. (طلحة، 1998، صفحة 87)

(5) - **وظيفة تعزيزية:** تعزز الأداء الناجح وتشجع المتعلم على تكرار هذا النجاح من خلال أداء المهارة بشكل مجزأ أو لاضمان الأداء الناجح إن حصول المتعلم على المعلومات حول النتيجة سيؤدي إلى تعزيز الدافعية ونجاح الأداء. (بركاتي، 2018، صفحة 30)

6 - أنواع وأنماط التغذية الراجعة:

يعد موضوع التغذية الراجعة من الموضوعات المهمة في مجال الدراسة والبحث في التغذية الراجعة إذ أن التصرف على أنواعه ومعرفة استخدامات كل منها يتيح للعاملين في مجال التعليم والتدريس من الأنواع الملائمة للألعاب الرياضية المختلفة، وقد تباينت المصادر في تحديد أنواع التغذية الراجعة وسبب ذلك التباين اعتماد العلماء على أسس ومبادئ مختلفة قسموا على أساسها أنواع التغذية الراجعة إلى تغذية راجعة داخلية وتغذية راجعة خارجية. ولا يقتصر هذان النوعان على ماهي عليه بالمفهوم العام، بل

تتشعب للحصول على المعلومات فمنها ما هو سمعي أو بصري ومنها ما هو خارجي وله تأثير في الجسم ومنها ما هو العكس، وكذلك تأتي أحيانا قبل الحركة، متزامنة معها، بعدها أو تأتي متأخرة، ومنها ما هو متشابك أي يستقبله المدرب من عدة مصادر، وكذلك يمكن أن تشترك تغذيتان راجعتان أو أكثر في آن واحد، وفيما يلي إلقاء الضوء على أغلب أنماط وأنواع التغذية الراجعة:

6 - 1 - التغذية الراجعة الأصلية: إن هذه التغذية تحدث كنتيجة طبيعية لحركة الجسم، فعندما يتحرك أي عضو من أعضاء الجسم فإن المعلومات المعينة بهذه الحركات تأتي عن طريق المجموعة العضلية لتحديد المدى والغرض الذي من أجله تحرك ذلك العضو، وفي نفس الوقت تزامنها مع معلومات قادمة من العين أو الأذن، وهذا النوع من التغذية الراجعة يحدث بصورة طبيعية وليس كمعلومات أو نتيجة لحافز خارجي قصري صادر من البيئة الخارجية، ومن أمثلة ذلك: حركة جفن العين، وحركة الذراعين والرأس. (بركاتي، 2018، صفحة 31)

6 - 2 - التغذية الراجعة الداخلية: وهي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية إذ تشترك فيها عدة منظومات عصبية تؤثر في السيطرة على الحركة، وأن حركة الجسم تعطي تغذية راجعة عن طريق حافز أي تأتي من داخل الجسم لتخبر القائم بالحركة عن مستوى أدائه، ولهذا النوع عدة مستويات:

- المستوى القاعدي: ويعمل عند مستوى الألى إرادي.

- المستوى الأعلى الأول: حيث تعمل المستقبلات في النسيج العضلي والمفاصل على إصدار الحركة وهذا المستوى قابل للتحكم التجريبي.

- المستوى الأعلى الثاني: حيث تتداخل المستقبلات الحسية الخارجية البصرية والسمعية وهذا المستوى خاضع للمعالجة التجريبية. (بركاتي، 2018، صفحة 31)

6 - 3 - التغذية الراجعة الخارجية: وهي المعلومات الآتية من خارج الجسم كتعليمات المعلم وهذا النوع من التغذية الراجعة له الأثر الكبير في تحسين الأداء وما على المعلم إلا أن يشير إلى نوع الخطأ الذي حدث مع إعطاء الحل الصواب لتحسين الوضع لأداء أفضل. (الجناني، 2011، صفحة 08)

وتشمل التغذية الراجعة الخارجية ما يأتي:

1. **التغذية الراجعة الإعلامية:** وهي خاصة بالمعلومات التي تقدم للمتعلم بعد استكمال استجابته للحركة، ومن الأمثلة على ذلك كلمة، صح، خطأ، وهذه المعلومات يمكن أن تزيد أو تقلل من الاستجابة أثناء الأداء.
2. **التغذية الراجعة الإضافية:** تعتبر ذات أهمية كبيرة في المراحل الأولى من التعلم الحركي، ويمكن أن تعطى بصورة مباشرة من قبل المعلم أو بصورة غير مباشرة بواسطة وسائل أخرى كالنموذج أو الصور الثابتة.

6 - 4 - التغذية الراجعة من حيث الزمن:

- ✚ **التغذية الراجعة الفورية:** تقع بعد الإنجاز مباشرة ويمكن إعطاؤها بصورة واضحة أي بعد استكمال عملية الإنجاز وتشمل الوصف أو التقويم لمعرفة مستوى الأداء أو لمعرفة نتائج الإنجاز.
- ✚ **التغذية الراجعة المؤجلة:** تعطى بعد الإنجاز بفترة زمنية بسيطة أو بعد عدة تكرارات. (شلتوت وحمص، 2008، الصفحات 198 - 199)

التغذية الراجعة حسب وسيلة الحصول عليها: وتتضمن ثلاثة أنواع وهي:

- ✚ **التغذية الراجعة اللفظية:** وهي تلك التغذية الراجعة التي يزود بها المتعلم عن طريق الكلام ولا يستطيع المتعلم الرجوع إليها في أي وقت، بعكس التغذية الراجعة المكتوبة مما يجعلها عرضة للنسيان.
- ✚ **التغذية الراجعة المكتوبة:** وهي تلك التغذية الراجعة التي يزود بها المتعلم عن طريق الكتابة وتعد أفضل من التغذية الراجعة اللفظية على اعتبار أن المتعلم يرجع إليها في أي وقت.
- ✚ **التغذية الراجعة المرئية:** وهي تلك التغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم من خلال رؤيته لسلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز الفيديو أو التلفاز. (قندوز و الشايب، 2013، صفحة 123)

- ولقد ميزت رمزية بين ثلاث أنماط من التغذية الراجعة وهي:

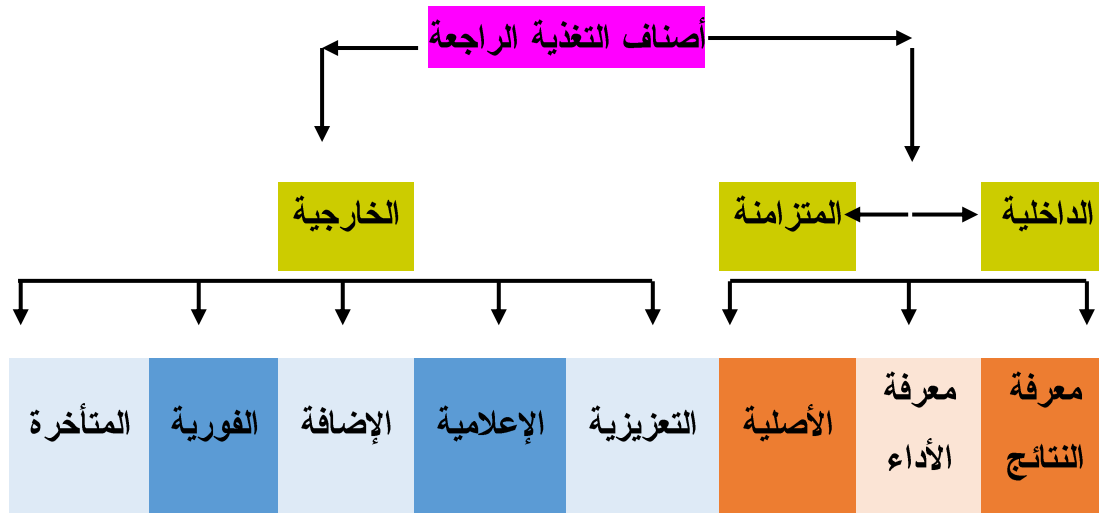
- التغذية الراجعة الحسية التي تمد الفرد بمعرفة من الداخل عن طريق الحواس.
- التغذية الراجعة الخاصة بمعرفة الفرد قدرًا من المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل للمواقف.

- التغذية الراجعة المتصلة بتزويد الفرد بمعلومات عن نتائج أدائه السابق ومدى التقدم والنجاح فيه. (نبهان، 2008، صفحة 22)

6 - 5 - التغذية الراجعة الموجهة للمجموعة:

إن التغذية الراجعة الموجهة للمجموعة هي وجه آخر من أوجه النموذج، فالنموذج يشير إلى استعمال سلوك أحد الأفراد كمثال للآخرين لتقليده ومحاكاته وفي تلك الحالة، فالوضع معكوس ويحتمل أن يكون حقيقة، حيث أن الأخطاء الثابتة على الأداء لأي فرد محتمل أن تساعد على تجنب مثل تلك الأخطاء من قبل الآخرين فالنماذج وكذلك التغذية الراجعة الموجهة للمجموعة هي أدوات ذات قوة مؤثرة في التدريس والتعلم وهذه حقيقة كبيرة والسبب أن عمل النموذج (السلوكات المعقدة) يمكن فهمها من خلال الربط بين مشاهدة الأداء وسماع التغذية الراجعة حول واحد أو أكثر من جوانب الأداء. (شلتوت و حمص، 2008، الصفحات 210 - 211)

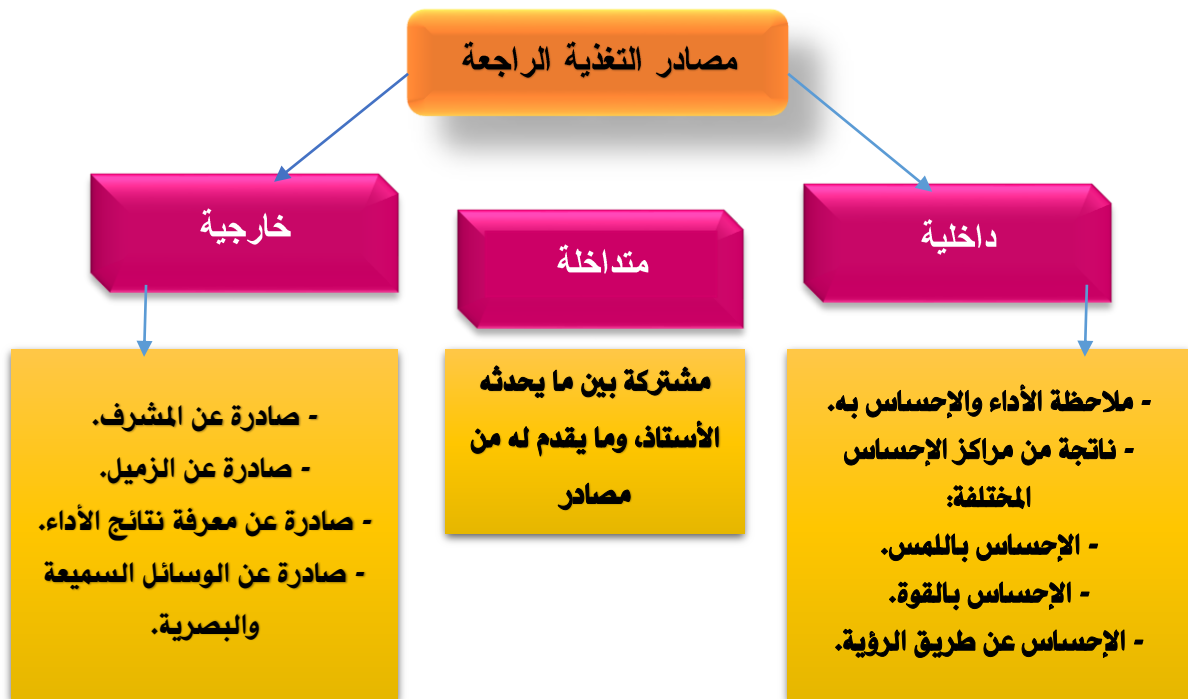
ومن خلال هذه الأنماط المتنوعة للتغذية الراجعة حسب أهميتها وحسب مصدرها وحسب أشكالها سوف نتطرق لأحد التصنيفات وهو تصنيف جمال عبد الله علي والذي صنف التغذية الراجعة من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (32): يوضح تصنيف أنماط التغذية الراجعة. (عبيس، 2009، صفحة 136)

7 - مصادر التغذية الراجعة:

أحيانا يكون المصدر سمعي وبصري، ويكون فيها الفعل مشتركا بين التصحيح الشفهي والعرض أما المصدر الثاني فهو مصدر داخلي حسي، أو التغذية راجعة داخلية تصدر من داخل الفرد، من إحساسه وشعوره أو الأستاذ الزميل، كشعوره بالاتزان، أو الراحة، أو التعب، فهذه أشياء يحس بها المعلم وتظهر على إنجازهِ وتؤثر فيه، أما المصدر الثالث للتغذية الراجعة فيتألف من عدة مصادر وهذا ما يحدث للتلميذ، أو المعلم حيث أنه يتلقيا لمعلومات من أكثر من مصدر، سواء كان داخليا أو خارجياً كإحساسه بالخطأ، أو الإنجاز الجيد مع إشارة المشرف أو المعلم الزميل لتقدمه في الإنجاز. (السامرائي و السامرائي، 1991، صفحة 336)



الشكل رقم (08): يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات. (حمادي، 2019،

صفحة 24)

والحديث عن أنواع التغذية الراجعة يُعد من المواضيع المهمة في مجال البحث، لأن التعرف على أنواع التغذية الراجعة وحسن استعمالها، يفتح لنا المجال الواسع من أجل أن نكون مُلمين بالاستخدام الجيد لهذه الأنواع في المجال الرياضي (simont, 1986, p. 152). لقد اختلفت المصادر والدراسات التي تناولت موضوع التغذية الراجعة في تحديد أنواعها فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات

التي يحصل عليها المستهدفون من التغذية الراجعة، لغرض تعديل سلوك أو تحسين وتطوير أداء تدريسي أو تدريبي.

8 - التوقيت المناسب في استخدام التغذية الراجعة:

- (1) تغذية راجعة فورية (خلال الأداء).
- (2) تغذية راجعة سريعة (خلال الأداء).
- (3) تغذية راجعة متأخرة (بعد الأداء).
- (4) تغذية راجعة متبادلة بين المعلم والمتعلم. (شاكر، 2005، صفحة 84)

9 - شروط التغذية الراجعة:

فيما يخص شروط التغذية الراجعة نقول ولكي ينجح المعلم في استخدام التغذية الراجعة في المواقف التعليمية، وتحقيق التحسن والتطور المنشود في العملية التعليمية، فلا بد من توافر الشروط التالية:

- يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام والاستمرارية.
- يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة.
- يتطلب فهم نتائج التغذية الراجعة فهماً عميقاً، وتحليل النتائج بدقة.
- يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية، وجميع المعلمين على اختلاف مستوياتهم. (زينب و غادة، 2008، صفحة 223)

10 - استخدام التغذية الراجعة:

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

فهناك كثير من المعلومات الحسية التي يمكن أن يتلقاها الفرد، والمقصود في بحثنا هذا هو بالطبع أستاذ التربية البدنية والرياضية وكيفية استفادته من التغذية الراجعة من قبل المشرف التربوي لكن ليس كل المعلومات تعود بالمهارة والفائدة وتساعد على الإنجاز الجيد والحسن خاصة ما تعلق بمهارات التدريس فليس كل أستاذ يستطيع التحكم في هذه المهارات وإجادتها.

الفصل الأول: التغذية الراجعة في تعلم المهارات الرياضية

فلاستخدام 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. (حمادي، 2019، صفحة 32)

خلاصة:

تعتبر التغذية الراجعة من المواضيع التي يجب على المدرس أن يتقن استعمالها والتحكم فيها حسب نوعية الإنجاز لهذه المعلومات عن التعلم والإنجاز يكون دائما تحت سيطرة المعلم. هذه المسائل المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جدا لإعطاء التغذية الراجعة للتعلم ومعرفة كيفية سير الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية ومدى فعاليتها.

الفصل الثاني:

سباق السرعة في حصة التربية

البدنية والرياضية

تمهيد:

تعد التربية البدنية مادة تعليمية تطبيقية، إذ تمارس فيها مختلف الأنشطة الرياضية التي تساعد في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كالمجال الحركي واللياقة البدنية، والمجال الإنساني أو الاجتماعي فتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن ممارسة الأفراد لمختلف الأنشطة التي تجعل فيما بينهم تواصل وتكيف وتفاعل. كما تساهم التربية البدنية في تكوين شخصية الفرد إدماجه الفعلي ضمن المجتمع وذلك من خلال مشاركة الفرد للجماعة من خلال مختلف النشاطات الفردية والجماعية.

ثم إن سباق السرعة أو ما يعرف برياضة الجري على أنها إحدى أنواع الرياضات التنافسية التي يحاول فيها الرياضيون الركض بأقصى سرعة ممكنة لمسافات قصيرة تبدأ من خمسين متراً وتصل لحد أربع مئة متر، أما في الألعاب الأولمبية فإن المسابقات تتم وفقاً لمسافات الجري السريع وتنقسم إلى ثلاث فئات: سباق المئة، والمائتي، والأربع مئة وتتطلب ممارسة الجري السريع امتلاك اللاعب لسرعة قصوى مستدامة.

1 - واقع حصة التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية:

التربية بمفهومها الحديث ضرورة فردية وجماعية كونها الأداة الفعالة لتحقيق التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، لذلك نلاحظ أن الشعوب التي أدركت هذه الحقيقة مبكرا تمكنت من استثمارها في مواردها البشرية، وتنشيط مؤسساتها الإنتاجية.

في حين بقيت الشعوب التي لم تدرك هذه الحقيقة تعاني التخلف في جميع مظاهره لأن أي نهضة لا تقوم لها قائمة إلا إذا تركزت على أساس وعي تربوي يتناول المجتمع في جميع صفوفه وفئاته، وتعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها وفن من فنونها، لكونها تعني برعاية الجسم وصحته، ومن أهم الأسباب التي أدت برحال التربية البدنية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج والعناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفه لأنها تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا وخلقيا، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه (مرابط مسعود، 2017، صفحة 23).

تعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأكثر فعالية وتأثير لبناء النشء والشباب بناء متكامل في مختلف جوانب السلوك الإنساني، فهي تنتج نشاط داخل وخارج المجتمع المدرسي يساهم في تحقيق معدلات نمو حقيقية مؤثرة في بناء شخصية الأفراد، واكتساب القدرة على المشاركة الإيجابية في المجتمع (مرابط مسعود، 2017، صفحة 23).

وتعتبر التربية البدنية والرياضية العمود الفقري في تثقيف الأطفال والشباب من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافية والترويحية ليتحملوا مسؤوليتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم (الخولي أمين أنور، الشافعي جمال الدين، 2000، صفحة 47).

2 - أهمية التربية البدنية والرياضية:

أشار المحروقي والزبدي (2006) إلى أهمية مادة التربية البدنية والرياضية كغيرها من المواد الدراسية الأخرى في بناء الشخصية السوية وتحقيق المواطنة الفعالة، وفي غرس القيم المرغوب فيها وترسيخها لدى الناشئين، وتناولها لمختلف نواحي الحياة بظروفها ومشاكلها المتنوعة في الماضي والحاضر والمستقبل (بن عبدان الهنائي محمد جمعة، 2007، صفحة 67).

وقد أظهرت أيضا نظريات علم النفس التي أدت إلى تغير جوهرى في مفهوم التربية البدنية والرياضية فلم تعد تربية البدن فحسب، بل أصبح تربية للفرد ككل، وبذلك ازداد المفهوم عمقا في المعنى وتجاوزت التربية البدنية حدود الجسم لتمثل المشاعر والأحاسيس والإدراك والانفعالات والدوافع والميول والاتجاهات والحاجات، وغمرت بطبيعتها جميع جوانب الشخصية وخرجت عن نطاق الفرد وعضلاته إلى الفرد فكل فاهتمت بالجوانب الحركية والنفسية والعقلية والوجدانية والاجتماعية (السرطان سعد الهزل، 2010).

ومنه ظهر مصطلح الاقتصاد المعرفي بالتربية البدنية والرياضية وهو اقتصاد الذي يقوم على تشارك المعلمين والمتعلمين في جعل المعرفة سلوكا إنتاجيا وممارسة قيمة ذكية، ومن خلال جعل التربية البدنية والرياضية حقلًا تكنولوجيا يستند إلى فهم وتطبيق واستخدام واكتشاف الأسس التربوية والفسولوجية المتعلقة بتربية الإنسان بنديا، بهدف تحسين قدراته بنديا ومعرفيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا بأرخص ثمن وأقل جهد وزمن ممكن (الدبري علي، عتوم أمجد، 2009، صفحة 145).

لكن يرى التربويون أن لكل مجتمع فلسفته تربوية خاصة به، وأن هذه الفلسفة التربوية هي التي تحدد مجتمع الغد، ويمكن صياغة هذه الفلسفة في أهداف تربوية عامة تنبثق عنها أهداف سلوكية (الهندي محمد محمد، صفحة 46).

3 - حصة التربية البدنية ومرحلة المراهقة المتوسطة:

يؤكدون التربويون على أهمية إعداد الطالب المراهق من جميع الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية وذلك بإكسابه المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات السليمة من خلال مادة التربية البدنية، وذلك لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة.

حيث يقول عبد الرحمن العيسوي "يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية في هذه المرحلة، كما يجب العمل على تنمية قدراتهم وإذكاء مواهبهم وتوفير الفرص التي من شأنها أن تؤدي إلى نمو شخصياتهم نموا سليما من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، بحيث يصبح الشاب متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به (العيسوي عبد الرحمن، صفحة 57).

لأن أهم خاصية تظهر في مرحلة المراهقة هي تغير اتجاهات المراهق التي ألفها عن والديه، وذلك لمحاولة بناء اتجاهات خاصة به، فيلاحظ عليه الميل إلى نقد الواقع الذي حوله والرغبة الجامحة في

إصلاحه، بالإضافة إلى ظهور ما يعرف بالتمرد اتجاه السلطة باختلاف أنواعها سواء كانت هذه السلطة هي المجتمع أو الأسرة أو المدرسة، وفي المراهقة تظهر كذلك ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني، وتعدد طرق التعبير عن الانفعالات الشديدة لدى المراهقين، ومن هذه الطرق العادات العصبية والانفجارات الانفعالية والعراك وتقلب المزاج واضطراب الشهية (العيسوي عبد الرحمن، 1992، صفحة 82).

لذا يجدر بنا كمربين أن نعطي التلاميذ ثقافة عامة في التربية البدنية وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة النشطة وحب بذل الجهد في الميادين الرياضية وغيرها لدعم الأبعاد الصحية والثقافية والاجتماعية وغيرها والتي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية وقدرات بدنية فحسب، بل في اكتساب مهارات نفعية وتبني سلوكيات حميدة في حياتهم المدرسية والاجتماعية.

ووجبت الإشارة إلى أن مجموع القيم لا يتعلمها دفعة واحدة، ولكن على الأستاذ أن يضعها في صورة أهداف وجدانية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمقرر الذي يدرس لطلابه، بحيث يتعلم الطالب هذه القيم أثناء تعلمه وممارسته للمهارات والمعارف في أن واحد (مرابط مسعود، 2017، صفحة 26).

4 - طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة:

إن مدرس التربية البدنية والرياضية عليه أن يأخذ بعين الاعتبار مختلف المتغيرات كالمستوى السنّي للتلاميذ والإمكانيات المتاحة أثناء اختيار طريقة للتدريس بحيث يجب أن يختار الطريقة المناسبة لتحقيق الهدف المراد من الدرس، وهناك بعض الطرق التي ستعمل غالباً في تدريس التربية البدنية نذكر منها:

أ- **الطريقة الجزئية:** حيث تجزأ المهارات إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة ويتم تعليم كل حركة أو جزء منفصلاً عن الآخر، ثم يتم الانتقال من الجزء الذي تم تعلمه إلى الجزء التالي حتى يتم تعليم كل الأجزاء، ثم تربط الأجزاء وتعلم الحركة كاملة.

ب- **الطريقة الكلية:** وهي عكس الطريقة الجزئية حيث تعرض فيها الحركات أو المهارات كاملة كوحدة واحدة غير مجزأة ويرى المدرس نموذج المهارات بعد ذلك يعقبه أداء التلميذ، وهذه الطريقة محببة لدى التلاميذ لأنها تساعدهم على اخذ تصور كلي عن المهارات.

ج- الطريقة الجزئية الكلية: عبارة عن خليط بين الطريقة الكلية والطريقة الجزئية حيث يتم تقسيم الحركة إلى وحدات، وتعلم الوحدات ثم ينتقل إلى الوحدة الثانية ثم ربطها ككل وهكذا، من سماتها أن تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية.

د- طريقة المحاولة والخطأ: في هذه الطريقة يحاول التلميذ أداء الحركة حسب قدرته الحركية وما على الأستاذ سوى القيام بدور الموجه والمرشد من خلال إعطاء النقاط التعليمية وتساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه وبذلك محاولة تصحيحها سريعا. (ناهد محمود سعد، 2004، الصفحات 79-80)

5 - تعريف سباق السرعة (فعالية 60 متر):

من بين سباقات السرعة فعالية 60 م والتي تعتبر من النشاطات الرياضية وهي ضمن المهارات المركزية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكتيك صعب أو معتمد وبذلك لكلا الجنسين مزاويه والاستمتاع به كبارا وصغارا هذا بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على الصحة والإنتاج وخصوصا في مراحل العدو المتقدم إذا ما أتقنت اتقاننا مناسب. (محمود عوض بيسوني، 1992، الصفحات 10-48)

6 - العلاقة بين زمن البداية ومعدل السرعة:

لقد قام كل من "سيلز وبانيباكر" تجربة لمعرفة معدل السرعة من لحظة ترك مسائد البداية حتى 35 ياردة وكان عدد العينة 9 عدائين، وقد استخدم الباحثان في هذه التجربة سماعات صغيرة على مجال الركض، واحدة كل خمس ياردات وكذلك استخدم التصوير الفوتوغرافي وتبيين من هذه الدراسة عدم الزيادة في معدل السرعة بعد 35 ياردة وكان أهم ما أوضحه التجربة. (عدنان درويش ، 1994، صفحة 10)

المعدل الوسطى للخمسة ياردات الأولى كان 1.05 ثانية.

المعدل الوسطى للزمن الكلي ل 35 ياردة كان 4.23 ثانية.

إن أسرع العدائين في الزمن الكلي (35 ياردة) سجلوا أزمنة أقل من المعدل الوسطى خلال الخمسة ياردات الأولى.

إن أبطء ثلاث عدائين خلال المسافة الكلية (35 ياردة) سجلوا أزمنة أكبر من المعدل الوسطى خلال الخمس ياردات الأولى.

وقد اتضح من هذه التجربة أن أحسن العدائين اللذين سجلوا أفضل الأرقام في المسافة الكلية 35 ياردة هم أفضل العدائين خلال الخمس ياردات الأولى و هذا يؤكد الارتباط الوثيق بين زمن البدء و معدل سرعة اللاعبين. (عدنان درويش ، 1994 ، صفحة 15)

وهناك بعض التجارب التي أجريت على عدائين مختلفين في المستوى في المستوى وقد اتضح من التجارب مايلي:

1. المجموعة الأولى/حققت أكبر سرعة بين 30-35 ياردة.

2. المجموعة الثانية/ حققت أكبر سرعة بين 20-25 ياردة.

3. المجموعة الثالثة/ حققت أكبر سرعة بين 15-20 ياردة.

ومن خلال ملاحظتنا للمعدل الوسطي لهذه المسافات نجد أن أكبر معدل للسرعة خلال الخمسة ياردات التي تلي العشرين ياردة الأولى. (عدنان درويش ، 1994 ، صفحة 48)

7 - المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة:

- المراحل الفنية لعدو 60 متر:

يمر عداء 60 متر بمراحل فنية تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق و على ذلك يمكن تقسيم السباق إلى اربع مراحل أساسية، مستنديين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة، ومنحنى السرعة الذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى والمراحل الأربعة نعرضها فيما يلي: (خلادي زكرياء، 2015-2014، الصفحات 32-34)

- مرحلة البدء والانطلاق.

- مرحلة تزايد السرعة.

- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

أ- مرحلة البدء والانطلاق:

تنقسم مرحلة البدء و الانطلاق إلى وضع البدء و حركة الانطلاق (خلادي زكرياء، 2015-2014، صفحة 33)

- وضع البدء:

يستخدم العداء " البدء المنخفض" و ذلك في عدو المسافات القصيرة لأهميته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه القوانين، (في جميع السباقات وشاملة حتى 400 متر حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون المتنافس في وضع الاستعداد).

وعلى ضوء ما تقدم تمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية والتي حددتها لوائح و قوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة" بالبدء المنخفض" والتي تتمثل في:

وضع : خذ مكانك .

وضع : الاستعداد .

حركة : الانطلاق. (خلادي زكرياء، 2015-2014، صفحة 33)

- وضع خذ مكانك:

يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع إنذار البدء قوله " خذ مكانك" وبذلك يضع القدر الأمامية على بعد (1.75 إلى 02) قدم من خط البداية (بدأ متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على المكعب الأمامي " لجهاز البدء" ويضع القدم الخلفية على بعد (03 الى 3.5) قدم من خط البداية أيضا بحيث تكون مستندة على المكعب الخلفي لجهاز البدء ثم يجثو بحيث يكون وضع المقعدة فوق القدم الأمامية وركبة الرياضي الخلفية في تجويف القدم الأمامية.

وتبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض. (خلادي زكرياء، 2015-2014، صفحة 33)

- وضع الاستعداد:

لأخذ وضع الاستعداد الجيد بعد سماع النداء من الإذن بالبداية " استعد " على العداء دفع المقعدة وذلك في مستوى الكتفين أو أعلاهما قليلا وبذلك تترك ركبة الرياضي الخلفية الأرض حتى تصل زاوية خلف الركبة من 110° - 130° أما زاوية ركبة الرياضي الأمامية فتصل في حدود 80° - 90° . (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 33)

- حركة الانطلاق:

تمثل حركة الانطلاق خروج القذيفة من المدفع ولذلك يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن وبذل أقصى قوة ممكنة " قوة انفجارية" وذلك عند سماع طلقت الإذن بالبداية، حيث يتوقف ذلك على سرعة التلبية عند العداء وخروج القدمين من أجهزة البداية يجب أن لا يزيد عن 12 إلى 16 من الثانية بالسنة لسباق 60 متر عدو رجال، ويزداد هذا الزمن عند السيدات. (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 33)

إن أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن، وعلى ذلك نسحب القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه وقبل نقطة مركز الثقل من مسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم إلى الأمام في اتجاه مسار العدو بعد ذلك العمل على تزايد كلا من طول الخطوة وسرعة ترددها ويضل ميل الجسم الخطوة الأولى مائلا إلى الأمام مع عدم التسرع في استقامة وذلك في حدود (8 إلى 12) خطوة و حتى يأخذ الجسم الوضع السليم في العدو يجب أن يعمل الجذع للأمام حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة و ترددها اللذين يعملان على إعاقاة السرعة. (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 34)

إن عمل الذراعين أن يؤدي بحركات بندولية من الكتفين وتوافقية سريعة من الرجلين وبزاوية قائمة في مفصل الكوعين، كما أن الاستناد يكون على نهاية السلاميات وبداية عظام " أصابع القدم "وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس والذي يؤثر سلبا على السرعة بسبب انحراف مسار محصلة دفع القدم عن اتجاه مركز الثقل. (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 34)

ب- مرحلة تزايد السرعة أو مرحلة التعجيل:

يعرف التعجيل العام بأنه عبارة عن تزايد السرعة في مرحلة زمنية محدودة لذا فان تعجيل الركض عبارة عن قابلية التي يستخدم فيها الصفات الحركية السريعة المثلى، إن أول خطوة للعداء بعد دفع

مكعبات البداية يجب إن تكون سريعة ما أمكن وعلى ذلك تسحب الرجل الخلفية واطئة على الأرض، يضعها العداء أمامه، وقبل نقطة مركز الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم الأمامية في اتجاه مسار العدو وعلى العداء بعد ذلك العمل على تزايد كل من الخطوة والسرعة ترددها. (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 34)

ج- مرحلة الاحتفاظ بأقصى السرعة:

تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة و هي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة، و تتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للبرامج التدريبية الخاصة لذلك، فالتدريب على السرعة القصوى و السرعة أهم عنصرين بدنيين خاصين لتلك المرحلة و يبلغ طول تلك المرحلة في حدود 45 متر للعدائين المتقدمين أما المبتدئون و الناشئون فتتراوح ما بين 25 إلى 30 متر حسب مستوياتهم. (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 34)

د- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

إن مراحل سباق 60 متر عدو متداخلة و يوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة فالمرحلة الأخيرة مكملة للمرحلة السابقة لها حيث نجد هبوط منحنى السرعة أكثر وضوحا في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة)، أن العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته أكثر من 30 مترا أما المبتدأ

والناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20 الى 30 مترا وعلى ذلك تبدأ خطوة العداء بعد ذلك في الطول والتردد في النقصان، وعليه تتخفف السرعة في حدود 1 ثانية للمستوى المتقدم، 5 ثانية للمبتدأ هذا يعني تناقص في السرعة تلك المرحلة.

انتهاء سباق 60 متر: لإنهاء سباق 60 متر يلزم للعداء الميل للأمام وذلك في آخر خطوة من خطوات السباق حيث يعمل ذلك على مرور سريع للصدر لخط النهاية. (05 - 21 إلى 23). (خلادي زكرياء، 2014-2015، صفحة 34)

خلاصة:

إن حصة التربية الدنية والرياضة، هي جزء بالغ الأهمية كونها مادة تسعى إلى تحسين الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة من خلال ما تمده لنا من أنشطة رياضية وتربوية تخاطب الجسم والعقل معاً، خاصة في مرحلة الثانوية.

كما لها دور في خلق التوازن بين كافة جوانب الإنسان، عقلية كانت أم أخلاقية أم جسمية، وهي هامة في جعل الجسم لائقاً صحياً، وتعد التربية البدنية قدرة على استغلال الطاقات الكامنة داخل الأفراد وتفريغها بالطرق الصحيحة المناسبة.

فمن خلال ما سبق وما درسناه في هذا الفصل تبين لنا أن سباق السرعة له أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع منها زيادة قوة عضلة القلب ونشاطها، حيث تعتبر من أهم الرياضات للدورة الدموية، تحسين صحة الأوعية الدموية والشرابيين في جميع أنحاء الجسم.

الفصل الثالث:

خصائص تلميذ مرحلة المراهقة

تمهيد:

إن الإنسان منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل يمر بعدة مراحل مهمة، متأثراً حين ذاك بعدة جوانب بيولوجية، فسيولوجية، نفسية، اجتماعية...

ليكون بما يعرف بالشخصية والمراهقة حلقة من هذه الحلقات "النمو" والتي هي أهم وأخطر فترة في حياة الفرد، فهي بمثابة نقطة انعطاف في حياته، وفيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة جداً (تغيرات بيولوجية وفيزيولوجية هامة) التي تنعكس على الفرد من النواحي النفسية والاجتماعية فهي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بداية سن الرشد وتحمل المسؤولية والتدرج نحو اكتساب الشخصية والهوية، لهذا ونظراً لمرور تلميز المرحلة الثانوية - محور الدراسة - بهذه الفترة الانتقالية سنبرز مفهومها ومراحلها المختلفة وخصائصها الهامة.

1 - مفهوم المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد عموماً، وفي حياة التلميذ على وجه الخصوص في مرحلة الثانوي، لما تتميز به من خصائص مختلفة سواء كانت جسدية أو نفسية أو حركية أو عقلية بالإضافة إلى الخصائص الانفعالية والعاطفية، لذا كان من الواجب أن نتطرق إلى هذه المرحلة الهامة من حياة التلميذ، ومحاولة فهمها وفهم علاقتها بالنشاط البدني والرياضي، وما يمكن أن يقدمه هذا الأخير إلى هذا التلميذ، من حيث إثبات ذاته، وثقته بنفسه، وخفض للتوترات النفسية، والضغط الدراسي وغيرها من الأهداف.

2 - تعريف المراهقة:

هي عبارة عن طفرة في النمو الجنسي، والعقلي، الاجتماعي، الانفعالي، الجسمي، ويختلف عن (البلوغ) الذي يعني النمو الجنسي والعضوي فقط.

رأي علماء النفس: يرون أن "المراهقة" مرحلة نمو، مرحلة تحيط بها كثير من المخاطر والمشكلات ولكن ليس بالضرورة أن تؤدي إلى ما قال عنه الفلاسفة، وخاصة إذا توفر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسب كي يتعامل مع الناس.

وأن يتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه بطريقة يكتشف خلالها ذاته وقدراته وإمكاناته وأفضل الفرض المتاحة لأن يشق بنفسه طريق الحياة.

2 - 1 - المعنى اللغوي:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل رهق بمعنى غشى أو ألحق أو دنى، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى لحق أو غشى، فالمراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (السيد البهي، صفحة 257)، إذ قارب الاختلاف.

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة بلوغ التي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو

وهي الناحية الجنسية، فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد (الطارقي، 2001، صفحة 23).

2 - 2 - المعنى الاصطلاحي:

يمكن اعتبار مرحلة المراهقة أنها مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة والرشد، والذي يسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي، حتى أنه كثيرا ما يشار إلى هذه الفترة بأنها فترة "أزمة نفسية".

3 - تعريفات الباحثين للمراهقة:

المرحلة الدقيقة والفاصلة من الناحية الاجتماعية إذا يتعلم فيها الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين وهناك تصور إسلامي يرى بأن المراهقة تمثل بداية الرشد لدى الشخصية مودعة بذلك مرحلة الطفولة، يتحمل المسؤولية المبتغاة على الكائن الأدمي (البستاني، 1999، صفحة 100).

وهي مرحلة النمو التي تبدأ بسن 13 تقريبا، وتنتهي في سن النضج أي حوالي 18 أو 20 سنة من العمر، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي... وهي أوسع وأكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق.

4 - تعريفات العلماء:

يعرفها (ستانلي هول): هي فترة فيها الكثير من الشدائد والأزمات والعواصف (Morbet et Sillamy, 1980, p. 14).

ويعرفها (ارنول سميث) تعريفا اجتماعيا في جميع الثقافات مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة التصارع للوصول إلى مرتبة الأشد، مولده تجارب عند جميع المراهقين، كما تجيب بعض الديناميت المشتركة على تجارب ذاتية، في حين ترتبط قوة التغيير عند المراهق بعدة عوامل منها اتجاهات المجتمع نحو المراهقة، وفترة امتدادها بموجب التخطيط لاحتفالية كالطقوس والتحضير العاطفي، المدعم من طرف المجتمع لإدخال المراهقين في مكالمة الرشد (أوشيخ، 2002، صفحة 12).

وخير دليل على ذلك ما قرره (مارجريت ميد) وغيرها من علماء النفس الاجتماعي، إذا لاحظوا أن أغلب الشعوب البدائية تنعدم فيها مرحلة المراهقة كمرحلة أزمة (بسطوسي، 1996، صفحة 177).

وكذلك تعرف (كاميليا عبد الفتاح) المراهقة بأنها: مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وتتضمن تغيرات جسمية معرفية واجتماعية، وتبدأ في سن (10-13) سنة وتنتهي حوالي (18-22) سنة (سالم زينب، 2006، صفحة 95).

5 - النمو الانفعالي كمظهر لهذه المرحلة:

وهي فترة تمتد إلى سنتين تقريبا، وهي أقرب إلى المراهقة المبكرة منها إلى المرحلة المستقلة، وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق من خلالها بالهدوء وسكينة، وبالالتجاء إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلاف أو عدم وضوح، وبزيادة القدرة على التوافق وبرغبة المراهق في تبين اتجاهات قائمة على فلسفة أن يعيش المرء ويترك غيره يعيش، ويتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأصحاب والأقران وبالرغم من بقاء جماعة الرفاق مهمة في حياة المراهق إلا أنه لا يعطيها من الاهتمام الذي كانت تحظى به سابقا، حيث يمكنه الآن الانفصال عن جماعته والنظر إلى نفسه كإنسان مستقل يشعر باستقلاله وفرديته ومع هذا فإن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو إن علاقة المراهق بالآخرين تكون غير عميقة ولا تستمر لسنوات طويلة (القذافي، 2000، صفحة 356).

ونلاحظ مشاعر الغضب والتمرد والثورة نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة، والمجتمع، خاصة تلك التي تحول بين المراهق وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال المنشود، ويصبح أكثر عدوانية ويلاحظ الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض المراهق للنظر، ويكون ذات طبيعة اجتماعية والتي يدرك أنها تهدد مكانته الاجتماعية ومخاوف الصحية، ومخاوف أسرية مثل الخوف من التفكك، والمخاوف الاقتصادية (زهراني، 1990، الصفحات 383-394).

6 - مرحلة المراهقة الوسطى (15-18) سنة:

هذه المرحلة تقابل المرحلة الثانوية، ويؤدي الانتقال من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثانوية إلى إطار الشعور بالنضج والاستقلال.

وتعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع

حين أخ، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، النفسي الاجتماعي، الانفعالي، والفيزيولوجي، ولهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة (زهراي، 1990، صفحة 380).

7 - مميزات وخصائص المراهق في الطور الثانوي:

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الحسابي فيستعيد الفتى أو الفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى أو الفتاة بصورة واضحة، إذ تأخذ ملامح الجسم أو الوجه صورتها الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان قوية متينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام، ويزداد حجم القلب، ويكون الفتيان أثقل وأطول عن الفتيات، ومن ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدرجي بنواحي الاضطراب الحركي.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي، وتكون فيها سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات، إتقانها وتبينها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي تميز هذا الفتى في هذه المرحلة تساعد على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمبار (بسيوني، الشاطي، 1992، صفحة 80).

8 - خصائص متعلمي المرحلة الثانوية:

تعرف المراهقة المتوسطة بأنها مرحلة الشباب المتدفق، مرحلة عنفوان شباب المستقبل، وهي مرحلة التطورات السريعة تطراً على كيان المراهق جسمياً ونفسياً، إن مرحلة المراهقة المتوسطة هي أشد مراحل المراهقة، لها خصائصها وميزتها ومشكلاتها، شأن كل مرحلة، لذلك لا بد من التعامل مع هذه المرحلة على أسس علمية بعيداً عن التخبط.

تبدأ مرحلة المراهقة المتوسطة من 15 - 16 - 17 سنة وتقابلها مرحلة الدراسة الثانوية وتتميز باطراد الشعور بالنضج والاستقلالية، كما تتضح فيها كل المظاهر المميزة للمراهقة بصفة عامة. (مبارك، 2018، صفحة 113)

9 - أهمية التربية البدنية والرياضية للتلاميذ الطور الثانوي:

إذا كان تعريف التنشيط الرياضي والمرتبط بالمدرسة على أنه أحد الأجزاء المكملة لبرامج التربية البدنية والرياضية ويحقق نفس أهدافها (زهرا ن حامد عبد السلام، 1977، صفحة 416). فإن هذه الخيرة هي جزء من التربية العامة وأن اهتمام الطفل المراهق بخصوص التربية البدنية في الدراسة واشتراكه في النوادي الرياضية لخير دليل على أهميتها في النشاط الرياضي يعتبر كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يتحقق لديه اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز الفرد على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر.

والنشاط الرياضي يعتبر عامل ترويح، وهذا الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، فضلا على المعلومات والمعارف المتصلة بها، هذا الترويح له تأثيراته الإيجابية على المراهق خاصة على مستوى الصحة النفسية والبهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي وينتج فرص الاسترخاء وإزالة التوتر الدائم له وبالتالي تشغل وقت فراغه والعمل على تحسين أدائه وذلك بالتخلص من الملل والضجر بالإضافة إلى ذلك يعمل النشاط الرياضي على دمج المراهق اجتماعيا وإتاحة فرصة ربط العلاقات الاجتماعية مع زملائه وبالتالي تحقيق التعاون والمشاركة والتكيف الاجتماعي، كما أن النشاط الرياضي يضمن للمراهق القيام بواجباته على أحسن حال ويضمن للمراهق تحقيق عدة أهداف تتعلق بالجانب البدني والصحي الذي من خلاله يستطيع المراهق القيام بواجباته على أحسن حال ويضمن له لياقة بدنية شاملة وامتلاك لمهارات حركية عالية وهذا الجانب النشاط الرياضي يعطي جسم المراهق قوة وحيوية وتعمل على تنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لديه.

النشاط الرياضي للجوانب العقلية والعرضية والخلقية والجمالية كلها عوامل تجعلها جوانب بالغة الأهمية في حياة المراهق وضرورية له، فعلى النشاط الرياضي أن يعوا جيدة أهمية وضرورية التنشيط الرياضي بالنسبة للمراهق وذلك من خلال شعار "العقل السليم في الجسم السليم" (الخولي، 1996، صفحة 28).

10 - النشاطات البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

10 - 1 - النشاط الداخلي:

هو نشاط يعتبر امتداد لدروس التربية البدنية والرياضية، وهو يتميز عنه بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من أنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة يمارس داخل المدرسة خلال أوقات الفراغ، والأستاذ هو الذي يقوم بتحضيره وإعداده لكن يختلف نوعا ما عن درس التربية البدنية والرياضية، حيث يعطي حرية أكبر للتلميذ لإظهار قدراته ومهاراته الحركية والفنية، وبما أن هذا النشاط لا يمارس في أوقات خارج أوقات الدروس فقد يسمى بالنشاط اللاصفي، يقول عقيل عبد الله " هو البرنامج الذي المدرسي، أي النشاط اللاصفي وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية. (مبارك، 2018، صفحة 122)

وقد أعطت السلطات الجزائرية اهتماما كبيرا للأنشطة اللاصافية في مرحلة التعليم الثانوي واعتبرتها إجبارية على أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث أكد القانون 04 - 10 المؤرخ في 14 أوت 2004 والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية في المادة 11، على أن برامج التربية والرياضية ملزمة إجبارياً بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية، وانطلاقاً من هذا إطار الأنشطة اللاصافية اللاصافية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كلياً في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي، فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضة الوطنية، إذن النشاط اللاصفي يعطي للتلميذ فرصة أخرى، قصد ممارسة النشاط البدني والرياضي بالتالي اكتساب وتعلم مختلف المهارات والحركات والمعلومات الخاصة بكل نشاط. (مبارك، 2018، صفحة 123)

10 - 2 - النشاط الخارجي:

فهو النشاط الذي يوجه إلى فئة الطلاب المتميزين بالمدرسة إذ يتيح كل منهم فرصة لإظهار مواهبه والتقدم فيها من خلال برنامج المسابقات الرسمية والودية بين المدارس أو بين الدراسة وغيرها من مؤسسات وهيئات المجتمع. هو مفيد بالنسبة للتلاميذ وذلك قصد الاحتكاك بتلاميذ المدارس الأخرى وبالتالي خلق جو من التنافس في إطار الروح الرياضية، ومحاولة تمثيل المؤسسة أحسن تمثيل، مما يجعل التلميذ يعطي مستوى أكبر ويسمح للأستاذ بمعرفة المستوى الحقيقي لتلاميذه.

يمكن القول إن النشاط الداخلي هو امتداد للنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الخارجي هو امتداد للنشاط الداخلي، إذن السلسلة مترابطة وبالتالي تخصيص وقت أكبر لممارسة النشاط البدني والرياضي، هذا يتيح للتلميذ فرص أكبر قصد التعلم واكتساب المهارات والمعارف، وكذلك يساهم فيما يلي:

- تعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي.
 - التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواظبة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
 - تطوير القدرات الفردية البدنية والذهنية من أجل توجيه رياضي ملائم.
 - اكتساب وتوجيه المواهب الشابة وتحسين قدراتهم.
 - إيجاد خزان لتزويد النخبة الوطنية كما ونوعا:
- وهذا لا يتحقق إلا بالعمل الجاد والمنظم والمخطط من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي الذي يعتبر منشط، مدرب، منظم، مرافق، قائد، مقوم، ومربي يغرس لدى التلاميذ الأخلاق الرياضية والاحترام والقيم النبيلة. (مبارك، 2018، صفحة 123)

خلاصة:

تعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد عموماً، وفي حياة التلميذ على وجه الخصوص في مرحلة الثانوي، لما تتميز به من خصائص مختلفة سواء كانت جسدية أو نفسية أو حركية أو عقلية بالإضافة إلى الخصائص الانفعالية والعاطفية، لذا كان من الواجب أن نتطرق إلى هذه المرحلة الهامة من حياة التلميذ، ومحاولة فهمها وفهم علاقتها بالنشاط البدني والرياضي، وما يمكن أن يقدمه هذا الأخير إلى هذا التلميذ، من حيث إثبات ذاته، وثقته بنفسه، وخفض للتوترات النفسية، والضغط الدراسية وغيرها من الأهداف.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي تطرحها دراستنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية فصل التعريف بالبحث، ويعتبر الفصل الأول في منهجية الدراسة من الجانب التطبيقي محور الدراسة الميدانية، وفيه تطرقنا إلى المنهج المستخدم وعينة البحث وكيفية اختيارها ومجالات الدراسة وأدوات جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية والشروط العلمية للأداة، وإجراءات التطبيق الميداني وكيفية تصميم المنهاج التجريبي وأسلوب التحليل الإحصائي.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

حيث أن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية، وهي أيضا دراسة أولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، ومن الضروري قيام الباحث بتجربة استطلاعية للاختبارات المستعملة في بحثه، وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية وصحيحة للاستفادة منها عند إجراء تجربته الرئيسية، ويجب إجراء هذه التجربة على عينة مختارة من مجتمع البحث المتجانس ومن خارج عينة البحث الرئيسية، لكيلا يتأثر أفراد عينة البحث الرئيسية بالتدريب في التجربة الاستطلاعية، وهذا التأثير سوف يؤثر في نتائج الاختبارات، والتجربة الاستطلاعية، وهذا التأثير سوف يؤثر في نتائج الدراسة الميدانية والتجربة الاستطلاعية إجراء بحثي مهم لا بد منه.

خطوات الدراسة الاستطلاعية:

الخطوة الأولى: كانت بداية الانطلاقة بتوجيهات وإرشادات الأستاذ المشرف حول إشكالية هذه الدراسة والنقاط الواجب مراعاتها مع تسطير خطة للعمل، بعد ذلك قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية لطور الثانوي من أجل الملاحظة العلمية لمعاينة التلاميذ وواقع تطبيق التغذية الراجعة المرئية لنتمين مشكلة الدراسة، وتسجيل أهم النقاط مثل (عدد التلاميذ في الفوج - الظروف المحيطة بتطبيق نشاط سباق السرعة - واقع تطبيق التغذية الراجعة المرئية)، وتم أيضا طرح بعض الأسئلة على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينة الحسانة حسب الشروط الموضوعية من طرف الطالب والأستاذ المشرف، كما تم تطرق إلى موضوع بحثنا وعلى ما يحتويه والأهداف المراد تحقيقها.

الخطوة الثانية: تمثلت في لقاءات مع الأستاذ المشرف من أجل حوصلة ما تم من خلال المرحلة الأولى التي تمثلت في الزيارة الميدانية والملاحظة العلمية وبعض المقابلات التي خلصت إلى:

- الاتفاق على عدد العينة وطريقة اختيارها انطلاقا من إحصائيات المقدمة.
- الاعتماد على العينة العشوائية، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة.
- من ناحية الإشراف على تطبيق بطاقة الملاحظة فقد استعان الطالب ببعض المساعدة، وذلك لتحكم في سير وتطبيق الفعال للإجراءات وفق شروطها الموضوعية.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الخطوة الثالثة: بعد الإلمام بالمعلومات المجمعة حول موضوع الدراسة من المصادر العلمية والدراسات السابق، يحاول الطالب إعداد بطاقة الملاحظة في سباق السرعة، وإرسالها لمجموعة من الدكاترة والأساتذة المحكمين وهذا حسب (الملحق رقم 03)، وذلك لتحديد أنسب عبارات عشبة الملاحظة التي تتناسب مع خصائص الفئة العمرية وطبيعة أهداف الدراسة، مع تحديد محتوى الوحدات التدريسية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في سباق السرعة (انظر الملحق رقم 5)، وكل هذا ما أجل تبين الصدق الظاهري لأدوات الدراسة.

جدول رقم (01) يبين درجات موافقة الأساتذة المحكمين على بنود بطاقة الملاحظة والوحدات التعليمية لنشاط سباق السرعة.

ر	أدوات الدراسة الميدانية	عدد المحكمين	القبول	الرفض	النسبة المئوية للقبول
1	وضعية الانطلاق	05	5	0	100 %
2	مرحلة تزايد السرعة		5	0	100 %
3	إنهاء السباق		5	0	100 %
4	بطاقة الملاحظة لأداء ككل	05	5	0	100 %
5	الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة لنشاط سباق السرعة.	03	5	0	100 %

يوضح الجدول رقم (01) الدلالة الإحصائية لاستجابة المحكمين في بطاقة الملاحظة والوحدات التدريسية المقترحة بالتغذية الراجعة، حيث أوضح النسب المئوية لقبول كافة أبعاد بطاقة الملاحظة تساوي (100%)، وأن قيمة القبول للوحدات التعليمية فقد بلغت (100%).

- وبعد تبين مدى درجة موافقة الأساتذة المحكمين على أبعاد بطاقة الملاحظة لتلاميذ قسم السنة الثالثة ثانوي، تم إجراء قياسات لهذه البطاقة المختارة لمعرفة صدقها وثباتها على عينة الدراسة الاستطلاعية والتمثلة في (12) تلميذ ممثلة لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، مع تحليل هذه الخطوة إحصائياً، كما سيحاول الطالب استعراض مراحل هذه الخطوة في العنصر القادم.

2 - منهج البحث:

طبيعة الدراسة تتمثل في تطبيق وحدات تعليمية بالتغذية الراجعة المرئية على تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية، وهذا يتمثل في إجراء طريقة ممنهجة ومنظمة لبحث

العلاقات والفروق بين قبل وبعد تطبيق التجربة، بهدف التوصل إلى استنتاجات معنية، ومنه استخدم الطالب المنهج التجريبي نظراً لملائمته لمعالم الدراسة.

وهو المنهج الذي تتمثل في معالمة بصورة واضحة، وتحقق فيه درجات الضبط العلمي الممكنة، وقد استخدم الطالب التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي بواقع (8) وحدات تعليمية في نشاط سباق السرعة.

3 - مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي الذي يشمل تلاميذ السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي تخصص علوم تجريبية بثانوية هلالى عامر بمدينة حساسنة ولاية سعيدة - الجزائر - للعام الدراسي (2021/2022) وتحديداً بالنصف الثاني لهذا العام، شملت القسم رقم 1 من بين 4 أقسام حيث بلغ عدد التلاميذ (20) تلميذ للمجموعة التجريبية التي استعملت الوحدات التعليمية المقترحة في نشاط سباق السرعة باستخدام التغذية الراجعة المرئية، وبلغ عدد المجموعة الاستطلاعية (12) تلميذ.

وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (المتغيرات التعريفية)، وبما أن الطالب اعتمد على تصميم تجريبي يحتوي على المجموعة الواحدة، وبما أن هناك احتمال بإرجاع هذا الفرق إلى اختلاف في أفراد المجموعات، ولكن يعاب على هذا التصميم أن إرجاع الفروق في أداء المجموعة قبل تعرضها للمتغير التجريبي وبعده قد لا يعود إلى المتغير التجريبي وحده وإنما إلى عوامل أخرى، لذا يحاول الطالب معرفة إذا ما هناك غير تكافؤ بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات، والجدول رقم (02) يظهر معاملات الالتواء.

جدول (02) يوضح اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الواحدة) في المتغيرات التعريفية.

المجموعة التجريبية			عدد العينة	وحدة القياس	المتغيرات التعريفية
معامل الالتواء	1ع	1س			
0.60	4.92	69.6	20	كغ	الوزن
1.21	2.28	172		سم	الطول
0.05	2.06	18.6		سنة	السن

تظهر معاملات الالتواء أن المتغيرات التعريفية للمجموعة التجريبية تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن قيم كانت بين انحصرت ما بين $(3\pm)$.

جدول (03) يوضح اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية الواحدة) في الأداء الفني لسباق السرعة.

المجموعة التجريبية الواحدة			عبارات بطاقة الملاحظة لأداء ككل	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.62	0.25	1.98	وضعية الانطلاق.	الأداء الفني
0.36	0.17	1.83	الاستعداد.	
0.21	0.21	1.84	الانطلاق.	
00.21	0.20	1.86	الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق.	
0.14	0.44	1.90	الجري في الرواق بخط مستقيم.	
0.63	0.44	1.90	التنسيق بين اليدين والرجلين.	
1.23	0.24	1.94	كيفية إنهاء السباق.	
0.87	0.45	8.87	زمن السباق.	النتيجة

تظهر معاملات الالتواء أن المتغيرات التعريفية للمجموعة التجريبية تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن قيم كانت بين انحصرت ما بين $(3\pm)$.

4 - متغيرات البحث:

4 - 1 - المتغير المستقل: يسبق المتغير التابع، ويقدم على أنه سبب وشرط للمتغير التابع، فيتحكم الباحث في شروطه لإنتاج بعض الآثار، إنه المتغير الذي يعالجه الباحث لمعرفة الآثار التي يحدثها في متغير آخر (دليو فضيل، 2014، صفحة 168)، حيث تمثل متغيرنا المستقل في تطبيق وحدات تعليمية بالتغذية الراجعة المرئية.

4 - 2 - المتغير التابع: يحدث كنتيجة لمتغير سابق، إنه التأثير الناتج عن المتغير المستقل وهو عادة ما يكون موضوع الدراسة أي المتغير المراد شرحه (دليو فضيل، 2014، صفحة 168)، حيث تمثل في مستوى الأداء الفني لسباق السرعة.

4 - 3 - الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

تتكون من عوامل تشارك في التأثير في المتغير التابع، ولذلك يفضل التحكم فيه زيادة في تحديد العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع ومعرفة تأثيرها في هذا الأخير، أي ما إذا كان يعدل العلاقة بين المتغير المستقل التجريبي والمتغير التابع.

- تحديد وضبط متغيرات البحث:

قام الطالب بضبط الإجراءات التجريبية للحصول على نتائج بدرجة عالية من الصدق وذلك من خلال:

* الأستاذ: روعي أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يقوم بتطبيق تدريس نشاط سباق السرعة بالطريقة التقليدية التي كان يستعملها، فحين أن الطالب سيقوم بالوقوف على المجموعة التجريبية بنفسه بتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

* محتوى الوحدات التعليمية للمنهج: يعد محتوى الوحدات التدريسية المستخدمة من المتغيرات التي قد يكون لها أثر على المتغيرات التابعة، وذلك حالة اختلاف هذا المحتوى من مجموعة إلى أخرى ولهذا تم التأكد من أن محتوى البرامج التنفيذية المعد (المنهج) موحد للأستاذ والطالب بناءً على مناهج التربية والتعليم لمادة التربية البدنية والرياضية لسنة 2015.

* الفترة الزمنية للتطبيق للوحدات التعليمية: روعي أن يستغرق زمن الدرس للمجموعتين التجريبية والضابطة زمناً واحداً وهو (30) ق للجزء الرئيسي مخصصة للنشاط البدني (سباق السرعة) بواقع حصة واحدة في الأسبوع ولثمانية أسابيع طبقاً لما هو وارد بالبرامج التنفيذية للمنهج، حيث أنه يتم تسجيل ما تم ملاحظته في بطاقة ملاحظة من أجل إجراء التحليلات.

عدد الوحدات: روعي أن يكون عدد الوحدات التي شملتها الدراسة الأساسية متساوية بين أفراد المجموعة الواحدة.

* عامل الوقت: تم أخذ بعين الاعتبار تنفيذ الوحدات التعليمية على مجموعة في الفترة الصباحية مقارنة بمجموعة الفترة المسائية، حيث أن الجو في هذه الفترة مناسب صباحاً ومساءً وأن الوحدات تمت في يوم واحد.

* المكان: شملت عملية التدريس مكان واحد تمثل في ثانوية هلاي عامر بمدينة حساسنة ولاية سعيدة.

* أدوات المساعدة في البحث: استعان الطالب ببعض الأجهزة الإلكترونية لمساعدته على توفير وتطبيق بعض أنواع التغذية الراجعة المرئية في نشاط سباق السرعة لدى التلاميذ.

5 - مجالات البحث:

5 - 1 - المجال المكاني: ثانوية هلاي عامر بمدينة حساسنة ولاية سعيدة. قسمين بكالوريا علوم تجريبية.

5 - 2 - المجال الزمني: يتضح المجال الزمني من خلال الجدول رقم (04).

جدول رقم (04) يوضح توزيع المجال الزمني للدراسة الحالية.

تمت إجراءات:	التواريخ الزمنية:
- الدراسة النظرية:	من تاريخ 2021/11/10 إلى غاية 2022/01/20.
- الدراسة الاستطلاعية:	من تاريخ 2021/11/14 إلى غاية 2022/11/28.
- التطبيق القبلي للاختبار سباق السرعة وبطاقة الملاحظة.	بتاريخ 2022/01/03.
- التطبيق البعدي للاختبار سباق السرعة وبطاقة الملاحظة.	بتاريخ 2022/02/24.
- تطبيق الوحدات التعليمية بالتغذية الراجعة (بواقع 8 حصص لثمان أسابيع).	من تاريخ 2022/01/04 إلى غاية 2022/02/22.

6 - أدوات البحث:

أ- وحدات تعليمية بالتغذية الراجعة المرئية لنشاط سباق السرعة.

ب- بطاقات ملاحظة للطالب لتقييم نسبة الأداء الفني في سباق السرعة.

خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

أ- الوحدات التعليمية:

- كفايات تخطيط الوحدة التدريسية:

كل ما له علاقة بالتوزيع السنوي وكل الوحدات التعليمية والتعليمية للنشاطات المبرمجة في مرحلة التعليم الثانوي الخاص بمستوى السنة الثالثة ثانوي والتحضير الجيد لسير حصص للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوي (انظر الملحق رقم 1) حيث تم تحكيم هذه الوحدات من طرف بعض أستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.

كفايات التقويم:

- التقويم التشخيصي.

- التقويم التكويني.

- التقويم التحصيلي.

- كفايات تنفيذ الحصة واستعمال الأساليب والطرق التدريسية:

- كفايات التعامل مع تلاميذ المرحلة الثانوي (السنة الثالثة).

- كفايات الإلمام بالمادة الدراسية والعلمية.

- كفايات استخدام الوسائل التعليمية..

ب- بطاقات ملاحظة الخاصة بقياس الأداء الفني في سباق السرعة:

نعني بأدوات الملاحظة الوسائل الموضوعية التي تم تقنينها واختبارها قصد تسجيل جوانب من العملية التعليمية، يمكن اعتبارها أنظمة خاصة بتحليل وتقييم العملية التعليمية بصورة أساسية، إنها أدوات للتسجيل والوصف والتصنيف، إن اقتضى الحال، لتأويل مختلف الظواهر القابلة للملاحظة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- نظام تحليل، تمكن من دراسة مظهر أو عدة مظاهر من الواقع التعليمي شديد التعقيد.

- نمودجا وتصورا معينا ورؤية خاصة لواقع العينة التجريبية، وان هذا التصور يمنح كل البطاقة باعتبارها نسقا، خصوصيتها ويحدد في نفس الوقت الجانب أو الجوانب التي تسمح بملاحظتها وتسجيلها.

- تتخذ شكل مجموعة من المراقبي وتصنف داخلها البنود التي يقابل كل واحد منها الأحداث المراد تسجيلها.

- تتضمن عملية تجزئية لهدف الملاحظ وترتيبه.

صياغة بطاقة الملاحظة الخاصة بالوحدات التعليمية:

وبناء على المرتكزات السابقة الذكر تم تقسيم الموقف التعليمي إلى تسعة أبعاد أساسية لبطاقة الملاحظة للأداء الفني في سباق السرعة مبنية على أسس علمية حيث تتمثل الأبعاد في ما يلي بالترتيب الموضح في جدول بطاقة الملاحظة حسب الملحق رقم (01): المسافة، وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، الجري في الرواق بخط مستقيم، التنسيق بين اليدين والرجلين، كيفية إنهاء السباق، الوقت.

تمت صياغة بطاقة الملاحظة بنظام المحاور تركز على ما يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية المكلف بالمجموعة التجريبية الذي يقف عليها الطالب خلال تطبيقه لوحدة تعليمية في كل مراحلها التدريسية وتصف كل موقف ينفذه التلاميذ في نشاط سباق السرعة وتم مراعات ما يلي:

- صياغة العبارات صياغة إجرائية بدقة وعناية وأن تحتوي على الأداء الذي سوف يتم ملاحظته.

- تحديد الأداء تحديداً دقيقاً أي يصف كل أداء يمكن ملاحظته بدقة.

- واضحة بحيث تظهر بطاقة بنود واضحة.

- أن يصف كل أداء ما يمكن تقويمه.

الجدول رقم (05) يبين عدد أبعاد ومحاور ومؤشرات بطاقة الملاحظة للجانب الشكلي للأداء حسب مراحل سباق السرعة.

المشاهدات	الدرجات	عدد المؤشرات	عدد المحاور	الأبعاد	النشاط المستهدف
08 حصص	3 درجات وفق سلم ليكارت	12	2	وضعية الانطلاق	الجانب الشكلي للأداء حسب مراحل سباق السرعة.
		13	1	انطلاق	
		09	1	مرحلة تزايد السرعة	
		06	1	إنهاء السباق	

صلاحية الأداة:

قد استخدم الطالب أوزان على مقياس الثلاثي (مقياس ليكارت) لتحديد الإجابة على بطاقة الملاحظة ومعرفة تقديرات أفراد العينة، حيث تم اختيار الدرجات الحالية وفق الأوزان التالية:

- إذا تمت الموافقة على العبارة بدرجة متوسطة فيقابلها الرقم 3.

- إذا تمت الموافقة على العبارة بدرجة قليلة فيقابلها الرقم 2.

- إذا تمت الموافقة على العبارة بدرجة قليلة جداً فيقابلها الرقم 1.

الجدول رقم (06) يبين الاتجاه العام لدرجات بطاقة الملاحظة في الأداء الفني لسباق السرعة.

الاتجاه العام للاستجابة	مؤشر الأهمية النسبية	ليكارت الخماسي
منخفض	$00 < RII \leq 0.33$	درجة قليلة جدا الرقم (1)
متوسط	$0.34 \leq RII \leq 0.66$	درجة قليلة الرقم (2)
عالي	$0.67 \leq RII \leq 01$	درجة متوسطة الرقم (3)

7 - الأسس العلمية لأدوات البحث:

1 / - الصدق: يشير الصدق إلى (أن الاعتبار يقيس ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر وبالإضافة له) (باهي و عنان، 2001، صفحة 31)، ولذلك استعمل الطالب لتبيان الصدق، صدق المحكمين والصدق الذاتي.

➤ **صدق المحكمين:** وقد رأى المحكمون أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه، وهي مناسبة من حيث الصياغة بشكل عام، وأيضاً رأوا أن القياس الذي اختاره الطالب للاستجابات ملائم، مع وجود تعديل محتوى بعض الفئات لتصبح أكثر ملائمة.

➤ **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وهذا ما يمثله الجدول رقم (07).

2 / - **الثبات:** معناه أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه، كما يعني الاستقرار، ومعامل الثبات يقاس بمعامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة. (باهي و عنان، 2001، صفحة 30)

➤ **حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق:** في هذه الطريقة يتم إعادة أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرات المختلفة، ويشير معامل الارتباط إلى ثبات الأداة، ويعرف كرونباخ هذا المعامل بمعامل الاستقرار (باهي وآخرون، 2013، صفحة 82).

جدول رقم (07) يوضح معامل الثبات والصدق لأدوات البحث المستعملة في هذه الدراسة.

معامل الصدق	الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة الفروق	معامل الثبات	المتغيرات
0.87	يوجد ارتباط	0.01	0.00	0.77	اختبار سباق السرعة (نتيجة الأداء).
0.86	يوجد ارتباط	0.01	0.01	0.74	أبعاد بطاقة الملاحظة (درجة الأداء).

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين قيم معامل الثبات والصدق، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للاختبار سباق السرعة وأبعاد بطاقة الملاحظة بين (0.77 - 0.74)، وبلغت قيم الصدق (الصدق الذاتي) بين (0.87 - 0.86) ومنه هناك فروق معنوية وأن قيم معامل الثبات قريبة من الواحد وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع درجات أدوات جمع البيانات المستخدمة بصفة الثبات والصدق وهي من ضمن الشروط الأساسية.

3 / - **الموضوعية:** يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ومن خلال بحثنا ترجع الموضوعية إلى:

- أن تكون القيم المدونة للاختبار حقيقية.
- عدم التدخل والتلميح إلى المساعدة في الإنجاز.
- حساب القيم والدرجات كما وجدت عليها.
- وصف نتائج المسجلة في بطاقة الملاحظة كما هي.

8 - خطوات إجراء البحث الميدانية:

1 - كيفية تطبيق الوحدات التعليمية بالتغذية الراجعة المرئية:

من مقومات نجاح البحوث والدراسات الميدانية، بشكل عام، حسن التنظيم، وكفاءة الأداء والعناية بالتفاصيل، وتتطلب بحوث التجريبية على وجه الخصوص، تخطيطاً جيداً وتنسيقاً وقدرة فاعلة في التنفيذ، حتى يتسنى لها تحقيق الأهداف المنشودة ضمن الخطة الزمنية المرسومة بكل يسر ونجاح ولهذا فعلى الطالب المسؤول عن تطبيق الوحدات التعليمية في الأداء الفني لسباق السرعة بالتغذية الراجعة المرئية أن يكون جيد الإعداد والتدريب ومستعد لكل الأحداث والاحتمالات، وفوق ذلك ملماً بكل التفاصيل الدقيقة لإنجاز مهمته على الوجه الأكمل، مع بناء الوحدات التعليمية وفق الأسس الصحيحة، ونحن نسعى من خلال هذا للوصول إلى: إيصال المعلومات الأساسية إلى التعلم حول أصول، ومحاولة تثبيت بعض المهارات الأساسية في سباق السرعة.

2 - أسس بناء الوحدات التعليمية بالتغذية الراجعة المرئية في سباق السرعة:

- الأهداف الخاصة بالوحدات التعليمية تكون مترابطة ومتدرّجة، ومشمّلة على مواقف تعليمية حركية موجّهة ومقنّنة وهادفة.
- أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى لتحقيق هدف العامة للدراسة.
- بعد تحليل الأهداف الخاصة بالحصص اختيرت المواقف التعليمية وفقاً لمركبات الكفاءة الخاصة بالسنة الثالثة ثانوي، ومن خلال المحتويات المعرفية والوضعيات التعليمية لنشاط سباق السرعة.
- أخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية للتلاميذ في اختيار المواقف التعليمية.

3 - خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

إن الوحدات التعليمية تم تقسيمها إلى:

المرحلة الأولى: يتم فيها تعليم المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد.

المرحلة الثانية: يتم فيها المهارة وتثبيتها عن طريق:

- الارتقاء التدريبي بسرعة الأداء.

- تفعيل استخدام مختلف أنواع التغذية الراجعة أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية.

- تغيير الظروف الخارجية وهذا تبعاً لنوع المهارة وشروطها.

4 - تقسيمات الوحدة التعليمية:

أولاً: جزء إداري يتم فيه التنظيم وال ضبط.

ثانياً: جزء يحمل تمارين عامة وخاصة يكون الإحماء شامل، عن طريق تهيئة أجهزة الجسم للعمل والتدرج في الحمل.

ثالثاً: القسم الرئيسي، وتم تقسيمه إلى جزئين هما:

- **الناحية التعليمية:** فيها يتم التأكيد على تعليم المهارات بالأسلوب والطريقة الصحيحتين لكي تُحقق الهدف الرئيسي، وهذا بالوسائل التكنولوجية كجهاز اللوحة الذكية وجهاز عرض الفيديو.

- **الناحية التطبيقية:** وفيها يتم تطبيق ما تعلمه التلميذ ذو المجموعة التجريبية من المهارات حسب التغذية الراجعة، والعمل على تنمية المهارات الأساسية في سباق السرعة قيد الدراسة.

تعتبر هذه المرحلة من أهم الخصوصيات التي يعالجها البحث، ولهذا يجب أن نكون حرسين كل الحرص على التعامل مع هذا الجزء من القسم الرئيسي وهنا يتم اتباع التصحيحات المناسبة حسب كل نوع أي إعطاء التغذية الراجعة المرئية المناسبة للمجموعة التجريبية.

وهنا ركزنا عملنا على المجموعة التجريبية بإعطاء التغذية الراجعة المرئية في هذا الجزء بالذات لأنه الجانب التطبيقي وهذا على حسب خصائص المجموعة التجريبية حيث تم القيام بإعطائهم التغذية

الراجعة المتزامنة والنهائية فقد تم تركيز على إعطاء التغذية الراجعة فوراً بعد أداء المهارة بالإضافة إلى مختلف أنواع التغذية الراجعة الأخرى.

القسم النهائي: كان علينا هنا أن نتأقلم حسب الحالة التي يكون عليها المختبر.

5 - خطوات إدارة اختبار سباق السرعة للتلاميذ وبطاقة الملاحظة قيد الدراسة:

وهي عدة خطوات يلتزم إتباعها بالتسلسل الموضح على النحو التالي:

• الخطوة الأولى: إجراءات ما قبل الاختبار (القياس القبلي والبعدي)

- تحديد أسماء التلاميذ بالنسبة للمجموعة التجريبية المختارة.

- تعبئة استمارات جاهزية المشاركين في اختبار سباق السرعة وبطاقة الملاحظة للأداء الكلي بالنسبة للتلاميذ.

- التأكد من ملائمة أرضية القاعة المختارة لمتطلبات تطبيق الاختبار والأدوات الخاصة.

- إشعار التلاميذ قيد الدراسة بالمجموعة التجريبية الذين وقع عليهم الاختيار بضرورة الحضور باللباس الرياضي في يوم القياس.

• الخطوة الثانية: تحديد المتغيرات التعريفية (الوزن، الطول، السن):

بعد تحديد أسماء العينة التجريبية التي وقع عليهم الاختيار، يقوم أعضاء فريق القياس بتقسيم إلى محطتين:

- المحطة الأولى هي قياس الوزن، والمحطة الثانية هي قياس الطول.

وفي كل محطة من المحطات أعلاه هناك فاحص وسجل من فريق القياس.

• الخطوة الثالثة: إجراء الإحماء العام للمفحوصين

- إجراء الإحماء العام لجميع أفراد العينة.

- إعطاء تعليمات شفوية للمفحوصين حول إجراءات الاختبار.

• الخطوة الرابعة: القيام باختبار (سباق السرعة).

يتم إجراء اختبار سباق السرعة في اليوم نفسه بالترتيب، ويتولى إجراء الاختبار الطالب بمساعدة فريق القياس، مع تسجيل كافة المعطيات الكمية كما تم أدائها من المختبرين.

وتكون الخطوة الرابعة قد انتهت، ويبدأ الاستعداد للخطوة الخامسة.

• الخطوة الخامسة: تفرغ بطاقات الملاحظات للأداء الفني في سباق السرعة.

يتم تفرغ البيانات كما تم تحصيلها.

وتكون الخطوة الخامسة قد انتهت، ويبدأ الاستعداد للخطوة السادسة.

• الخطوة السادسة: تدقيق البيانات

وهذه الخطوة لا تقل عن الخطوات السابقة حيث يتعين على رئيس فريق القياس بالتعاون مع أعضاء الفريق للقيام بتدقيق بيانات التسجيل والتأكد من وضوح كتابة الأرقام ودقتها، قبل مغادرة مكان القياس، وفي حالة الشك في بعض البيانات، عليه العودة للمفحوص وإجراء القياس عليه مرة أخرى.

7 - الفريق المساعد في القياسات القبليّة والبعدية لاختبارات سباق السرعة:

حتى يتم تنفيذ اختبار سباق السرعة للقياس القبلي والبعدى على الوجه الأمثل، ينبغي أن يكون فريق القياس مكون من عدد من الأفراد (رئيس وفاحصين) من المتخصصين بالتربية البدنية ولديهم تدريب كاف على ماهية سباق ومهاراتها وكيفية قياس عناصرها، حيث تكون فريق القياس من طالبان من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (STAPS) مستوى ماستر، من جامعة مستغانم (انظر الملحق رقم 04).

8 - مهام التنسيق المطلوبة لإنجاز البحث الميدانية:

يتطلب هذا النوع من البحوث تنسيقاً جيداً، حتى يمكن لفريق القياس من إنجاز مهمته ببسر وسهولة ضمن الجدول الزمني المرسوم له، والمعروف أن فترة تطبيق الاختبار ليست مفتوحة على الإطلاق بل يحكمها العديد من الاعتبارات، وبالتالي فإن تعثر عملية التنسيق تنعكس سلباً على الجدول الزمني لمواعيد القياس، فالتنسيق مهم ومطلوب في جميع المهام التالية:

- التأكد من الحصول على الإذن من المسؤولين لإجراء القياسات القبلية والعديّة وطلب تسهيل مهمة لفريق القياس.

- تجهيز الأدوات وتهيئة مكان القياس.

- جدولة مواعيد القياسات القبلية والبعدية، والأخذ في عين الاعتبار تجنب مواعيد امتحانات التلاميذ الفصلية، والأوقات التي تزداد فيها درجة الحرارة أو البرودة، أو تكثر فيها الأمطار والثلوج.

9 - المعالجة الإحصائية:

للسائل الإحصائية أهمية بالغة في التعامل مع بيانات البحث من حيث عرضها وتبويبها، وصفها، تحليلها، والاستنتاج، فبعد تفريغ البيانات حولت من درجات خام إلى درجات معيارية باستخدام مجموعة من المعادلات الإحصائية التي سنعرضها فيما يلي:

- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبارات لعينتين مترابطتين.
- اختبارات لعينة واحدة.

وتمت معالجة هذه النتائج بالبرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل منهجه وإجراءاته الميدانية وطرحنا من خلاله الدراسة الاستطلاعية التي ثمنت مشكلة البحث بشكل مباشر مرتكزين في ذلك على المعاينة الميدانية للمشكلة حتى نعرف أن المشكلة موجودة فعلاً.

ولأجل التحقق من المشكلة وضعنا طرائق مختلفة ووسائل مساعدة بهدف كشف الحقيقة، فاعتمدنا على خطة بنيناها بإظهار المنهج المستخدم والأدوات المساعدة لكشف هذه الحقيقة المطروحة في البحث، والوقوف عند مجالات البحث ومراحل تطبيق الوحدات التعليمية واختبار سباق السرعة وبطاقة ملاحظة للأداء الفني ككل والانتهاء إلى طريقة الدراسة الإحصائية المتبعة للتحقق من فروض البحث.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، بعد أن استكمل الطالب الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات والقياسات المستخدمة والتحليل التي تم وضعها على شكل جداول ورسوم بيانية لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها.

1 - عرض وتحليل النتائج.

1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية المنتهج قبل تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

الجدول (08) يبين نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الأولى.

المعالجة الإحصائية الاستدلالية		المعالجة الإحصائية الوصفية				عبارات بطاقة الملاحظة للأداء ككل	
النتيجة	قيمة الفروق	قيمة (ت) لعينة واحدة	الاتجاه العام	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.725	0.35	متوسط	0.65	0.25	1.98	وضعية الانطلاق.
هناك دلالة	0.000	4.19	متوسط	0.60	0.17	1.83	الاستعداد.
هناك دلالة	0.004	3.29	متوسط	0.60	0.21	1.84	الانطلاق.
هناك دلالة	0.007	3.00	متوسط	0.61	0.20	1.86	الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق.
غير دالة	0.330	1.00	متوسط	0.62	0.44	1.90	الجري في الرواق بخط مستقيم.
غير دالة	0.330	1.00	متوسط	0.62	0.44	1.90	التنسيق بين اليدين والرجلين.
غير دالة	0.309	1.04	متوسط	0.64	0.24	1.94	كيفية إنهاء السباق.
هناك دلالة	0.01	2.69			0.45	8.87	زمن السباق.

من خلال المعالجة الإحصائية التي أجراها الطالب الباحث يتبين أن بعد وضعية الانطلاق بلغ متوسطه الحسابي (1.98) بانحراف معياري (0.25) بمعامل أهمية نسبية (0.65) باتجاه عام متوسط، أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (0.35) بقيمة فروق معنوي sig (0.725) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)؛ وقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد الجري في الرواق بخط مستقيم وبعد التنسيق بين اليدين والرجلين (1.90) بانحراف معياري (0.44) وبمعامل أهمية نسبي (0.62) باتجاه عام متوسط أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (1.00) بقيمة فروق معنوي sig (0.330) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذه النتائج تدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية؛ فحين أن بعد

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاستعداد بلغ متوسطه الحسابي (1.83) بانحراف معياري (0.17) ومعامل أهمية نسبي (0.60) باتجاه عام متوسط، أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (4.19) بقيمة فروق معنوي sig (0.00) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا على بقية الأبعاد وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويستنتج الطالب أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمساهمة الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الأداء الفني بدرجة متوسطة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين اليدين والرجلين.

1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

الجدول (09) يبين نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الثانية.

المعالجة الإحصائية الاستدلالية		المعالجة الإحصائية الوصفية				عبارات بطاقة الملاحظة للأداء ككل	
النتيجة	قيمة الفروق	قيمة (ت) لعينة واحدة	الاتجاه العام	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
هناك دلالة	0.036	2.26	مرتفع	0.70	0.29	2.15	وضعية الانطلاق.
هناك دلالة	0.002	3.67	مرتفع	0.79	0.50	2.41	الاستعداد.
هناك دلالة	0.000	4.76	مرتفع	0.82	0.47	2.50	الانطلاق.
هناك دلالة	0.001	3.94	مرتفع	0.77	0.40	2.36	الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق.
غير دالة	0.186	1.37	مرتفع	0.70	0.48	2.15	الجري في الرواق بخط مستقيم.
غير دالة	0.104	1.71	مرتفع	0.72	0.52	2.20	التنسيق بين اليدين والرجلين.
هناك دلالة	0.026	2.41	مرتفع	0.73	0.42	2.23	كيفية إنهاء السباق.
هناك دلالة	0.03	2.34			0.55	8.65	زمن السباق.

من خلال المعالجة الإحصائية التي أجراها الطالب الباحث يتبين أن بعد الجري في الرواق بخط مستقيم بلغ متوسطه الحسابي (2.15) بانحراف معياري (0.48) بمعامل أهمية نسبية (0.70) باتجاه عام مرتفع، أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (1.37) بقيمة فروق معنوي sig (0.186) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)؛ وقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد التنسيق بين اليدين والرجلين (2.20) بانحراف معياري (0.52) وبمعامل أهمية نسبي (0.72) باتجاه عام مرتفع أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (1.71) بقيمة فروق معنوي sig (0.104) والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذه النتائج تدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية؛ فحين أن بعد وضعية الانطلاق بلغ متوسطه الحسابي (2.15) بانحراف معياري (0.48) ومعامل أهمية النسبية (0.70) باتجاه عام مرتفع، أما قيمة (ت) لعينة واحدة بلغت (2.26) بقيمة فروق معنوي sig (0.03) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا على بقية الأبعاد وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ويستنتج الطالب أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمساهمة للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة على رفع مستوى الأداء الفني بدرجة كبيرة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق)، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين اليدين والرجلين.

1 - 3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لصالح تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

الجدول (10) يبين نتائج فروق المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداء الفني لسباق السرعة.

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة Sig	قيمة (ت) لعينين مترابطين	القياس البعدي (الوحدات التعليمية بالتغذية الراجعة)		القياس القبلي (الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية)		عبارات بطاقة الملاحظة للأداء ككل	
				س2	ع2	س1	ع2		
غير دالة	0.05	0.053	2.06	0.29	2.15	0.25	1.98	وضعية الانطلاق.	الأداء الفني
هناك دلالة	0.05	0.000	4.62	0.50	2.41	0.17	1.83	الاستعداد.	
هناك دلالة	0.05	0.000	5.17	0.47	2.50	0.21	1.84	الانطلاق.	
هناك دلالة	0.05	0.000	4.39	0.40	2.36	0.20	1.86	الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق.	
غير دالة	0.05	0.09	1.75	0.48	2.15	0.44	1.90	الجري في الرواق بخط مستقيم.	
غير دالة	0.05	0.055	2.04	0.52	2.20	0.44	1.90	التنسيق بين اليدين والرجلين.	
هناك دلالة	0.05	0.013	2.73	0.42	2.23	0.24	1.94	كيفية إنهاء السباق.	
هناك دلالة	0.05	0.030	2.33	0.55	8.65	0.45	8.87	زمن السباق.	النتيجة

من خلال المعالجة الإحصائية التي أجراها الطالب يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي أثناء تطبيق أسلوب الأستاذ التقليدي والقياس البعدي بعد تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني (الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) في رياضة سباق السرعة تعزى لاستعمال التغذية الراجعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات الفنية (وضعية الانطلاق، الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين اليدين والرجلين) لسباق السرعة.

2 - الاستنتاجات:

بعد عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الطالب إلى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمساهمة الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الأداء الفني بدرجة متوسطة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمساهمة الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية على رفع مستوى الأداء الفني بدرجة كبيرة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق)، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي أثناء تطبيق أسلوب الأستاذ التقليدي والقياس البعدي بعد تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني (الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) في رياضة سباق السرعة تعزى لاستعمال التغذية الراجعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات الفنية (وضعية الانطلاق، الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين) لسباق السرعة.

3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

بعد الإنجاز المنتظم لمراحل التوظيف الأنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تمت صياغتها بدقة ووضوح يقوم الطالب بمناقشة ما تم التوصل إليه والتأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها لكون أن الفرض لا يزيد عن كونه جملة لا هي صادقة ولا هي كاذبة كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم عرض مجموعة من التوصيات والخروج في الأخير بخلاصة عامة.

3 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى:

بعد افتراضنا بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية المنتهج قبل تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

قام الطالب بالتحقق منها بالمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في قياس القبلي لبطاقة ملاحظة الأداء الفني الخاص برياضة سباق السرعة في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك باستخدام اختبار (ت) للفروق للعينة الواحدة، بالإضافة إلى ذلك قام الطالب بتحديد مستوى الأداء الفني لتلاميذ مرحلة الثانوية في سباق السرعة باستخدام معامل والأهمية النسبية، ومن خلال الجدول رقم (07) تم التوصل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمساهمة الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الأداء الفني بدرجة متوسطة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدن والرجلين.

وهذا ما يتفق مع دراسة (رحموني، 2020) التي هدفت إلى التعرف على مدى تطبيق أساتذة التربية البدنية والرياضية لأسلوب التغذية الراجعة في العملية التعليمية / التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي، كما تهدف إلى إبراز أهم الأنماط والأشكال المستخدمة أثناء الدرس، إضافة إلى التعرف على دور وأهمية التغذية الراجعة بمختلف أشكالها في تحسين مستوى أداء التلاميذ، حيث تم التوصل إلى أن مستوى استخدام أسلوب التغذية الراجعة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية بجاية كان متوسط، كما كانت التغذية الراجعة التعزيزية هي الأكثر استعمالاً لديهم.

فحين توصلت دراسة (القيسي، 2014) التي هدفت إلى إعداد منهج تدريبي في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية إلى التعرف على تأثير المنهج فضلاً عن معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية، وتم التوصل إلى أن للمنهج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطور الأداء الفني للمسكات المختارة قيد البحث، وان هناك تأثير لاستخدام التغذية الراجعة للأداء بنوعيتها في رفع مستوى الأداء الفني

للمسكات الفنية المختارة لمجموعتي البحث، وحفقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تغذية راجعة بعد الأداء تقدماً بنسبة تطور أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت التغذية الراجعة أثناء الأداء.

وتأكد على ذلك دراسة (أبو الطيب، حلاوة، عودات، و أبو عريضة، 2014) التي هدفت إلى التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية واللفظية على بعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الصدر، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن التغذية الراجعة المرئية واللفظية المعتمدة على التحليل الحركي دوراً في تحسين مستوى متغيرات الدراسة الكينماتيكية في سباحة 50م صدر لدى طلاب مساق سباحة (2)، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة المرئية واللفظية في تحسين متغيرات (زمن سباحة آخر 25م، وزمن سباحة 50م الكلي، ومعدل سرعة سباحة 50م صدر) لصالح أفراد مجموعة التغذية الراجعة المرئية.

ويرى الطالب أن توفير التغذية الراجعة المرئية ذات الهدف هي أحد المهارات المهمة التي يملكها المعلم، وتكون أكثر فعالية عندما تكون محددة ومتوفرة قبل الاستجابة التالية، ويجب أن تتوافق مع فهم الفرد المتعلم وقدرته على استخدامها في الممارسة التالية، والى درجة كبيرة قد تسبب التغذية الراجعة في زيادة حمل المعلومات وتربك المتعلم، إن المعلومات التي تقع بعد الاستجابة التالية تفقد مزاياها، وفي الحقيقة فإن المتعلمين قد يسرعون معرفة النتائج عن طريق التلقين أثناء الأداء باستخدام مساعدة لفظية أو إحساس حركي أو مرئية.

فالتغذية الراجعة هي: معلومات خاصة بالأداء في عملية التعلم أو نتائج أداء عالي الجودة، إن المعلومات المتوفرة للمتعلم هي التي تكشف جودة الأداء، المتعلقة بتكنيك الأداء في إطار نموذجي تسمى (معرفة الأداء) أما المعلومات التي تتعلق بنتيجة الأداء مثل: إصابة الكرة الهدف تسمى معرفة النتيجة وبدون معرفة الأداء والنتائج لا يحدث التعلم أو قد يحدث بدرجة قليلة. (بولحبال و قية، 2016، الصفحات 69-70)

ويمكن القول 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. (مساحلي، 2020، صفحة 375)

3 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية:

بعد افتراضنا بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى المجموعة الواحدة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي تعزى للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

قام الطالب بالتحقق منها بالمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة الأداء الفني الخاص برياضة سباق السرعة في حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك باستخدام اختبار (ت) للفروق للعينة الواحدة، بالإضافة إلى ذلك قام الطالب بتحديد مستوى الأداء الفني لتلاميذ مرحلة الثانوية في سباق السرعة باستخدام معامل والأهمية النسبية، ومن خلال الجدول رقم (08) تم التوصل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمساهمة للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية على رفع مستوى الأداء الفني في رياضة سباق السرعة. وتضيف على ذلك دراسة (بن ساسي و عياد، 2018) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة (الآنية والمتأخرة) في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لصالح الاختبار البعدي بين الاختبارين البعدي والقبلي للعينة التجريبية وكذلك وجود فروق لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبارات البعدية.

وتأكد على ذلك دراسة (بن نعجة، بن رابح، خروبي، و جبوري، 2018) التي هدفت إلى معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح المبني على التغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، ومعرفة اثر استخدام أنواع محددة للتغذية الراجعة في تطوير كل من دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي، حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية في متغيرات الدراسة وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في عملية تعلم دقة التمرير والتصويب وتحسين تركيز الانتباه.

وتضيف على ذلك دراسة (منصوري، وآخرون، 2019) التي هدفت إلى التعرف على دور استخدام التغذية الراجعة على تحسين الأداء على بعض المهارات الخططية للاعبين كرة القدم، حيث تم التوصل إلى استخدام التغذية الراجعة أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهاري الخططي، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاختبار البعدي بين أفراد مجموعة التغذية الراجعة.

حيث يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية، ودوره في اكتساب المتعلم المهارات الحركية والتحكم والأداء الحركي، وهذا ينتج من خلال إحداث تغييرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التعليمية ومن ثم يتمكن المتعلم من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها والتي تحتاج إلى سلسلة من التغييرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات حتى يتمكن المتعلم من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت اللازم لتنفيذها وهذا سوف يقود بالمتعلم إلى زيادة قدرته في تنظيم الاستجابات الحركية وقدرته وفقاً للظروف البيئية التي تواجهه ويأتي مفهوم التعلم الحركي بوصفه مكوناً مهماً يستطيع من خلاله المتعلمون تنظيم حركاتهم عندما لا يمتلك المتعلمون الوقت الكافي لمعالجة المعلومات الآتية من التغذية الراجعة لإجراء التصحيحات وبما أن الهدف الرئيس من تعلم المهارة هو وصول أداء المتعلمين إلى حالة مشابهة لحالة اللعب الحقيقية لذلك تحتاج عملية التعلم أن تأخذ بالحسبان بناء برامج حركية مصممة بوضعيات وأشكال مختلفة. (عبد الحسين و بهنام، 2015، صفحة 117)

ويشير (رحموني، 2020) أن للتغذية الراجعة دور وأهمية على اختلاف أنواعها وأنماطها واستخداماتها العديدة، إذ تؤثر بشكل مباشر وواضح على العملية التعليمية، وأصبحت من أفضل الأساليب التدريسية والممارسات التربوية في المواقف الصفية، ولهذا دخلت في مجال البحث والتجريب، وأجريت العديد من الدراسات والبحوث لمعرفة مدى فاعليتها في أداء المتعلمين وتحصيلهم الدراسي ودافعيتهم للتعلم. (رحموني، 2020، صفحة 594)

ويؤكد على ذلك (حمدي، 2020) أنه إذا كان التكرار يؤدي إلى حدوث عملية التعلم فإن هذا التكرار بدون التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الجهد والوقت المطلوبين لحدوث عملية التعلم، نتيجة لعدم

معرفة المتعلم بأخطائه فضلاً عن أن التعلم الذي يبني على أخطاء في الأداء، سيؤدي إلى ثبات هذه الأخطاء وبالتالي يصعب تصحيحها إضافة إلى ذلك، فإن التغذية الراجعة من خلال المعرفة بالأداء تعد من أهم المتغيرات التي تؤدي تأثيراً حاسماً في التعلم فهي تزود المتعلم بمعلومات حول طبيعة أدائه في المحاولات المتكررة التي يقوم بها لتعلم مهارة ما ليتعرف من خلالها على مدى تقدمه أثناء أو بعد الأداء، وان أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات في بعض مراحل تعلم المهارة سوف يؤدي إلى إعاقة عملية التعلم ككل (صفحة 390).

3 - 3 - مناقشة الفرضية الثالثة:

بعد افتراضنا بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بين القياسين القبلي والبعدي تعزى لصالح تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية.

قام الطالب بالتحقق منها بالمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجتين عينتين مرتبطتين، ومن خلال الجدول رقم (09) توصلنا إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي أثناء تطبيق أسلوب الأستاذ التقليدي والقياس البعدي بعد تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني (الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) في رياضة سباق السرعة تعزى لاستعمال التغذية الراجعة المرئية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات الفنية (وضعية الانطلاق، الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدين والرجلين) لسباق السرعة.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (قاسمي، 2010) التي هدفت إلى التعرف على تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين، وتم استعمال كل من التغذية الراجعة (المتزامنة، الفورية المدعمة، والمرجأة المدعمة) للتعرف على أحسنها تأثيراً لدى المبتدئين سن 06-09 سنوات بولاية وهران (الجزائر)، تم حيث تم التوصل إلى تفوق القياسات البعدية على القياسات القبالية في جميع التجريبية بما في ذلك المجموعة الضابطة، وان استخدام أساليب مختلفة من

التغذية الراجعة أثرت إيجاباً على تعلم بعض المهارة في السباحة الحرة، وأن استخدام أسلوب التغذية الراجعة المدعمة والفورية هو الأفضل في تعلم هذه المهارات.

وتضيف على ذلك دراسة (مرابط، 2021) التي هدفت إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة الآنية على تنمية مهارة الإرسال لتلاميذ الأولى متوسط والمقارنة بين نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي في مهارة الإرسال، وقد أستقرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تنمية مهارة الإرسال بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وتأكد على ذلك دراسة (بلقاسمي و حجيج، 2021) التي هدفت إلى معرفة انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 10 سنوات، حيث تم التوصل إلى ان البرنامج التدريبي بواسطة التغذية الراجعة السمعية البصرية بالفيديو كان له تأثير في تنمية تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

ويرى (لطرش، 2021) أنه عند كل عملية تعليمية / تعلمية إذ تزود المتعلم بمعلومات عن سير أدائه، من أجل مساعدته في تحسين وتطوير هذا الأداء نحو الأفضل لذا يجب أن تكون التغذية الراجعة مساندة وملائمة لعمليات التعليم والتعلم، وفي كل مراحلها وتعد من بين المواضيع الأهم في مجال التربية والتعليم بصفة عامة، وتدرّس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ يعتمد نجاح درس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ يعتمد درس التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى على استخدام التغذية الراجعة بأشكالها المختلفة وبطرق ووسائل تقديمها المتباينة، فهي تعرف أنها وسيلة من وسائل التقويم والتقييم فبالإضافة إلى دورها في معرفة النتائج تساعد على ما يؤدي إلى تطوير وتحسين تلك النتائج.

ويشير (قندوز والشايب، 2013) أن مفهوم التغذية الراجعة يستخدم لوصف نوع من التفاعل بين نوعين من الأحداث، فيؤدي حدث معين إلى بعث نشاط لاحقاً وهذا يؤدي بدوره إلى التأثير في النشاط السابق، ويمكن ملاحظة وجود تغذية راجعة يوجه فيها الفرد نفسه، فيدرك خطأه محاولاً تعديل سلوكه على أساس امتلاكه محطاً مرجعياً للأداء وقد يكون التفاعل بين طرفين يقوم أحدهما بنشاط ما ويتلقى توجيهها من الطرف الثاني فيقوم الطرف الأول بتعديل سلوكه على النحو الذي أرشد إليه وتكون التغذية الراجعة من خلال المعلومات ومعرفة نتائج الأداء، التي تقدم من الطرف الأخر والذي يقوم بتوجيهه،

وتُسمى التغذية الراجعة الإخبارية إذ يُخبر فيها المتدرب فيما إذا كانت استجابة صحيحة ولماذا، وإذا كانت خاطئة فإنه سيُصحح مساره، وهي تغذية راجعة موضوعية، وذلك تمييزاً لها عن التغذية الراجعة التي تكتفي بالإعلان عن النجاح أو الفشل. (قندوز و الشايب، 2013، صفحة 122)

ويضيف على ذلك (لعبان، 2009) أن الأهمية الكبيرة التي تلعبها التغذية الراجعة في حالة التعليم والتعلم، ترمي إلى زيادة الاحتياجات الأساسية للتعلم قصد فهم المعاني والمعارف سواء فكرية أو حركية، والتي يتسنى للتلميذ القيام بها لإبداء شيء من سلوكه البيداغوجي، والذي يرجو المعلم أن يكون له علاقة قوية مع سلوكه التعليمي، فيستوجب على المعلم أن يكون حريص على بذل مجهودات كبيرة قصد تزويد التلاميذ بمختلف أشكال التعزيز والتقوية، بهدف معرفتهم بنتائج أدائهم، فتكون عن طريق إلحاق الأداء بمختلف المعلومات المعرفية، وخاصة التحفيزية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؛ فلا بد من الإشارة إلى أن دور التغذية الراجعة التي يقوم بها المعلم تكون بالضرورة لجعل التلميذ يعرف نتائج أدائه سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

4 - الاقتراحات:

من خلال هذه الدراسة التي تطرقنا فيها إلى أثر التغذية الراجعة في تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية، واستناداً إلى نتائج العينة المطبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة فإن للتغذية الراجعة دور كبير في تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ولهذا فقد كان من الواجب علينا إعطاء بعض الاقتراحات، والتي نتمنى أن نجد أذاناً صاغية وعقول واعية لإعطاء قيمة لتفعيل التغذية الراجعة بمختلف أنواعها وإعطائها الأهمية الكبيرة التي تستحقها وهذا لدورها الكبير، ومن بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- تنويع طرق التغذية الراجعة يساهم بصورة متفاوتة على تعليم المهارات الأساسية في سباق السرعة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- التأكيد على استخدام مختلف أساليب التغذية الراجعة على تعلم المهارات الأساسية في الألعاب الفردية والجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- ضرورة استخدام التمارين والأساليب التدريبية المبنية على التغذية الراجعة إذ تساهم في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية أو الأداء الفني في سباق السرعة.

- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في رياضة سباق السرعة.
- إجراء دراسات أخرى لاستخدام التغذية الراجعة وتأثيرها على الأداء الفني في الميدان الفردي في التربية البدنية والرياضية كرمي الجلة والقفز العالي.
- إجراء دراسات أخرى لاستخدام التغذية الراجعة وتأثيرها على الأداء الفني في الميدان الجماعي في التربية البدنية والرياضية ككرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة.

خلاصة عامة:

تعتبر هذه الدراسة من بين الدراسات التي تناولت وعالجت موضوع أثر وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية على تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية، حيث جاءت الدراسة الحالية لتُكمل وتعزز هذه الدراسات خاصة ما تناول منها موضوع التغذية الراجعة المرئية كمتغير مستقل وقياس مدى أثرها على تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية، حيث توصلت هذه الدراسة على غرار معظم الدراسات السابقة إلى أن التغذية الراجعة المرئية أدت إلى تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية.

وانطلاقاً من الإطار النظري للدراسة ووصولاً إلى الإطار العملي أو التطبيقي فيما أظهرته وأفرزته الدراسة من نتائج فيما يخص فرضيات الدراسة، حيث أظهرت فرضيات الدراسة على التوالي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لمساهمة الأسلوب التقليدي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الأداء الفني بدرجة متوسطة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدن والرجلين، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمساهمة للوحدات التعليمية المقترحة بالتغذية الراجعة المرئية على رفع مستوى الأداء الفني بدرجة كبيرة في رياضة سباق السرعة (وضعية الانطلاق، الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق)، فحين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدن والرجلين، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي أثناء تطبيق أسلوب الأستاذ التقليدي والقياس البعدي بعد تطبيق وحدات تعليمية مقترحة بالتغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني (الاستعداد، الانطلاق، الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق، كيفية إنهاء السباق، زمن السباق) في رياضة سباق السرعة تعزى لاستعمال التغذية الراجعة المرئية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فحين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداءات الفنية (وضعية الانطلاق، الجري في الرواق بخط مستقيم والتنسيق بين البدن والرجلين) لسباق السرعة؛ وهذا يجرنا ويقودنا للعودة والرجوع للحديث عن أهمية التغذية الراجعة في العملية التعليمية أو التدريسية، وبالأخص في مجال تكوين التلاميذ في حصة التربية

البدنية والرياضية، حيث أنه من بين أحد أهم أسباب ضعف العملية التعليمية غياب التغذية الراجعة المرئية أو قلتها فهو بهذا يُنبه إلى الأهمية البالغة والدور الهام الذي تلعبه التغذية الراجعة في تحسين والرفع من مستوى العملية التعليمية ومن هذا المنطلق نقول بأنه لا يمكن بأي حال من الأحوال الاستغناء عن التغذية الراجعة فيما يخص أثرها على تحسين مستوى الأداء الفني لسباق السرعة لدى تلاميذ الثانوية وذلك من أجل تحسين العملية التعليمية والتدريسية بشكل عام؛ وبالعودة والرجوع إلى موضوع دراستنا الحالية، فإن لكل دراسة جوانب قوة ونواحي ضعف وقصور وذلك لكثرة المتغيرات المؤثرة في الدراسة وعدم التمكن من ضبطها بشكل جيد، وكذلك اقتصار الدراسة على متغير أو متغيرين على الأكثر، وبناءً على ما توصلت إليه نتائجها وجوانب أخرى لم تستطع معالجتها فهي بذلك تمهد لدراسات قادمة ومستقبلية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- إبراهيم بلقاسمي، و مولود حجيج. (2021). انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 10 سنوات. *المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية*، 9(1)، الصفحات 339-356.
- إبراهيم عبد المقصود والشافعي حسن أحمد. (2003). *الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، التنظيم في المجال الرياضي*. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، نصر الدين أحمد. (2008). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابو العيون، أ. س. (2013). *الثقافة الصحية*. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو هريرة مكارم حلمي، محمود أيمن. (2002). *مدخل التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أحمد بسطوسي. (1996). *أسس ونظريات الحركة* (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد قندوز، و الساسي محمد الشايب. (2013, 09). دور التغذية الراجعة الشفوية والتغذية الراجعة السمعية البصرية في تنمية مهارات تنفيذ الدرس لدى المدرسين (مقاربة تحليلية نظرية). *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية* (12)، الصفحات 121-128.
- الحاوى يحي السيد إسماعيل. (2002). *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب*، ط1 مصر: دار العربي للنشر.
- الحاوى، ي. ا. (2002). *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب*، ط1 مصر: دار العربي للنشر.
- الحاوى، ي. ا. (2002). *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب*، ط1 مصر: دار العربي للنشر.

- الحسنأوي، ع. م. (2019) *فاعلية طرائق التدريس الحديثة في تنمية الاتجاهات العلمية*. عمان: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- الخولي أمين أنور، الشافعي جمال الدين. (2000) *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدبري علي، عتوم أمجد. (2009). *التدريس الفعال في التربية الرياضية وفقا للاقتصاد المعرفي*. دار الأمل للنشر والتوزيع.
- الركبان محمد بن عثمان. (2009). *البدانة (الداء والدواء)*. الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- السرحان سعد الهزل. (2010). *المشكلات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الرياضية في لواء البادية الشمالية من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة*.
- الصغير مساحلي. (2020). *مستويات توظيف أساتذة التربية البدنية والرياضية لمؤشرات التغذية الراجعة أثناء الحصة. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، 17(3)*.
- العربي، ش. (2013). *أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي المعيار*. (7)4, pp. 310-325.
- العيسوي عبد الرحمن. (1992). *أصول علم النفس الحديث*. الاسكندرية: المكتب العربي الحديث.
- العيسوي عبد الرحمن. (s.d.). *أصول علم النفس ومشكلات الطفولة*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- القص، ص. (2016). *فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين بدرجة الدكتوراه*. بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة محمد خيضر.

- المحاسنة, ع. ر &, الختاتنة, س. م. (2020). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية السلوك الصحي لدى المراهقين المصابين بمرض السكري في محافظة الكرك مجلة كلية التربية-279 , 309.
- المهدي, ش. (2019). دراسة تحليلية لواقع عملية انتقاء التلاميذ وتوجيههم من الرياضة المدرسية نحو النوادي الرياضية مجلة الإبداع الرياضي. 10(02), pp. 260-277.
- الهندي محمد محمد (s.d.). دليل إعداد الأهداف التربوية والتدريبية . اليمن : قطاع المناهج والتعليم المستمر.
- أنجي, س. (2019, 7 22). الثقافة الصحية في المجتمع . Consulté le 04 17, 2021, sur مقال : <https://mqaall.com/health-culture-society/>
- أوما، سيكاران. (2006) طرق البحث في الإدارة مدخل إلى بناء المهارات البحثية النشر العلمي والمطابع). إ. ب. العزاز (Trad.), الرياض: جامعة الملك سعود.
- إيمان محمد عمر. (2010). طرق التدريس (الإصدار 1). عمان: دار وائل.
- بدح, م. أ., مزاهرة, س. ا. &, بدران, ح. ز. (2009). الثقافة الصحية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- براهيمي, ع., صلحاوي, ح &, زيدان, ف. ا. (2016). دراسة مقارنة لمستوى الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مخبر المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بشير قاسمي. (2010). تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة باستعمال الفيديو في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين سن 6-9 سنوات ذكور. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية (7)، الصفحات 78-98.
- بن عبدان الهنائي محمد جمعة. (2007). المشكلات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في تطبيق منهاج الرياضة المدرسية في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن.

- بن محمد, أ. (2017, 10 17-18). ماهية الثقافة الصحية ومدى تطبيقها لدى الرياضيين وغير الرياضيين. *الممارسة الرياضية والتربية الصحية الانتقال من ثقافة الجهد إلى فائدة الجسد*. pp. 1-22.
- بن محمد, ا & , بن شاعة, س. (2018, 06). تأثير البيئة على ممارسة المرأة للأنشطة البدنية الرياضية وانخراطها في النوادي الرياضية *مجلة المسار*. 1(1), pp. 84-104 ,
- بوفريدة, ع. (2018). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17-18) سنة *Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, pp. 95-100.
- جارلز هيوز. (1990). *كرة القدم الخطط والمهارات*. الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.
- جينسين, ب. (2007). *التحكم الطبيعي في الوزن* مكتبة جرير.
- حسام الدين طلحة. (1998). *علم الحركة التطبيقي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسام, ب. (2010). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. 1(2) ,
- خالد القضاة. (1998). *مدخل في التربية والتعليم* (الإصدار 1). دار الياروزي.
- خلادي زكرياء, م. (2014-2015) *أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطور الجانب المعري و بعض القدرات البدنية في فعالية السرعة 60متر مستغانم* : جامعة عبد الحميد بن باديس معهد التربية البدنية و الرياضية.
- خويله, خ. ح. (2016, 20 07). مستوى الثقافة الرياضية والصحية لدى المشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر. pp. 211-233 ,
- دليو فضيل. (2014). *مدخل إلى منهجية البحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

- رضوان حمادي. (2019). أثر التغذية الراجعة السمعية والسميعة البصرية على تطوير بعض مهارات التدريس (التنفيذ، التقويم) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية. *الدكتوراه في مناهج التدريس في التربية البدنية والرياضية*. ورقة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح.
- رمضان حسني ياسين. (2008). *علم النفس الرياضي*، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- رمضان، ح. ي. (2008). *علم النفس الرياضي*، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- زحاف، ع. ي &، زحاف، غ. ي. (2019). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -كلية التربية للبنات درجة البكالوريوس. كلية التربية للبنات: جامعة القادسية.
- زهران حامد عبد السلام. (1977). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* مصر: دار عالم الكتب.
- سالم زينب. (2006) *في بيتنا مراهق متطرف دينيا*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- سليمان بن ساسي، و مصطفى عياد. (03 01, 2018). تأثير التغذية الراجعة (الآنية والمتأخرة) في تحسين مهارة التصويب في كرة اليد عند تلاميذ السنة الثانية ثانوي 15-18 سنة. *مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية*، 15(2)، الصفحات 157-180.
- سمية غقالي، و بلقاسم سلاطنية. (03, 2018). علاقة الأستاذ بالتفوق الدراسي لدى التلاميذ. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*(26)، الصفحات 21-42.
- سميعه , خ. م. (2008) *مبادئ الفسيولوجيا الرياضية*. العراق: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- شعيب محمد القيسي. (2014). تأثير التغذية الراجعة في تحسين الأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية للأشبال أعمار (14 - 15) سنة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 14(2)، الصفحات 9-20.
- شكر، ع. ف &، أسعد، م. أ. (2007). *الصحة المدرسية*. القاهرة: عالم الكتب.

- صغيري, ر . (2011, 06 02). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات مجلة الإبداع الرياضي. (2), pp. 07-32.
- صلاح وسام عبد الحسين، و حسين وسام رياض. (2012). تأثير برمجة التغذية الراجعة الآتية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، 5(1).
- طه, ك. س. (2011). الرياضة ومبادئ البيولوجي مصر. www.kotobarabia.com.
- عباس أحمد السامرائي، و محمود عبد الكريم السامرائي. (1991). كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية. العراق: دار الحكمة.
- عبد الجبار الجناني. (2011). أثر استخدام التحليل الكيناتيكي كتغذية راجعة بالتعليم الالكتروني على مستوى دقة أداء المناولة والتصويب من الجناح في طرة اليد. مجلة الثقافة الرياضية، 3(1).
- عبد الحلیم محمود عبد الكريم. (2006). ديناميكية تدريس التربية الرياضية (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبد العال عادل. (2010). التخصيس والنصائح الغذائية لمشكلات الصحية، ط 1 مصر: فجر الإسلام.
- عبد الكريم دريسي، و مقبل عبد السلام الريمي. (2018, 03 01). التغذية الرجعية وعلاقتها بالمستوى التعليمي للتلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 15(2)، الصفحات 110-120.
- عبد المجيد رحموني. (2020, 06). واقع استخدام أسلوب التغذية الراجعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء الدرس في مرحلة التعليم الثانوي. حوليات جامعة الجزائر 1، 34(02)، الصفحات 592-608.
- عدنان درويش ، أ. (1994). التربية البدنية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- عزيز, ف. ح. (2015). *التربية الرياضية الحديثة*. المملكة الأردنية الهاشمية: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- علاوى, م. ح. & أبو العلا, ع. أ. (2000). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي خضير عيبس. (2009). أثر التغذية الراجعة الخارجية في سرعة تعلم فعالية رمي الرمح. *مجلة علوم التربية الرياضية، 2(1)*.
- علي عادل ناجي. (2008). التغذية الراجعة والتقويم التكويني وأثرهما الفعال في مادة التربية الإسلامية. *مجلة جامعة ذي قار، 4(1)*.
- علي عمر زينب، و جلال عبد الحكيم غادة. (2008). *طرق تدريس التربية الرياضية الأسس والتطبيقات العملية (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عماد لطرش. (2021). التغذية الراجعة وعلاقتها بدافعية إنجاز التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة الميدان للعلوم الانسانية والاجتماعية، 4(1)*، الصفحات 44-48.
- غوثي, م. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية *الماجستير*. مستغانم, معهد التربية البدنية والرياضية, الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس.
- غيث البحر و معن التنجي. (2014). *التحليل الإحصائي للاستبانات باستخدام برنامج spss* تركيا: مكتب سبر للدراسات الإحصائية والسياسات العامة.
- فاتح مزارى. (06, 2013). ادراك مدى أهمية انتهاج التغذية الراجعة في تعليم المهارات الأساسية في رياضة السباحة. *مجلة الابداع الرياضي(9)*، الصفحات 140-151.
- كريم لعبان. (06, 2009). التغذية الراجعة في تحفيز التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية والرياضية. *المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية والرياضية، 18(1)*، الصفحات 61-81.
- كماش, ي. (2009). *الرياضة والصحة والبيئة*. الأردن: دار الخليج.

- كمال بوعجناق، و عبد السلام زاوي. (31 10, 2010). دراسة اتجاهات طلبة مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي. *Revue de Recherches et Etudes Scientifiques*. الصفحات 155-187.
- كمال عبد الحميد، حسانين محمد صبحي. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس)*، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال، ع. ا &، أبو العلا، أ. ع. (2001). *الثقافة الصحية للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- لازم يوسف كماش. (2017). *اتجاهات وأساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي (الإصدار 1)*. عمان: دار دجلة.
- لبصير علي. (2016). *قوانين تسيير النوادي الرياضية ومدى تماشيها مع الواقع الحالي لرياضة في الجزائر، دراسة ماستر جامعة بسكرة: معهد ع.ت.ن.ب.ر بجامعة بسكرة*.
- محمد السيد حمدي. (2020). التفاعل بين مصدر إتاحة التغذية الراجعة الإلكترونية بين الأقران (معلمين/مجهولين) الهوية داخل بيئة تدريب إلكترونية والقدرة على (تحمل/ عدم تحمل الغموض) وأثرها في تنمية استخدام المنصات الرقمية لدى طلاب الدراسات العليا والرضا عنها. *مجلة كلية التربية (44)*، الصفحات 383-490.
- محمد بن نعجة، خير الدين بن رابح، محمد فيصل خروبي، و بن عمر جبوري. (01 03, 2018). دور التغذية الراجعة في تحسين دقة التمرير والتصويب وتركيز الانتباه في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 15(2)*، الصفحات 194-206.
- محمد حسن أبو الطيب، صالح رامي حلاوة، معين أحمد عودات، و أسماء اسماعيل أبو عريضة. (2014). أثر التغذية الراجعة المرئية واللفظية على بعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الصدر. *دراسات العلوم التربوية، 41(2)*، الصفحات 782-797.
- محمد زياد حمدان. (1985). *ترشيد التدريس ومبادئ واستراتيجيات تقنية حديثة*. دار التربية.

- محمد صالح أبو جادو. (1998). علم النفس التربوي (الإصدار 1). دار السيرة.
- محمد يحي نبهان. (2008). الأسئلة الثابتة والتغذية الراجعة. عمان: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
- محمود عوض بيسوني, ف. (1992) نظريات و طرق التربية البدنية . ديوان المطبوعات.
- محمود نبيل شاكر. (2005). علم الحركة والتعلم الحركي (حقائق ومفاهيم) (الإصدار 1). العراق: المطبعة المركزية، جامعة ديالى.
- محند وعمر ايت وازو. (2019, 04 12). أهمية التغذية الراجعة في تحسين عملية التعلم أثناء الوضعيات البيداغوجية في حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 2(4)، الصفحات 245-255.
- مدحت, ق. ع. (2012, 04 05). تقويم إدارة الاندية الصحية وصلات اللياقة البدنية مجلة الإبداع الرياضي. pp. 247-267 ,
- مرابط مسعود. (2017) مدى اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بتحقيق الأهداف الوجدانية وعلاقته بدافعية الانجاز والذكاء الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم.
- مرابط, م. (2017) مدى اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بتحقيق الأهداف الوجدانية وعلاقته بدافعية الانجاز والذكاء الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي، أطروحة دكتوراه. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم.
- مربوحة نوار بولحبال، و رفيق قية. (2016, 01 12). التغذية الراجعة ودورها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الصفحات 68-82.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي، ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.

- مروان, ع. ا. (2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*, ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- مروان, ع. ا. (2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*, ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- مريم مبارك. (2018). تأثير أسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الإبداعي الحركي خلال درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16 - 17) سنة. *أطروحة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. باتنة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد.
- مسعود مرابط. (31 05, 2021). أثر استخدام التغذية الراجعة على تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط من التعليم. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*, 6(1), الصفحات 563-579.
- مصطفى حسين باهي، و عبد الفتاح محمود عنان. (2001). *معاملات الارتباط والمقاييس اللامعلمية النظرية - التطبيق*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مفتي إبراهيم. (2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية*, ط1. القاهرة : سلسلة المعالم الرياضية.
- مفتي, إ. (2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية*, ط1. القاهرة: سلسلة المعالم الرياضية.
- مفتي, إ. (2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية*, ط1. القاهرة: سلسلة المعالم الرياضية.
- نافع , ث & ,فكري, م. ق. (1998) *دليلك إلى الطب الرياضي* دار الفكر العربي.
- ناهد محمود سعد, ن. (2004) *طرق التدريس في التربية الرياضية* بمصر الجديدة: مركز الكتاب للنشر . ط 02.
- نبيل منصوري، عبد الله لونس، رفيق علوان، محمد طياب، هناء برجى، يوسف مهدي عشيرة، . . . فيصل بلجوهر. (19 03, 2019). *التغذية الراجعة ودورها في تحسين أداء المهارات*

الخططية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربوية والصحة، 2(1)، الصفحات 67-93.

○ نصر الدين بركاتي. (2018). أثر برنامج تعليمي مبني على التغذية الراجعة المرئية في تحسين الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل وعلاقته ببعض المتغيرات البيوكينماتيكية في عملية الانجاز الرياضي. دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة محمد بوضياف.

○ نوار مربوحة بولحبال، و رفيق قية. (01 12, 2016). التغذية الراجعة ودورها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية (20)، الصفحات 68-82.

○ نوال إبراهيم شلتوت، و محمد محسن حمص. (2008). طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

○ نور الدين سليمان، نور الدين بن نجمة، و بن عطية بشيري. (30 09, 2021). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2(2)، الصفحات 118-101.

○ هدى الناشف. (1993). استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

○ وسام صلاح عبد الحسين، و بيداء خضر بهنام. (2015). تأثير استخدام تمرينات للذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير أداء ودقة الضرب الساحق القطري للاعبات نادي بغداد بالكرة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية، 27(2)، الصفحات 176-193.

○ يعيش، م &، سايل، ح. و. (03, 2019). الدافعية الصحية في النشاط البدني والاكل الصحي وعلاقتها بالفعالية الذاتية الصحية لدى طلبة الجامعة مجلد المرشد. (7)

ثانيا: المصادر والمراجع الأجنبية:

- Benyoub , A., & Sehailia , C. (2021, 06 01). The effect of using immediate feedback patterns on teaching basic skills in basketball in secondary education (15-16) years. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 18(1), pp. 277-263.
- Le Robbert. (2001). *dictionnaire de francais*. france.
- Morbet et Sillamy. (1980). *Dictionnaire de phyvologie* . ED masson.
- Schmidt, A. R. (1999). *Motor learning and performance*. Human Kinetic Book champ aignlinois.
- simont, p. (1986). *apprentissage moteur*. paris: vigot.

قائمة الملاحق والمرفات

- الملحق رقم (1): تسهيل مهمة.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education And Scientific Research
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم في: 2022/01/03

معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
الرقم: 01/ق ت ب ر/2022/01

تسهيل مهمة

إلى السيد: مدير ثانوية هلال عامر
لولاية سعيدة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم
المحترمة تسهيل مهمة

الداللب(ة): بدري عبد الحق .

بـ: الحماسنة - سعيدة .

المزاد في: 1998/07/15

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي للسنة الجامعية 2021/2022.

رئيس القسم
مضمة: د. خريسان (عرائف)
جامعة مستغانم
قسم التربية
البدنية و الرياضية
مدير المعهد البدنية و الرياضية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

سعيدة في : 2021/10/26

مديرية التربية لولاية سعيدة
مصلحة التكوين والتفتيش
الرقم : 2021/015/ 844

مدير التربية
إلى
السيد : بدري عبد الحق
طالب بجامعة عبد الحميد ابن باديس
/ مستغانم

الموضوع : رخصة لإجراء تربص ميداني

المرجع : مراسلة جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية
- تخصص التربية وعلوم الحركة - نشاط رياضي بدني تربوي بتاريخ 2022/2021

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أنهي إلى علمك انه
يمكنك الالتحاق بثانوية هلائي عامر بالحساسنة ، لإجراء تربص ميداني والحصول على معارف
نظرية وتطبيقية في فترة الممتدة من 26 / 10 / 2021 إلى غاية 31 / 05 / 2022 ، تحت
إشراف أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية ، وذلك في إطار انجاز شهادة التخرج ..

- مع الالتزام بالإجراءات الخاصة بالوقاية من فيروس كوفيد 19 .

ع / مدير التربية

عبد العالي بلحاج
مصلحة التكوين والتفتيش
مدير التربية لولاية سعيدة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

سعيدة في: 2021/10/26

مديرية التربية لولاية سعيدة

مصلحة التكوين والتفتيش

الرقم: 2021/015/ 844

مدير التربية

إلى

السيد: مدير ثانوية هالالي عامر

/ الحساسنة

الموضوع: رخصة لإجراء تربص ميداني

المرجع: مراسلة جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية

- تخصص التربية وعلوم الحركة - نشاط رياضي بدني تربوي بتاريخ 2022/2021.

بناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه ، يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالب بدري عبد الحق تخصص التربية وعلوم الحركة لحضور حصص ميدانية ومعارف نظرية مع أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية بالمؤسسة التي تشرفون عليها ، وذلك في إطار تحضير لاندكرة تخرج ، في الفترة الممتدة من 2021/10/ 26 إلى غاية 2022 / 05 /31 .

ع/ مدير التربية



التي هي وبتفويض منه
مصلحة التكوين والتفتيش
سعيدة لولاية سعيدة - معبد الهالالي بلعاج

وضعية الانطلاق				
خذ مكانك				
جيد	متوسط	سيئ		
				وضعية الكتفين بالنسبة للذراعين
				وضعية الأصابع لخط الانطلاق
				وضعية الرأس العداء منحنية
				وضعية الرجلية لمكعبات البدء
				وضعية الركبة لرجل الاستناد
استعد				
				زاوية الرجلين 110 درجة
				وضعية الرأس العداء منحنية
				وضعية اليدين العداء لخط الانطلاق
				الاستناد لرجل الخلفية
				وضعية الرأس العداء مستقيمة مع الظهر
				توازي الكتفين مع اليدين على خط الانطلاق
				الصاق القدمين بمكعبات الانطلاق
انطلاق				
				وضعية اليدين مع الرجلين
				سرعة رد الفعل للمنبه
				خروج بوضعية الانحناء
				خطوات الرجلين في مسافة 20 متر الأولى
				وضعية الرأس العداء مستقيمة مع الظهر
				وضعية الرجل الخلفية الدافعة
				حركة مرجحة اليدين مع الرجلين
				وضعية الركبة لرجل الاستناد
				وضعية الركبة للرجل الخلفية
				مركز ثقل الجسم
				وضعية القدم في الانطلاق
				الصاق القدمين بمكعبات الانطلاق

				البدأ قبل سماع الإشارة
مرحلة تزايد السرعة				
				السرعة القصوى
				طول الخطوة
				تردد الخطوة
				حركة مرجحة اليدين مع الرجلين
				وضعية الكتفين
				وضعية القدم في الجري
				توازن الجسم في الجري
				اتجاه الركبة
				امتداد الركبة
إنهاء السباق				
				وضعية الرأس العداء عند الدخول
				وضعية الصدر العداء في الدخول
				وضعية الرجلين أثناء الدخول
				ميل الجذع للأمام بحركة سريعة
				طول الخطوة
				دفع قوية للصدر

بطاقة الملاحظة للجانب الشكلي للأداء حسب مراحل سباق السرعة

- الملحق رقم (3): البرنامج المقترح.

(تقويم تشخيصي) التعرف على مكتسبات القبلية للتلاميذ في نشاط الجري السريع 60م.

مراحل التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تحضيرية	- تهيئة نفسية وتحضير. فيزيولوجي عام.	- عمل بالأفواج: جري خفيف حول الميدان, القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - تمارينات خاصة بالمرونة وبالتقوية العضلية.	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري.	- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم (قائد الفوج).
النشاط 1: الجري السريع					
محاولة تعليم النشاط الفردي	- الإحساس بالمسؤولية. - القدرة على التسيير والتنظيم. - ديناميكية المنافسة.	الموقف الأول: القيام بلعبة شبه رياضية: "اتبع الدليل" كتحضير ومدخل للنشاط (في مرجع الألعاب) الموقف الثاني: القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: - الانطلاق. - الجري في المحور. - استعمال السرعة القصوى. - كيفية إنهاء السباق. الموقف الثالث: - منافسة بين الأفواج. تطبيق نظام الدورات. التركيز على الملاحظة.	45د	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه. * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد * التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء.	- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد. - يقوم التلاميذ المعنيين بالمهام التقنية بإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة. - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن. - التنسيق بين الذراعين والرجلين.

تحسين سرعة رد الفعل بالإستجابة لمختلف أنواع الإشارات مع تقدير لحصة الكمون.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
التمرينية	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثنائية) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
	النشاط 1 : الجري السريع				
مرحلة تعليم النشاط الفردي	* أن يحسن التلميذ الاستجابة للتنبيه لتنفيذ انطلاقة سريعة لتحسين التوقيت المسجل في مسافة 60م.	<u>الموقف الأول:</u> * يوضع المتعلمون على شكل قاطرتين متساويتين في العدد: كل فوج له لون عند سماع اللون يهرب صاحب اللون ويطارده الفوج الأخر لمسافة 10م * يوضع المتعلمون على شكل قاطرتين متساويتين في العدد وتخصص لكل فوج راية حمراء وبيضاء وعند رفع الراية الحمراء يهرب الفوج الأول ويلحقه الفوج الثاني ثم العكس. لمسافة 10م <u>الموقف الثاني:</u> يوضع المتعلمون على شكل قاطرات. - عند الإشارة خذ مكانك تاهب. - يذكر أسماء الأشياء أو الحيوانات أو ألوان ليتم الانطلاق. لقطع مسافة 15 م <u>الموقف الثالث:</u> - منافسة تفويمية بين الأفواج لهدف النشاط - 60م	15د	* العمل في المواقف لمسافة متدرجة تصاعديا. * التركيز الجيد والثبات (خذ مكانك). * التركيز الجيد لإدراك لحظة الكمون.	- الإيقاع: يفوق (170-180 ن/د). - الشدة: (70% - 90%). - الراحة: كاملة. - التركيز للمنبه والاستجابة السريعة.
			10د	* تنوع التنبهات سمعية - بصرية.	
			20د		

تحسين الاستقامة التدريجية للجسم لأداء فتي متسلسل.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تمرين حدة	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثنائية) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
	النشاط 1: الجري السريع				
مرحلة تعليم النشاط الفردي	- أن يحسن التلميذ من التدرج في استقامة الجسم للخروج للسباق لتحسين التوقيت المسجل.	- <u>الموقف الأول:</u> * يقسم التلاميذ إلى 4 أفواج؛ ويتم القيام بالانطلاق من الوضعية صحيحة لمسافة 10م مع توجيهه لكيفية الخروج والتدرج في الاستقامة. - <u>الموقف الثاني:</u> * نفس التقسيم السابق؛ مع وضع جبل منخفض بعد خط الانطلاق بـ 2م أو 3م. مع التوجيه والحث على تحكم في مسار وإنهاء السريع. العمل لمسافة 15م - <u>الموقف الثالث:</u> * على شكل منافسة بين الأفواج . للمسافة المتوفرة مع استمرارية التوجيه للتدرج في الاستقامة.	15د 10د 20د	- التركيز والانتباه للانطلاق - عدم الرفع المباشر بعد التنبيه أو الإشارة - تفادي التسرع تجنب الخطأ	- الإيقاع: يفوق (170-180 ن/د). - الشدة: (70%) - 90% - الراحة: كاملة. - الإعادة: (70) - 80 ن/د).

تحسين الجري المتزن والتخلص من الحركات الزائدة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تمرير حصة التحضيرية	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي مراقبة نبضات القلب	عمل بالأفواج: جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة وبالتقوية العضلية .	10د	* الحفاظ على الإبطاع المناسب أثناء الجري	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
مرحلة تعليم النشاط الفردي	- أن يحسن التلميذ التوازن وتنسيق عمل الأطراف لتفادي الحركات الزائدة وتحسين التوقيت المسجل.	الموقف الأول : - القيام بلعبة شبه رياضية: اتبع الدليل (موجودة في مرجع الألعاب) الموقف الثاني : - يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعه لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية مع التركيز على عمل الأطراف التناوبي أثناء الجري. الموقف الثالث: * على شكل منافسة بين الأفواج . للمسافة المتوفرة مع استمرارية التوجيه للتدرج في الاستقامة .	10د	* اتزان الجسم يكون باليدين	-إتمام الجري
			15د	* رفع الرأس مع استقامة الجسم	- الجري دون أخطاء
			20د	* التنسيق بين أطراف الجسم والنظر إلى الأمام.	- الجري في محور - استعمال التنسيق

تحسين التسارع داخل الرواق والجري في المحور.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تمرير التمرير التمرير	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة اتبع الدليل) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
		النشاط 1 : الجري السريع			
مرحلة تعليم النشاط الفردي	- أن يحسن التلميذ التسارع والجري في خط مستقيم لتحقيق نتيجة وتوقيت أفضل في المسافة القانونية.	* تقسيم القسم إلى أفواج توضع أمام شواهد مرقمة عند اختيار الاستاذ أحد الأرقام ينطلق تلميذ من فوج لرقم الشاهد يدور حوله ويرجع لفوجه، الفائز من يرجع أولا وهكذا.	10د	* جعل حكام يلاحظون الوضعيات.	- الإيقاع: يفوق (170-180 ن/د).
		* نفس التقسيم السابق مع إدراج حواجز يجب على التلميذ أن يتخطها للوصول للشاهد والعودة لفوجه. - يمكن وضع حلقات بها أقماع أو صدريات مختلفة اللون عن الفوج المنافس على أن يصل التلميذ للشاهد المعين ثم توجه للحلق على جانبه بمسافة ونقل منها إلى حلقة المنافس ثم العودة للفوج الفوز بعدد أقل من الأقماع في الحلقة	15د	* الزيادة في السرعة.	- الشدة: (70 % - 90%). - الراحة: كاملة.
		* منافسة بين الأفواج للمسافة القانونية.	20د	* تحسين مستوى خطوة الاتساع.	- الإعادة: (70 - 80 ن/د).

تحسين ديناميكية وترداد الخطوات أثناء السباق.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة الاحتفاظ بالمكان) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
	النشاط 1: الجري السريع				
مرحلة تعليم النشاط الفردي	- أن يحسن التلميذ في ديناميكية وترداد الخطوات للجري في خط مستقيم ولتحقيق أفضل نتيجة.	الموقف الأول: - الجري بين (2) عند الاقتراب من الخصم الإسراع إلى المنطقة الآمنة. - (A) في هيئة الاستعداد للانطلاق على الخط. - (B) يتقرب من (A) ويحاول لمس خط الانطلاق بالقدم الموجود على بعد 4 م أو 5م من (A). - عند لمس الخط يدور 1/2 دورة وينطلق إلى مكانه. - (A) يلاحقه حتى خط الوصول للإمساك به.	10د	* جعل حكام يلاحظون الوضعية.	- الإيقاع: يفوق (170-180 ن/د).
		الموقف الثاني: - المحافظة على الإيقاع: الجري في المكان نفسه برفع الركبة و تحريك الذراعين ، ثم الانتقال إلى الجري نحو الأمام و المحافظة على الإيقاع نفسه.	15د	* التنسيق الحركي بين الأطراف العلوية والسفلية.	- الشدة: (70 % - 90%). - الراحة: كاملة.
		الموقف الثالث: يمكن إجراء منافسة بين التلاميذ لمسافة متوسطة.	20د	* تحسين مستوى خطوة الاتساع.	- الإعادة: (70 - 80 ن/د).

تحسين الدخول بالرأس وتخطى خط الوصول.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح		
التمرينية	تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة الأرقام والدوران) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	10د	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب		
						النشاط 1 : الجري السريع	
مرحلة تعليم النشاط الفردي	- أن يحسن التلميذ كيفية الدخول لخط النهاية وإنهاء السباق لخطف المركز الأول وأفضل توقيت.	الموقف الأول: أفواج على شكل فاصرات وأروقة للجري - على مسافة 15م توضع كرة على ارتفاع مناسب و يبعد عن خط النهاية أو الوصول 3 م تقريبا. - عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بسرعة نحوى خط النهاية ومحاولة لمس الكرة المعطاة والفائز يتحصل فوجه على نقطة وهكذا. - اللمس يكون بالرأس الموقف الثاني: سباق سرعة متكون من عدة أروقة بداية ونهاية بمسافة 40 متر مع التركيز على وضعية الإنهاء الموقف الثاني: إجراء منافسة تقييمية لملاحظة تحقيق الأهداف.	10د 15د 20د	* المحافظة على توازن الجسم * الانحناء البسيط والدخول بالرأس عند خط النهاية	- إتمام الجري بسرعة - الجري في محور. - الحفاظ على الأمن والسلامة. - الاستمرار بالسرعة القصوى بعد خط الوصول.		
						* عدم خفض السرعة قبل الوصول لخط النهاية	

تقويم تحصيلي) ان يتنافس التلميذ مع زملائه لتحقيق نتيجة وفق متطلبات الجري السريع
(60م /ذ).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	الوقت	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي مراقبة نبضات القلب	- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة اتبع الإشارة) - القيام بتمارين المرونة من الثبات	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	10د	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب	
النشاط 1 : الجري السريع					
الإحساس بالمسؤولية. تقييم شامل في سباق الجري السريع 60م.	الموقف الأول: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه. * الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة .	45د	- رفع الصدر الى الأمام وتجنب الجري المائل . - احترام الشواخص المحددة للمسافة حول الملعب . - تشجيع التلاميذ من أجل تحسين مستواهم البدني . - التنسيق بين الذراعين والرجلين	
- تسجيل النتائج وتقديم التوجيهات	* منافسة نهائية (المراقبة والتقييم): جري حر وفردى لمسافة 60 متر للذكور و للإناث مع تسجيل الوقت لكل تلميذ .	* تقسيم الجهد أثناء مراحل السباق . * إدراك المبادئ الصحيحة للخطوة .			

- الملحق رقم (4): استمارة تسجيل بيانات عينة البحث:

إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث في متغيرات (سن ، الوزن ، الطول)					
الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ الميلاد	العمر الزمني	الطول	الوزن
01					
02					
03					
04					
05					
06					

- الملحق رقم (5): المخرجات الإحصائية ببرنامج SPSS:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
وضعية الانطلاق	20	1.9800	.25047	.05601
الاستعداد	20	1.8357	.17512	.03916
الانطلاق	20	1.8423	.21393	.04784
الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق	20	1.8611	.20669	.04622
الجري في الرواق بخط مستقيم	20	1.9000	.44721	.10000
التنسيق بين اليدين والرجلين	20	1.9000	.44721	.10000
كيفية إنهاء السباق	20	1.9417	.24941	.05577

One-Sample Test

Test Value = 2						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
وضعية الانطلاق	-.357-	19	.725	-.02000-	-.1372-	.0972
الاستعداد	-4.196-	19	.000	-.16429-	-.2462-	-.0823-
الانطلاق	-3.297-	19	.004	-.15769-	-.2578-	-.0576-
الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق	-3.005-	19	.007	-.13889-	-.2356-	-.0422-
الجري في الرواق بخط مستقيم	-1.000-	19	.330	-.10000-	-.3093-	.1093
التنسيق بين اليدين والرجلين	-1.000-	19	.330	-.10000-	-.3093-	.1093
كيفية إنهاء السباق	-1.046-	19	.309	-.05833-	-.1751-	.0584

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوقت	20	8.8720	.45167	.10100

One-Sample Test

Test Value = 8.60						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الوقت	2.693	19	.014	.27200	.0606	.4834

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
وضعية الانطلاق	20	2.1500	.29647	.06629
الاستعداد	20	2.4107	.50020	.11185
الانطلاق	20	2.5077	.47641	.10653
الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق	20	2.3633	.40889	.09143
الجري في الرواق بخط مستقيم	20	2.1500	.48936	.10942
التنسيق بين اليدين والرجلين	20	2.2000	.52315	.11698
كيفية إنهاء السباق	20	2.2317	.42872	.09586

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
وضعية الانطلاق	2.263	19	.036	.15000	.0112	.2888
الاستعداد	3.672	19	.002	.41071	.1766	.6448
الانطلاق	4.766	19	.000	.50769	.2847	.7307
الحفاظ على السرعة القصوى إلى نهاية السباق	3.974	19	.001	.36333	.1720	.5547
الجري في الرواق بخط مستقيم	1.371	19	.186	.15000	-.0790	.3790
التنسيق بين اليدين والرجلين	1.710	19	.104	.20000	-.0448	.4448
كيفية إنهاء السباق	2.417	19	.026	.23167	.0310	.4323

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوقت	20	8.6590	.55211	.12346

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الوقت	2.341	19	.030	.28900	.0306	.5474

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
وضعية الانطلاق) الأسلوب التقليدي)	1.9800	20	.25047	.05601
وضعية الانطلاق) التغذية الراجعة)	2.1500	20	.29647	.06629
Pair 2				
الاستعداد) الأسلوب التقليدي)	1.8357	20	.17512	.03916

	الاستعداد) التغذية الراجعة)	2.4107	20	.50020	.11185
Pair 3	الانطلاق) الأسلوب التقليدي)	1.8423	20	.21393	.04784
	الانطلاق) التغذية الراجعة)	2.5077	20	.47641	.10653
Pair 4	الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق) الأسلوب التقليدي)	1.8611	20	.20669	.04622
	الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق) التغذية الراجعة)	2.3633	20	.40889	.09143
Pair 5	الجري في الرواق بخط مستقيم) الأسلوب التقليدي)	1.9000	20	.44721	.10000
	الجري في الرواق بخط مستقيم) التغذية الراجعة)	2.1500	20	.48936	.10942
Pair 6	التنسيق بين اليدين والرجلين) الأسلوب التقليدي)	1.9000	20	.44721	.10000
	التنسيق بين اليدين والرجلين) التغذية الراجعة)	2.2000	20	.52315	.11698
Pair 7	كيفية إنهاء السباق) الأسلوب التقليدي)	1.9417	20	.24941	.05577
	كيفية إنهاء السباق) التغذية الراجعة)	2.2317	20	.42872	.09586
Pair 8	الوقت) الأسلوب التقليدي)	8.8720	20	.45167	.10100
	الوقت) التغذية الراجعة)	8.6590	20	.55211	.12346

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	
		n	Sig.
Pair 1 وضعية الانطلاق) الأسلوب التقليدي & وضعية الانطلاق) التغذية الراجعة)	20	.099	.677
Pair 2 الاستعداد) الأسلوب التقليدي & الاستعداد) التغذية الراجعة)	20	-.164	.490
Pair 3 الانطلاق) الأسلوب التقليدي & الانطلاق) التغذية الراجعة)	20	-.282	.228
Pair 4 الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق) الأسلوب التقليدي & الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق) التغذية الراجعة)	20	-.305	.191
Pair 5 الجري في الرواق بخط مستقيم) الأسلوب التقليدي & الجري في الرواق بخط مستقيم) التغذية الراجعة)	20	.072	.762
Pair 6 التنسيق بين اليدين والرجلين) الأسلوب التقليدي & التنسيق بين اليدين والرجلين) التغذية الراجعة)	20	.090	.706
Pair 7 كيفية إنهاء السباق) الأسلوب التقليدي & كيفية إنهاء السباق) التغذية الراجعة)	20	.095	.691
Pair 8 الوقت) الأسلوب التقليدي & الوقت) التغذية الراجعة)	20	.688	.001

Paired Samples Test

	Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviatio	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 وضعية الانطلاق) الأسلوب التقليدي - وضعية الانطلاق) التغذية الراجعة)	-.17000-	.36864	.08243	-.34253-	.00253	-2.062-	19	.053
Pair 2 الاستعداد) الأسلوب التقليدي - الاستعداد) التغذية الراجعة)	-.57500-	.55642	.12442	-.83541-	.31459	-4.621-	19	.000

Pair 3	الانطلاق(الأسلوب التقليدي - الانطلاق)التغذية الراجعة)	-0.66538	.57471	.12851	-0.93436	-	-5.178	19	.000
						.39641			
						-			
Pair 4	الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق(الأسلوب التقليدي - (الحفاظ على السرعة القصوى الى نهاية السباق)التغذية الراجعة)	-0.50222	.51131	.11433	-0.74152	-	-4.393	19	.000
						.26292			
						-			
Pair 5	الجري في الرواق بخط مستقيم(الأسلوب التقليدي -) الجري في الرواق بخط مستقيم)التغذية الراجعة)	-0.25000	.63867	.14281	-0.54891	.04891	-1.751	19	.096
Pair 6	التنسيق بين اليدين والرجلين(الأسلوب التقليدي -) التنسيق بين اليدين والرجلين)التغذية الراجعة)	-0.30000	.65695	.14690	-0.60746	.00746	-2.042	19	.055
Pair 7	كيفية إنهاء السباق(الأسلوب التقليدي - كيفية إنهاء السباق)التغذية الراجعة)	-0.29000	.47512	.10624	-0.51236	-	-2.730	19	.013
						.06764			
						-			
Pair 8	الوقت(الأسلوب التقليدي - الوقت)التغذية الراجعة)	.21300	.40728	.09107	.02239	.40361	2.339	19	.030