



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم



القسم: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

اثر استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم بعض

المهارات الأساسية في كرة القدم

بحث تجريبي أجري على لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة

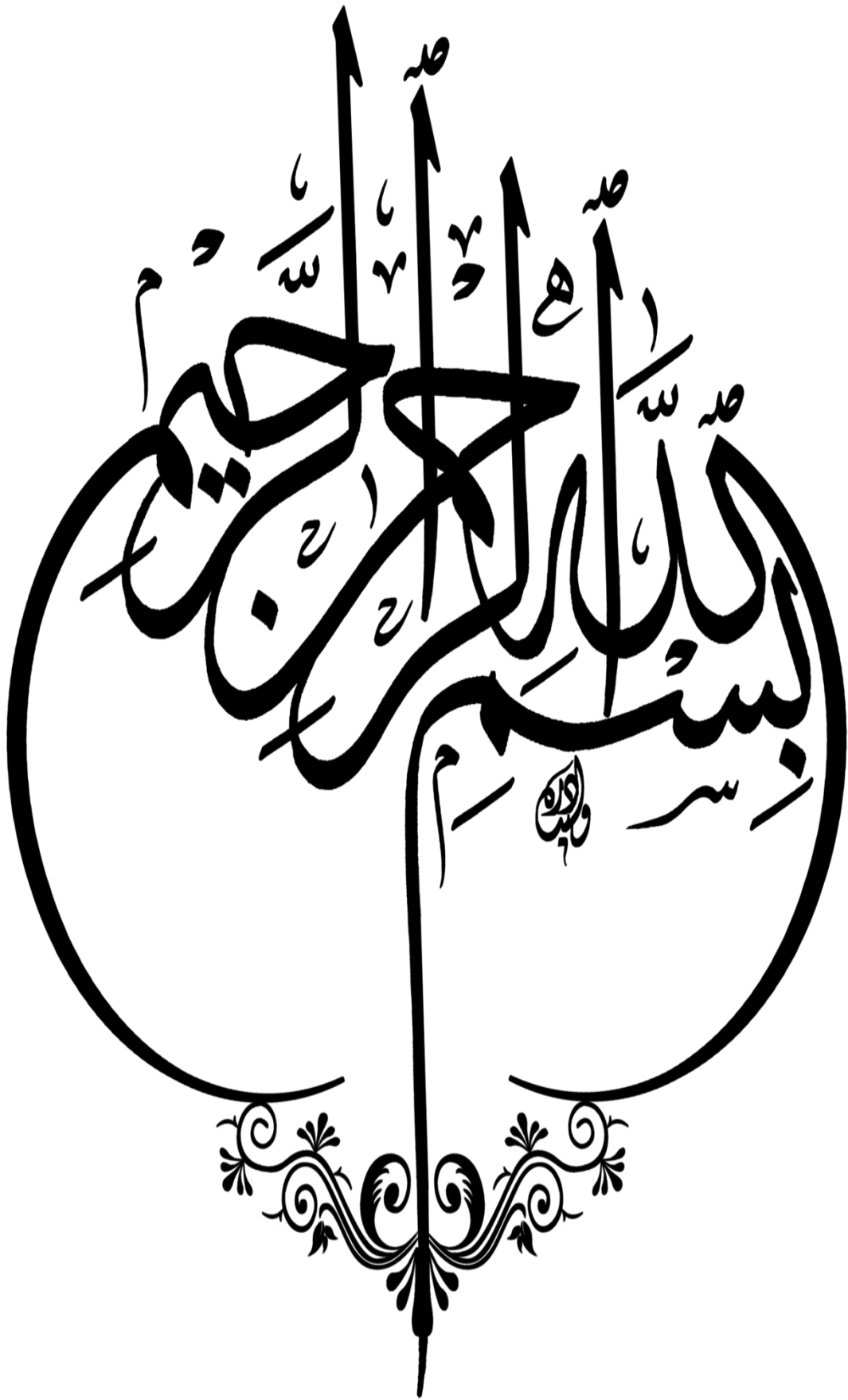
تحت اشراف:

د. شاشو سداوي

إعداد الطالب:

■ بونوري مريم أية

السنة الجامعية: 2025/2024



شكرتكم رب

أعوذ بالله من الشيطان الرحيم

بسم الله الرحمان الرحيم

" فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَىٰ وُلْدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

(آية 19 سورة النمل)

تخير لنا أن نبدأ كلا منا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق والإنصاف ،
وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما نتقدم بجزيل الشكر
والامتنان وبأسمى العبارات والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور

" سداوي شاشو "

الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته متمنيا له
المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

إِهْدَاء

نهدي هذا البحث المتواضع إلى من قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم

" الجنة تحت أقدام الأمهات "

التي سهرت الليالي من أجل تري و تربيتنا و راحتنا عصر إلى التي أضاعت

دربنا بالشموع أمي أطال الله في عمرها

وإلى الذي أهدى روحه وصحته وماله ولم يبخل علينا يوما

إلى الذي يسعد سعادتنا ويحزن بحزننا، إلى ذلك المقام الراسخ

وإلى كل الأصدقاء والأحبة و إلى كل من أعانني

ولو بكلمة طيبة

سواء من بعيد أو من قريب

قائمة المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| | شكر و عرفان الإهداء |
| 01 | المقدمة |
| | الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة |
| 04 | 1- إشكالية الدراسة |
| 05 | 2- فرضيات الدراسة |
| 06 | 3- أهداف الدراسة |
| 06 | 4- أهمية الدراسة |
| 06 | 5- أسباب اختيار الموضوع |
| 07 | 6- مصطلحات الدراسة |
| 08 | 7- الدراسات السابقة |
| | الجانب النظري |
| | الفصل الأول: التغذية الراجعة و كرة القدم |
| 19 | تمهيد |
| 20 | 1. ماهية التغذية الراجعة |
| 21 | 2. وظائف و خصائص التغذية الراجعة |
| 25 | 3. أنواع التغذية الراجعة ونظرياتها |
| 30 | 4. تعريف وقوانين كرة القدم |
| 35 | 5. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم |
| 40 | 6. كرة القدم النسوية |

قائمة المحتويات

| | |
|--|---|
| 42 | 7. واقع كرة القدم النسوية الجزائرية |
| 43 | خلاصة |
| الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم 13 سنة إناث | |
| 45 | تمهيد |
| 46 | 1- الخصائص الجسمية والفسولوجية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 46 | 2- الخصائص الحركية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 47 | 3- الخصائص العقلية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 48 | 4- الخصائص الاجتماعية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 48 | 5- الخصائص الانفعالية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 49 | 6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب المرحلة العمرية أقل من 13 سنة |
| 51 | الخلاصة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية | |
| 54 | تمهيد |
| 54 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 54 | 2- المجتمع و العينة |
| 57 | 3- منهج الدراسة |
| 57 | 4- مغيرات الدراسة |
| 57 | 5- الاختبارات المهارية |
| 61 | 6- الوسائل البيداغوجية |

قائمة المحتويات

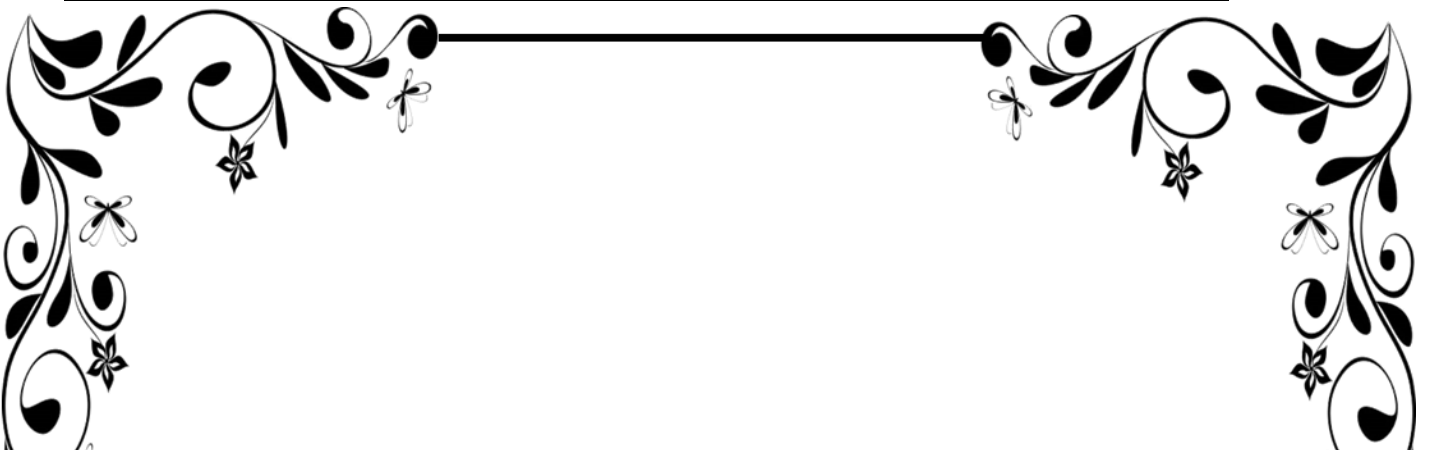
| | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 62 | 7-مجالات الدراسة |
| الفصل الثاني: عرض تحليل والنتائج | |
| 65 | 1. عرض تحليل ومناقشة النتائج الفرضيات |
| 78 | 2. مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج |
| 81 | 3. الاستنتاجات العامة |
| 82 | 4. التوصيات |
| 84 | الخاتمة |
| قائمة المراجع و المصادر | |

فهرس الجداول

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| 55 | الجدول رقم (01): يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات : العمر، الطول، الوزن |
| 56 | الجدول رقم (02): يبين صدق و ثبات للاختبارات المهارية |
| 65 | الجدول رقم(03) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لحركة للمستوى المهاري "مهارة التمريرة القصيرة " للمجموعة التجريبية. |
| 67 | الجدول رقم(04) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة " مهارة التمريرة القصيرة " للمجموعة الضابطة |
| 68 | الجدول رقم(05) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية |
| 70 | الجدول رقم(06) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة الضابطة . |
| 71 | الجدول رقم(07) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة التجريبية |
| 73 | الجدول رقم(08) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة الضابطة. |
| 74 | الجدول رقم(09) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة " مهارة التصويب " للمجموعة التجريبية |
| 76 | الجدول رقم(10) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لحركة للمستوى المهاري " مهارة التصويب " للمجموعة الضابطة. |

فهرس الأشكال

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| 58 | الشكل رقم (01) - اختبار التمريرة القصيرة |
| 59 | الشكل رقم (02) - اختبار السيطرة عل الكرة |
| 60 | الشكل رقم (03) - اختبار الجري المتعرج بالكرة |
| 61 | الشكل رقم (04) - اختبار التسديد الموجه |
| 66 | الشكل رقم(05) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التمريرة القصيرة للمجموعة التجريبية. |
| 68 | الشكل رقم(06) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التمريرة القصيرة للمجموعة الضابطة. |
| 69 | الشكل رقم(07) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية. |
| 71 | الشكل رقم(08) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة الضابطة. |
| 72 | الشكل رقم(09) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة التجريبية. |
| 74 | الشكل رقم(10) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة الجري بالكرة للمجموعة الضابطة. |
| 75 | الشكل رقم(11) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التصويب للمجموعة التجريبية. |
| 77 | الشكل رقم(12) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التصويب للمجموعة الضابطة. |



المقدمة

مقدمة

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية و الرياضية اهتماما بالغا ملا لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، و أصبحت ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه.

الرياضة هي مجال يحظى بشعبية كبيرة في العالم بشكل عام، وتعتبر كرة القدم من بين أكثر الرياضات شعبية. تاريخياً، كانت كرة القدم لعبة تحظى بشعبية كبيرة في العديد من الدول، وقد تطورت لتصبح رياضة عالمية بمتابعة جماهيرية هائلة.

تتمتع العديد من الدول بشغف كبير تجاه كرة القدم، وتقام بطولات ومسابقات كروية مهمة على المستوى العالمي مثل كأس العالم لكرة القدم ودوري أبطال أوروبا، وتعتبر هذه البطولات مناسبات رياضية كبرى تجذب الانتباه والاهتمام من جمهور واسع حول العالم.

و مع الانتشار الواسع لكرة القدم الرجالية ظهرت كرة القدم النسوية في وقت متأخر نسبياً مقارنة بنظيرتها الرجالية. في القرن الـ19 وحتى أوائل القرن الـ20، كانت النساء مقصورة على المشاركة في الرياضات التقليدية المعتبرة "مناسبة" للنساء آنذاك، مثل التنس والكريكيت والغولف، مع تقدم الزمن وتطور حقوق المرأة وتغيُّر الآراء والتوجهات الاجتماعية، بدأت النساء يشعرن بالرغبة في ممارسة كرة القدم والمشاركة فيها بشكل مكثف. في عام 1917، شهدنا أول مباراة رسمية لكرة القدم النسوية في المملكة المتحدة بين فريقين "ديكلان ليديز" و"ست. هيلنز ليديز". ومنذ ذلك الحين، بدأت الرياضة تتطور وتنمو بشكل مستمر.

في عام 1971، تأسست الاتحادات الوطنية لكرة القدم النسوية في العديد من البلدان، وتم اعتماد قواعد وتنظيمات للعبة. في عام 1991، تأسست الاتحادات الوطنية لكرة القدم النسوية في العديد من الدول، وتم تنظيم أول بطولة كأس العالم لكرة القدم النسوية، منذ ذلك الحين، شهدت كرة القدم النسوية نجاحاً ملحوظاً. زادت شعبيتها وتزايدت المشاركة فيها على مستوى العالم. تم تنظيم بطولات دولية منتظمة للسيدات مثل كأس العالم للسيدات وبطولة

مقدمة

أمم أوروبا للسيدات، وزادت متابعة الناس واهتمامهم بمباريات كرة القدم النسوية، وزادت الاستثمارات والترويج للعبة.

تشهد الجزائر اهتمامًا متزايدًا بكرة القدم النسوية في السنوات الأخيرة، تم تأسيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم النسوية في عام 1999، ومنذ ذلك الحين، تم تنظيم بطولات ومسابقات محلية لكرة القدم النسوية في الجزائر، وشهدت المشاركة المحلية زيادة في عدد الفرق واللاعبات المشاركات، تعمل الجهات الرياضية والاتحاد الجزائري لكرة القدم على دعم وتطوير الكرة النسوية من خلال توفير التمويل والبنية التحتية والتدريب المناسب.

تولي الفدرالية الجزائرية لكرة القدم (FAF) اهتمامًا متزايدًا بكرة القدم النسوية في الجزائر، تعمل الفدرالية على تطوير وتعزيز الكرة النسوية من خلال مجموعة من الإجراءات والمبادرات، حيث تم تشكيل لجنة مستقلة داخل الفدرالية مختصة في شؤون كرة القدم النسوية، تعمل هذه اللجنة على وضع السياسات والبرامج التي تعزز مشاركة النساء في الرياضة وتطوير مواهبهن، تشمل جهودها تنظيم البطولات والمسابقات المحلية وتوفير التدريب والتطوير الفني للاعبات والمدربين.

تركيز الفدرالية الجزائرية على كرة القدم النسوية يعكس التزامها بتطويرها ، و لذلك نجدها تقوم بالضغط على المدربين لتحقيق نتائج جيدة وتطوير كرة القدم النسوية، فيتجه المدربين للاستخدام التغذية الراجعة بالفيديو أحد الأدوات المهمة التي يمكن استخدامها لتطوير مهارات لاعبات كرة القدم، تعتبر التغذية الراجعة بالفيديو أحد الأدوات المهمة التي يمكن استخدامها لتطوير مهارات لاعبات كرة القدم، عندما يتم استخدام التغذية الراجعة بالفيديو، يتم تسجيل مباريات أو تمارين الفرق النسوية ومشاهدتها بعد ذلك بواسطة المدربين واللاعبات. يمكن استخدام التقييم والتحليل الفيديو لتحديد نقاط القوة والضعف في أداء اللاعبات ووضع خطط تدريبية ملائمة لتطوير المهارات الفردية والجماعية.

الفصل التمهيدي

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. مصطلحات الدراسة
7. الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

تسعى الرياضة الحديثة إلى الرفع من المستوى المهاري والتقني للرياضيين للوصول بهم إلى أعلى المستويات في الأداء المهاري المتقن وللحفاظ على هذا المستوى يجب الحفاظ على صحة وسلامة الرياضيين، لأن معظمهم قد يجيدون أنفسهم عاجزين على إكمال المباريات والمنافسات بسبب تعرضهم للإصابات الرياضية، هذا ما أكدته دراسة الإصابات الرياضية "الإصابات أصبحت من أكبر العوائق التي تصادف اللاعبين في مسيرتهم الرياضية إذ تبعدهم عن ممارسة اللعبة مما يؤدي إلى تدني مستوياتهم وفقدانهم مهاراتهم، ويعتمد ذلك على شدة الإصابة وطول فترة التأهيل حتى يعود اللاعبون إلى مستواهم البدني والنفسي." (طياب، 2010)

تتطلب الرياضات الجماعية مثل كرة القدم تعلم مهارات أساسية متنوعة مثل التمرير والتسديد والمراوغة والمواجهة. وفي سبيل تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم، يتم استخدام مجموعة متنوعة من الوسائل والتقنيات، ومن بين أهم الاستراتيجيات وأكثرهم فعالية هي التغذية الراجعة الفورية والتي يعرفها الدليمي على أنها إعطاء المعلومات إلى اللاعب أو المتعلم حول نتيجة كل استجابة يرد بها فور صدورها، إذ تتصل وتعقب السلوك الملاحظ مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلومات أو التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك، أو تطويره أو تصحيحه. (الدليمي، 2016)

ويرى أن التغذية الراجعة الفورية بالفيديو من أهم وسائل التغذية الراجعة التي توفر المعلومات للمتعلم وتلعب دوراً هاماً وفعالاً في تعلم المهارات الحركية، إذ أنها تعد من أهم العوامل المؤثرة في الأداء، حيث إن التصوير بالفيديو يتناسب مع طبيعة الأداء ويتيح للمتعلم فرضية الرجوع إليه لمشاهدة الأداء الأمثل ومحاولة تقليده والتعرف على الأخطاء ومحاولة تصحيحها، كما يزيد من رغبة المتعلم وطموحه في تحقيق مستوى أفضل. (خيون، 2002)

و من هنا نطرح التساؤل التالي:

■ التساؤل العام:

هل يساهم استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تحسين وإتقان أداء المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم تحت سن 13 سنة؟

■ التساؤلات الفرعية :

1. هل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين مهارة التمريرة القصيرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة؟

2. هل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين أداء مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة؟

3. هل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة؟

4. هل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين أداء مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة؟

2-الفرضيات :

1. استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التمريرة القصيرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة .

2. استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة .

3. استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة .

4. استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة .

3- أهداف الدراسة

نسعى من خلال هذه الدراسة إلى توضيح مجموعة من الأهداف أهمها:

1. تقييم تأثير استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو على تحسين وإتقان مهارة التمريرة القصيرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة.
2. تحليل تأثير استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو على تحسين وإتقان أداء مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة.
3. استنتاج تأثير استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو على تحسين وإتقان أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة.
4. تقييم تأثير استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو على تحسين وإتقان أداء مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة.

4- أهمية الدراسة:

دراسة أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبات أقل من 13 سنة تحمل أهمية كبيرة لأنها تسرع من عملية التعلم وتحسن الأداء، من خلال مشاهدة الأخطاء والإيجابيات مباشرة بعد اللعب أثناء الدراسة، تكتسب اللاعبات وعياً ذاتياً أكبر وتحديد نقاط القوة والضعف، كما يعزز الفيديو التحفيز والتطوير الفردي ويساعد المدربين في تحديد أفضل أساليب التدريب، هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى تحسين عام في مستوى التدريب والأداء الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب تدعونا لاختيار موضوع "أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة"، وتشمل:

1. أهمية تطوير اللاعبات الصغيرات، تعتبر فترة الطفولة والمراهقة من أهم فترات تطوير القدرات الرياضية والمهارات الرياضية، وبما أن كرة القدم تعتبر رياضة شعبية لدى الفتيات،

فإن تحسين مهارتهن في هذه المرحلة العمرية يمكن أن يؤثر إيجابياً على تطورهن الرياضي ومستقبلهن في اللعبة.

2. استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو يمثل نهجاً حديثاً وفعالاً في تطوير مهارات اللاعبات. يتيح لهن مشاهدة أنفسهن وتحليل أدائهن وتلقي التوجيهات المباشرة، مما يعزز التعلم الذاتي ويسهم في تحقيق تحسينات فورية في أدائهن.

6- مصطلحات الدراسة :

1. التغذية الراجعة:

و يُعرفها عبد الفتاح بأنها "المعلومات التي تعمل كحد فاصل بين الهدف المراد تحقيقه و وبين الأداء الفعلي". (عبد الفتاح، 2001)

■ التعريف الإجرائي:

التغذية الراجعة هي عملية توفير ملاحظات ومعلومات حول الأداء الحالي للفرد أو اللاعب أثناء تنفيذه لمهارة أو نشاط معين. تهدف التغذية الراجعة إلى توجيه اللاعب وتحسين أدائه من خلال تحليل وتقييم أدائه وتوجيهه نحو التحسين

2. التغذية الراجعة الفورية:

"هي المعلومات التي تصل للطالب في أثناء الأداء بهدف الوصول إلى الأداء الجيد وتحسين المسار الحركي". (السايق، 2004)

■ التعريف الإجرائي:

التغذية الراجعة الفورية هي نوع خاص من التغذية الراجعة يتم توفيرها على الفور أو بشكل قريب جداً بعد الأداء. تتميز التغذية الراجعة الفورية بكونها فورية ومباشرة، وتساعد اللاعبين على تصحيح الأخطاء وتعديل أدائهم في الوقت الحقيقي. في حالة استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم مهارات كرة القدم، يتم تسجيل أداء اللاعب وإعادة له بشكل فوري ليتمكن من تحليل أدائه وتصحيح الأخطاء

3. المهارات:

كما يرى "كناپ" (knappe) أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ أما "فاينك" فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية. (Jurgen. 1990)

▪ التعريف الإجرائي:

المهارات في كرة القدم تشمل مجموعة من المهارات الأساسية التي يتعلمها اللاعبون لتنفيذ الحركات والتصرفات الفعالة في الملعب. من بين هذه المهارات: التمرير، والتسديد، والمراوغة، والتحكم بالكرة، والتوازن، والتكتيكات الفردية والجماعية، وغيرها

4. كرة القدم:

لعبة في إطار قوانينها ويقول "مفتي إبراهيم حماد في تعريفه للمهارة على أنها المقدرة للتوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء وواجب حركي بأقصى درجة من الاتفاق، مع بذل للطاقة وفي اقل زمن ممكن. (مفتي، 1991)

▪ التعريف الإجرائي:

الكرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر. تتضمن اللعبة استخدام القدم لتمرير وتسديد الكرة والتحكم فيها.

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة البوصلة التي توجه ريان السفينة إلى شاطئ الأمان؛ بحيث تأخذ الباحث إلى الطريق المعبد لكي يمر بسلامة؛ فالخطوات الرئيسية التي يجب إتباعها في إعداد خطوات البحث هو الاطلاع على ما كتب من بحوث سابقة، ومما له من علاقة مباشرة بموضوع البحث، ثم إن اطلاع الباحث على الدراسات السابقة له عدة فوائد بالنسبة للباحث وللموضوع معا .

وقد اخترنا مجموعة من الدراسات سلطنا الضوء عليهم من ناحية أهداف الدراسة و الإشكالية و الفرضيات ثم قمنا بتحديد العينة و منهج الدراسة و في الأخير استخرجنا النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال دراستهم:

1. الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: منصور نبيل، لونس عبد الله رفيق عنوان ، طياب محمد برجى هناة، يوسف عشيرة مهدي، وذاك محمد، بلجوهر فيصل (2019)

تحت عنوان: التغذية الراجعة ودورها في تحسين أداء المهارات الخطئية لدى لاعبي كرة القدم دراسة تجريبية أجريت على فريق مولودية البويرة.

مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية و الصحة. مجلد 02 عدد: 01 السنة 2019

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على دور التغذية الراجعة الآنية في تعلم تحسين بعض المهارات الخطئية في كرة القدم.
- التعرف على تأثير التغذية الراجعة المتأخرة في تعلم تحسين بعض المهارات الخطئية في كرة القدم .
- التعرف على أفضلية الفروق بين تأثير التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على تعلم و تحسين بعض المهارات الخطئية في كرة القدم

إشكالية الدراسة:

تم طرح التساؤل التالي:

ما مستوى المهارات الخطئية لدى اللاعبين و ما دور التغذية الراجعة في تحسين المهارات الخطئية؟

المنهج المعتمد:

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة .

العينة:

تمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية بسيطة والتي شملت على نادي مولودية البويرة

نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- أن استخدام التغذية الراجعة تعمل على تحسين الأداء المهاري الخططي.
- ضرورة استخدام التغذية الراجعة الفورية عند تعليم المهارات الخططية السهلة مع المبتدئين، والتغذية الراجعة.

2. الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: محمد ممشباش، الصغير مساحلي

تحت عنوان: مستويات توظيف أساتذة التربية البدنية والرياضية لمؤشرات التغذية الراجعة أثناء المصة

مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية السنة 2020 مجلد 17، عدد 03 ص ص 370-380

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على التغذية الراجعة بأنواعها المختلفة وواقع
- توظيف مؤشرات من طرف الأساتذة أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مستويات توظيف مؤشرات التغذية الراجعة بين الأنشطة الرياضية الممارسة.
- معرفة مدى تأثير الموقف وظروف العمل البيئية والاجتماعية في إدراج مؤشرات التغذية الراجعة.
- تبيان مدى تأثير عامل الخبرة في مستويات توظيف مؤشرات التغذية الراجعة.

إشكالية الدراسة:

تمحورت إشكالية الدراسة حول:

فرضيات الدراسة:

1- يعتمد غالبية أساتذة التربية البدنية والرياضية على مؤشرات التغذية الراجعة الموافقة البسيطة على حساب مؤشرات التغذية الراجعة الأخرى.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية لمؤشرات أنواع التغذية الراجعة حسب طبيعة النشاط الممارس رياضة فردية - رياضة جماعية (ولصالح الرياضة الجماعية).

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية لمختلف مؤشرات أنواع التغذية الراجعة بين الأساتذة المبتدئين والأساتذة ذوي الخبرة ولصالح الأساتذة المبتدئين.

المنهج المعتمد:

تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة

العينة:

تمثلت عينة الدراسة في (38) أستاذ تعليم ثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة المقدر ب(13) ثانوية ، وتم اختيار عينة بطريقة عمدية

نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- يعتمد غالبية أساتذة التربية البدنية والرياضية على مؤشرات التغذية الراجعة الموافقة البسيطة على حساب مؤشرات التغذية الراجعة الأخرى.

- الأساتذة يعتمدون على المؤشرات المختلفة للتغذية الراجعة للنشاط الرياضي الفردي والجماعي بنسب متفاوتة أثناء الحصص

- وجود فروق واضحة في المؤشرات المختلف الأنواع المستعملة أثناء الحصص بين الأساتذة المبتدئين وذوي الخبرة ولصالح الأساتذة المبتدئين.

3. الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: قاسمي بشير

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

المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية العدد السابع 2010

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة تأثير استخدام بعض الأساليب من التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة عند المبتدئين من 06-09 سنوات.

- معرفة أفضل أنواع التغذية الراجعة المستعملة في تعلم بعض المهارات في السباحة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات.

- معرفة دور الوسائل السمعية البصرية في تدعيم التغذية الراجعة

إشكالية الدراسة:

تمحورت إشكالية الدراسة حول:

- ما هو تأثير استخدام بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ذكور؟

- ما هو أفضل أسلوب للتغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ذكور؟

فرضيات الدراسة:

- يؤثر استخدام بعض أساليب التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم بعض المهارات في السباحة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات.

- أفضل أسلوب التغذية الراجعة المستعملة في تعلم بعض المهارات في السباحة عند المبتدئين هي التغذية الراجعة الفورية المدعمة.

المنهج المعتمد:

تم اعتماد المنهج التجريبي لملائمته للبحث

العينة:

تمثلت عينة الدراسة في 48 ذكر موزعين على أربعة (04) مجموعات كل مجموعة متكونة من 12 مبتدئ. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه أو مقصودة من المجتمع الأصلي الذي قدر بـ 165 تلميذ المتدرسين مدارس وسط مدينة وهران

نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- ضرورة التنوع في استخدام التغذية الراجعة في الحصص التعليمية لأنها تجعل من العملية مضبوطة ومنهجية.

- استخدام التغذية الراجعة النهائية المدعمة في تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية.

- التركيز في هذه المرحلة العمرية أو السنية 06-09-10 سنوات على التغذية الراجعة النهائية المدعمة.

- تزويد المدرب للمتعلم بالتغذية الراجعة يعتبر شيء مهم جدا لكن الأهم هو أن يتحكم هو فيها أولا.

4. الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: بلقاسمي إبراهيم ، حجيج مولود

تحت عنوان: انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 10 سنوات دراسة ميدانية على مستوى ولاية الشلف

المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية المجلد 09 / العدد 01 (2021) / ص 339-356

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- دراسة التعلم الحركي و المهاري وطرق تنمبهما وتطويرهما في كرة القدم لدى الناشئين
- معرفة الفروق بين مستوى الأداء المهاري بين الاختبارات لمختلف المهارات.
- إدراك مدى نجاعة التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات في كرة القدم.
- معرفة متى وكيفية وأين تستعمل التغذية الراجعة بواسطة الوسائل السمعية البصرية في العملية التعليمية.
- إيجاد الحل المثالي والمناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.

إشكالية الدراسة:

تمحورت إشكالية الدراسة حول:

ما مدى انعكاس التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 10 سنوات؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية باستعمال الفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 10 سنوات؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي باستعمال الفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 10 سنوات؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستعمال التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 10 سنوات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي باستعمال التغذية الراجعة السمعية البصرية بواسطة الفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 10 سنوات.

المنهج المعتمد:

تم اعتماد المنهج: التجريبي لتماشيه مع أهداف الدراسة

العينة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة من المجتمع الأصلي وتمثلت عينة هذه الدراسة في فريق أكاديمية الكريمة التابع لأكاديمية ولاية الشلف وكان عددهم (30) لاعب

نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- استخدام التغذية الراجعة يؤدي إلى تحسين مهارة التمرير ومهارة المراوغة بالنسبة للاعبي كرة القدم.

- استخدام تقنية الفيديو يؤدي كذلك إلى تطوير مهارة التمرير ومهارة المراوغة بالنسبة للاعبي كرة القدم.

- أهمية التغذية الراجعة بطريقة الفيديو قبل، أثناء وبعد الموسم الرياضي لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية أي تقييم وتقييم لتسهيل عملية التدريب.

❖ نقد دراسات السابقة و المشابهة :

من خلال استعراضنا لمختلف الدراسات السابقة والمشابهة نجد أن معظمها تطرق إلى استخدام التغذية الراجعة كوسيلة تعليمية أو تدريبية في مختلف النشاطات الرياضية ككرة اليد والسلة وكرة القدم للرفع من نتائج التعلم المهاري واتقانه إلا أن دراستنا تختلف عنهم كوننا استخدمنا التغذية الراجعة الفورية بالفيديو وهنا يكمن عنصر الاختلاف من حيث الوسيلة المستخدمة وهي الفيديو ومن حيث التوقيت أي تلقي المعلومات حول الأداء فوراً بعد التنفيذ وكذلك العينة المستهدفة وهي لاعبات كرة القدم اقل من 13 سنة وهو أول بحث تطرق لهذا الموضوع وبهذه الكيفية.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in black ink, framing the central text. The border features stylized leaves, small flowers, and elegant curves.

الجانب النظري

الفصل الأول: التغذية الراجعة

تمهيد

8. ماهية التغذية الراجعة
9. وظائف و خصائص التغذية الراجعة
10. أنواع التغذية الراجعة ونظرياتها
11. تعريف وقوانين كرة القدم
12. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
13. كرة القدم النسوية
14. واقع كرة القدم النسوية الجزائرية

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل، سنتناول موضوع التغذية الراجعة، وهي العملية التي يقوم بها الجسم للتحكم في كمية الطعام المتناولة واستيعابها بشكل متوازن. سنناقش مفهوم التغذية الراجعة، وأسسها، ووظائفها، بالإضافة إلى خصائصها وأنواعها. كما سنقدم نظرة على النظريات المفسرة لهذه العملية، لفهم أسباب وآليات التحكم في الشهية والوزن.

أيضا، سنلقي نظرة على مهارات أساسية تعتبر أساسية لدى لاعبات كرة القدم، والتي تسهم في تعزيز أدائهن وتحسين أدائهن في الميدان. سنبدأ بفهم السياق الرياضي في الجزائر ومكانة كرة القدم فيه، ثم ننتقل إلى فهم المتطلبات البدنية واللياقة البدنية الأساسية لهذه الرياضة. من ثم، سنتعرف على القوانين الأساسية لكرة القدم وأهم المهارات التي يجب أن تتقنها اللاعبات. كما سنلقي نظرة على تطور كرة القدم النسوية وواقعها في الجزائر والتحديات التي تواجهها.

1- ماهية التغذية الراجعة

وهي تلك التغذية التي يتزود بها المتعلم من خلال رؤيته لسلوكه الذي يعاد مرة أخرى ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز الفيديو وجهاز التلفاز (الجبالي ، 2000)

يرى عبد الحافظ محمد سلامة أن التغذية الراجعة هي عملية تعبير متعددة الأشكال، تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة، أو مدى تأثير المعرفة أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل، لقياس فعالية الوسيلة، أو قناة الإيصال التي استخدمت في توصيل الرسائل. (سلامة، 1998)

يشير عطاء الله أحمد" إلى أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي خارجي) أو كليهما معا، قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتعديل سلوك أو عند حدوث استجابة مرادة. كما أنها مهمة في عملية التعلم، وهي لا تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول إلى الإنجاز المرغوب فيه، بل تتبع المتعلم خلال جميع المراحل وتسير معه، وهذه المعلومات تتغير تبعا لهدف ونوع الإنجاز (الاستجابة)، حيث تكون المعلومات ملائمة المستوى المتعلم ومرحلة التعلم. (عطاء الله، 2006)

■ أسس التغذية الراجعة

من خلال المفهوم السابق للتغذية الراجعة يمكن حصر الأسس، أو العناصر الأساس التي تركز عليها على النحو التالي: (ريحي و عليان، 1999)

- **النتائج** : وتعني أن يكون الطالب قد حقق عملا ما.
- **البيئة**: وهو أن يحدث النتاج في بيئة تعكس معلومات في حجرة الدراسة. بمعنى أن يوجه المعلم الانتباه تجاه المعلومات المنعكسة.
- **التغذية الراجعة**: وتعني المعلومات المرتبطة بهذه النتائج والتي يتم إرجاعها للطالب. حيث تعمل كمعلومات يمكن استقبالها وفهمها.

- التأثير : ويقصد به أن يتم تفسير المعطى (المعلومات) واستخدامه أثناء قيام الطالب بالاشتغال على الناتج التالي.

ونستنتج مما سبق أن التغذية الراجعة هي عبارة عن معلومات تقدم للطالب بعد أن يقوم بالعمل المكلف به.

2- وظائف وخصائص التغذية الراجعة

أ. وظائف التغذية الراجعة

تحقق التغذية الراجعة عدة وظائف منها:

- كونها تجعل العمل أكثر جذبا لاهتمام المعلم.
- تعتبر مرادفة للأثر أو التعزيز، فقول صح أو خطأ، أي مثير يخبر المتعلم بنتائج عمله هي معلومات دائرة في نفس الوقت فأصابه مركز الهدف في تجارب التصويب مثلا: تدرك كاستجابة صحيحة.

- قد لخص أنيت وظائف التغذية المرتدة في ثلاث وظائف على النحو التالي:

- وظيفة باعثية.
- وظيفة تعزيزية.
- وظيفة إعلامية أو إخبارية. (الشرقاوي ، 2012)

كما يذكر أحمد أمين فوزي أن مهام التغذية الراجعة تحدد في ثلاث وظائف أساسية هي:

1. **وظيفة توجيهية:** تعمل هذه الوظيفة على توجيه الاستجابات الحركية إلى الاتجاه المنشود، فبمجرد إصدار الاستجابة الحركية الأولى تحدد التغذية الراجعة المدى والاتجاه الذي وصلت إليه، الأمر الذي يساعد على مقارنة آثار هذه الاستجابة بما يجب تحقيقه، ومن ثم يمكن استخدام إشارات الخطأ في تعديل مسار الاستجابة التالية واستخدام إشارات الصواب في إعادتها إذا كانت قد حققت الهدف. (قاسمي، 2011)

2. **وظيفة تدعيمية:** تؤدي التغذية الراجعة إلى تدعيم الاستجابة الحركية الناجحة، ومن ثم إعادة ظهورها في المرات التالية، فالمعلومات التي تعود إلى الفرد عن أدائه الحركي وتخره بما هو صحيح منه وما هو خطأ، إنما تشير إليه بإعادة الحركات الناجحة وحذف الحركات الخاطئة في محاولاته التالية، وبهذا تصبح التغذية الراجعة صاحبة الدور الأساسي في تدعيم الاستجابات الصحيحة.

3. **وظيفة دافعية:** تعمل التغذية الراجعة على زيادة دافعية الفرد أثناء التعلم، فمعرفة المتعلم بصحة أو خطأ أدائه تجعله أكثر حفزاً، لأنها تعتبر بمثابة الباعث في الموقف التعليمي، ذلك لأن المعلومات تعود إلى المتعلم وتخره بصحة أدائه يدركها كحالة مشبعة، وبسبب هذا الإشباع يحاول أن يكرر " نفس الأداء لمزيد من الإشباع، وحينما تخره هذه المعلومات بخطأ أدائه فإنه يعاني عدم إشباع، فيحاول أن يتحاشى هذا الخطأ، وقد أسفرت التجارب التي أجريت في هذا الصدد أنه حينما حذفت التغذية الراجعة من الموقف التعليمي فقد المتعلمون حماسهم واهتمامهم وظهرت عليهم علامات الملل . (قاسمي، 2008)

أما عفاف عبد الكريم فتقول أن هناك ثلاث وظائف للتغذية الراجعة وهي كما يلي:

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

2- **التعزيز:** و هنا يكون حسب الحالة و الحصول على نوع من الأثر سواء كان ايجابيا أم سلبيا.

3- **التحريك النفسي:** وهنا لقصد الارتقاء بنوع الدافعية لدى المتعلم. (قدور ، 2011)

ومن خلال ما تقدم يتضح أن للتغذية الراجعة وظائف متعددة ولكنها تنصب في أنها تعمل على تعزيز وتوجيه وإعلام المتعلم أو التلميذ وإخباره بمدى صحة معلوماته من عدمها، حيث تدعمه نحو تحسين وتطوير مستوى الخبرات التي يملكها وإكسابه معلومات جديدة.

ب. خصائص التغذية الراجعة

يفترض التربويون وعلماء النفس أن للتغذية الراجعة ثلاث خصائص هي: (ربيعي و عليان)

1. **الخاصية التعزيزية:** تشكل هذه الخاصية مرتكزا رئيسيا في الدور الوظيفي للتغذية

الراجعة، الأمر الذي يساعد على التعلم، من خلال التغذية الراجعة الفورية في التعليم

المبرمج، حيث أن إشعار المتعلم بصحة استجابته يعزز ويزيد احتمال تكرار الاستجابة

الصحيحة فيما بعد.

2. **الخاصية الدافعية:** تشكل هذه الخاصية محورا هاما حيث تسهم التغذية الراجعة في

إثارة دافعية المتعلم للتعلم والإنجاز والأداء المتقن، مما يعني جعل المتعلم يستمتع

بعملية التعلم ويقبل عليها بشوق، ويسهم في النقاش الصفى مما يؤدي إلى تعديل سلوك

المتعلم.

3. **الخاصية الموجهة** تعمل هذه الخاصية على توجيه الفرد نحو أدائه، فتبين له الأداء

المتقن فيثبته والأداء غير المتقن فيحذفه، وهي ترفع من مستوى انتباه المتعلم إلى

الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، فيتلافى

مواطن الضعف والقصور لديه، لذلك فهي تعمل على تثبيت المعاني والإرتباطات

المطلوبة وتصحح الأخطاء وتعديل الفهم الخاطى، وتسهم في مساعدة المتعلم على

تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا ما يزيد من ثقة المتعلم بنفسه وبناتجته

التعليمية.

ت. **مبادئ التغذية الراجعة:**

حتى تحقق التغذية الراجعة الأهداف المرجوة منها يجب أن تتحقق فيها المبادئ التالية:

(العربي، 2022)

- **مبدأ الإستمرارية:** وتعني أن تكون التغذية الراجعة مستمرة وبصورة منظمة لتلقي

المعلومات باستمرار.

- مبدأ الفهم المشترك: يؤكد هذا المبدأ على ضرورة وجود الفهم بين القائمين بإعطاء التغذية الراجعة، وتحليلها وتفسيرها وفهم مشترك للمعلومات التي يحصلون عليها من المتدربين لأن الفهم يساعد على اتخاذ التدابير الملائمة.
- مبدأ الهادفية: يعني أن تكون التغذية الراجعة هادفة في الحصول على المصادر والوسائل التي تستخدم لجمع المعلومات للمتعلمين إذ أن هناك مصادر ووسائل متعددة يستخدمها المعلمون في الحصول على المعلومات عند أداء المتعلمين في أثناء وبعد التدريب ومن هذه المصادر المتعلمون أنفسهم.

كما يشترط الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية عند إعطاء التغذية الراجعة للمتعلم أو اللاعب:

- لا تتبالغ في كمية التغذية الراجعة المقدمة.
- كن محددًا.
- أن تكون التغذية الراجعة مناسبة وفعالة.
- لا تؤخر التغذية الراجعة.
- استخدام العديد من المداخل استخدام النماذج المرئية.
- أن تكون الحاجة الفعلية لها.
- استخدام التقنيات الحديثة.
- أن تكون التغذية الراجعة شاملة.
- أن تعطى التغذية الراجعة في المكان والزمان المناسبين.
- استخدام بعض الكلمات والعبارات الدالة

3- أنواع التغذية الراجعة ونظرياتها:

أ. أنواع التغذية الراجعة

للتغذية الراجعة عدة أنواع وأنماط فاختلف الباحثون في تصنيفها وتقسيمها إلى أنواع فالتغذية الراجعة تختلف من نوع إلى آخر، فكل نوع له دور أو ميزة خاصة به لذا يجب أن ندرك كل نوع لمعرفة كيفية استخدامها في جميع جوانب العملية التعليمية فنذكر هذه الأنواع كالاتي:

أولا/التغذية الراجعة حسب مصدرها:

تشير التغذية الراجعة إلى المعلومات يشتمها المتعلم من خبراته ومكتسباته القبلية فمن الطبيعي أن تكون لهذه المعلومات مصدرها الخاص، فهي إما تكون داخلية أو خارجية.

أ. **التغذية الراجعة الداخلية:** هي التي تتبع من إحساس المرسل بفاعلية الرسالة وتأثيرها، فهي تشير إلى المعلومات التي يشتمها المتعلم من خبراته وأفعاله على النحو المباشر، وذلك شعوره باستجاباته. (حسن و العجمي، 2007)

ب. **التغذية الراجعة الخارجية:** هي جميع المعلومات التي يتحصل عليها المتعلم من المصادر الخارجية، قد تكون مباشرة أو متأخرة كتعليمات المدرس من مصادر أخرى مثال: وسائل الإعلام (عبد المحسن، 2020)

ث. **التغذية الراجعة حسب أمن تقييمها:** يعتمد هذا النوع على الدقة والسرعة والتعلم لدى الطلاب أو المتعلمين.

ج. **التغذية الراجعة الفورية تعطي فور انتهاء المتعلم من الأداء اللغوي مباشرة، ولكنها قصيرة جدا كما أنها متعلقة بسلوك الملاحظة، وتعقبه ويقدم المعلم إرشادات لتعزيزه وتطويره وتصحيحه، وقد تكون كتابة أو مشافهة، كما يشير بارك park وجتلتمان, gelttelmane إن التغذية الفورية تجذب انتباه المتعلمين إلى المعلومات المعينة يجب التركيز عليها". (الحيلة، 2002)**

ح. التغذية الراجعة المؤجل أو المتأخرة: هي التي تعطي للمتعلم بعد زمنية على إنجاز المهمة أو الأداء قد تطول هذه الفترة أو تقصر حسب الظروف. (مسعد ، 2020)

أمثلة على هذا النوع من التغذية الراجعة تصحيح المعلم المواضيع التي أنشأها المتعلمين ويتم تصحيحها بعد أسبوع أو فترة من كتابتها. (خولي)

ثانيا/ التغذية الراجعة حسب التأثير :

و هي نوعان إما إيجابية أو سلبية:

أ. **إيجابية:** هي التغذية الراجعة تكون عندما يثاب المتعلم فهو يؤدي إلى تغيير مستوى دافعيته في التعلم أو توجيه أدائه وتعلمه ومن الممكن أن تزود المتعلم بالخبرات التعليمية المتجددة أو الجديدة فهي تؤدي دورا أساسيا في عملية تشكيل السلوك لدى المتعلم فإذا فهم الدرس فالتغذية الراجعة إجابيه. (ربحي و طوباسي)

ب. **سلبية :** تلقي المتعلم لمعلومات حول استجاباته الخاطئة، مما يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل (مسعد، 2020) ، و هي تؤكد بأن التأثير المقصود للرسالة لم يتحقق. (ريحي و طوباسي)

ثالثا/التغذية الراجعة على حسب الكمية والكيفية:

و تكون إما كمية أو كيفية:

أ. **الكمية:** يزود المتعلم بها معلومات أكثر تفصيلا ودقة وتوصى بدلائل بأن التغذية الراجعة لكمية أكثر فاعلية في مجال تحسين الأداء من التغذية الراجعة الكيفية فيجعله أكثر معرفة بما يجب عليه القيام به من أعمال.

ب. **الكيفية:** يشعر بها تزويد الطالب معلومات تشعره أن استجابته صحيحة أو خاطئة. (ناجي).

رابعا/التغذية الراجعة حسب حجمها :

و تكون إما صريحة أو غير صريحة:

أ. التغذية الصريحة: هي التي . تخير المعلم بأن إجابته صحيحة عن السؤال المطروح، أو أخطاء سواء في المعارف أو المهارات، ثم يزوده بالجواب الصحيح في حال الإجابة بالخطأ، ويتطلب منه أن يعدل أخطائه مباشرة بعد رؤيته لها.

ب. التغذية غير الصريحة : فيعلم المعلم تلاميذه بأن إجابتهم على السؤال المطروح صحيحة أو خطأ، ولكن قبل أن يزوده بإجابته الصحيحة يعرض عليه سؤال آخر، ويطلب منه أن يفكر في الجواب الصحيح ويتخيله في ذهنه مع إعطاء مهلة محددة لذلك، وبعد انقضاء الوقت المحدد، يزودهم بالجواب الصحيح، إن لم يتمكن الطالب من معرفته". (عبد المجيد ، 2017)

خامسا/تغذية الراجعة حسب شكل معلوماتها :

هذا النوع من التغذية الراجعة يقوم على شكل معلومات لفظية أو غير اللفظية:

أ. لفظية: هي التي تحدث عن طريق اللغة: مثل الكتابات النقدية والمقترحات التي يقدمها النقاد والقراء إلى الصحف والمجلات (يحي و طوباسي)، فاللغة تعد بدورها أساسية في تحقيق التغذية الراجعة، ولها دور في تحقيق المسار التعليمي والتعلمي.

ب. غير لفظية: تعرف من خلال الإشارات والإيماءات التي تصدر عن الوجه واليدين في حالة الاتصال المباشر أو شراء كتاب معين.

فتعد تلك الإيماءات والإشارات (يحي و طوباسي) جزء هام في العملية التعليمية، إذ تساعد كثيرا في توفير التغذية الراجعة للمتعلم.

سادسا/التغذية الراجعة السمعية والسمعية البصرية

هاذا النوع من التغذية الراجعة يكون سمعي أو سمعي بصري :

أ. **التغذية الراجعة السمعية** : فيه يستخدم شريط التسجيل الصوتي الذي يقدم تغذية الراجعة دقيقة التفاعل اللفظي الذي حدث في الدرس والأداء اللفظي للمتعلم.

ب. **التغذية الراجعة السمعية البصرية** : فهي تستخدم شرائط التسجيل الصوت والصورة ليبين جميع الأنشطة والتفاعلات يعتمد أجهزة السمع البصري، وهي تسمى بالتغذية الراجعة الموضوعية (مردان والنجاري، 2015). تنوعت التغذية الراجعة في العملية التعليمية من تغذية راجعة حسب مصدرها التي تشير بدورها إلى المعلومات التي يستقبلها المتعلم من خبراته وقد تكون داخلية أو خارجية، أما التغذية حسب زمن تقييمها أي الزمن الذي تقيم فيه المعلومات فهي تجذب انتباه المتعلم إما تكون فورية أو مؤجلة وهناك أنواع أخرى تساعد المتعلم في بناء وتصحيح وتطوير معلوماته إلى الأحسن والأفضل.

ب. **النظريات المفسرة للتغذية الراجعة**

1. **النظريات الارتباطية والسلوكية** : وتتمثل أهمية التغذية الراجعة من خلال ما اشار إليه كل من هوغرت و غيبز و برينكو الى الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطق من خلال مبادئ النظرية الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة ان الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة وإنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته نحو التعلم كما أنها تساهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة (عبد الحق، 2006)

2. **النظرية الكلاسيكية** : ومن خلال الاستناد إلى نظرية التعلم الكلاسيكية فإن أشكال التربية البدنية والرياضية تكون ضرورية لحدوث التعلم الحركي فمن الممكن معرفة الأساليب والتحسينات الحركية في المهارة الحركية باستخدام التربية الرياضية الفعلية

التي تعطيها الأجهزة الحسية مثل (السمعية والبصرية) إلى منجز الحركة وعندما لا تتوفر التغذية الراجعة الحسية الداخلية تكون متطلبات المهمة غير واضحة ويكون غير مميز بين الهدف والحركة المطلوبة لذلك تكون التغذية الراجعة المزيده (الخارجية) ضرورية من اجل تحقيق التعلم. (وسام وحسين ، 2012)

3. **نظرية المعلومات** : يشير شميدت (1994) إلى أن عمليات التغذية الراجعة تتشابه إلى حد كبير مع المفهوم العملي لنظرية المعلومات الخاصة بالتعلم حيث رسم صورة عن العملية التعليمية مماثلة لأداء الحاسب الآلي الذي يستقبل المثير ثم يحاول ترجمته إلى أحسن أداء ممكن من خلال الاستجابة وفي المقابل فان الفرد المتعلم يستقبل المثيرات و المعلومات عن طريق الحواس ثم يحاول ترجمتها إلى أداء مثالي من خلال تكرارات متعددة يصاحبها معلومات تصحيحية أو إضافية تمثل شكل من أشكال التغذية الراجعة

4. **وجهة النظر الإسلامية** : إذا نظرنا إلى دور التغذية الراجعة من خلال مختلف النظريات المفسرة الغربية فالدين الإسلامي والنصوص الشرعية لم تكن بمنء عن إعطاء مفهوم ودور لهذه الوسيلة منا ما تم ذكره في النص النبوي الشريف من خلال مبدأ تصحيح السلوك فوراً أي مبدأ التغذية الراجعة حيث قال "فكر المرء مرآة تريه حسن عمله من قبحه " حيث يشير النص إلى ضرورة معرفة المتدرب المباشرة لنتائج التدريب ونتائج عمله أين يمكن للمتدرب أن يقع في أخطاء خلال عملية تعلمه للخبرات المحددة وهنا يتدخل المدرب باعتباره صاحب خبرة مؤهلة ومتمتنة لتصحيح سلوك المتدرب فور صدور الخطأ عنه وإرشاده إلى الاستجابات الناجحة وبالتالي يكون المعلم موجهاً للمتعلم ومرشد لسلوكه في أثناء التدريب على الخبرة وقد سمي علم النفس التربوي هذه العملية بمبدأ "التغذية او معرفة المتعلم لنتائج تعلمه " وتدخل التغذية الراجعة في التقويم من خلال ما ذكر " ثمرة التجربة حسن الاختبار " و " التجربة تثمر الاعتبار " فالتقويم المباشر لنتائج التدريب " المتعلم " من خلال تطبيق مبدأ التغذية الراجعة لتصحيح فوري للسلوك وتمييز الحركات الصحيحة من الخاطئة اما المدرب فيعمل على تعزيز الاولى وتدعيمها ويعمل في الوقت ذاته على ازالة الحركات الخاطئة بهدف تعلم متقن للخبرة المطلوبة" كما اخذت التغذية الراجعة أهمية كبيرة من خلال

نظريات التعلم الحركي وهو ما تم التطرق اليه في نظريات التعلم الحركي من خلال نظرية الدائرة المغلقة والمفتوحة كذا نظرية السبرنتيك . (مدن، 2006)

4- تعريف وقوانين كرة القدم

❖ تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي ، 1986)

• كرة القدم في الجزائر : (الدليمي و عبد الحق ، 1997)

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير.) lakant garde vie grandin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عيد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار،

فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد 1 الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة الأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تحتبأ للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعبآنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان سوخان كرمالي ، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (1) (بلفاسم تلي و اخرون، 1997) كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال:

للماس، عاشور، طهير فريحه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني.... (بلوكة و قلايلية، 2015)

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايبوتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفراسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها . لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

فهي وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

• قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

- **السلامة:** وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (الهنشري وآخرون، 1987)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون ييسر اللعبة وهي كالآتي:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر. أما وزنها فلا
- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهازان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة. (الهنشري وآخرون ، 1987)
- ابتداء اللعب: ينقذ اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (الهنشري وآخرون ، 1987)
- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة. الأخطاء وسوء السلوك يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ركل أو محاولة ركل الخصم
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...

- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (سامي الصفار)
- **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .
- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. (حسن عبد الجواد)

5- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (الشافعي، 1998)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من

واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physiques)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: (البساطي ، 1990)

1. الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

2. الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique) الإعداد البدني الخاص

يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً

لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (البساطي، 1990)

❖ عناصر اللياقة البدنية لاعبي كرة القدم:

- السرعة: تعتبر السرعة في كرة القدم من الصفات الأساسية والهامة جدا للأداء البدني في كرة القدم وخاصة سرعة الحركة في الملعب وسرعة الحصول على الكرة وسرعة الجري بالكرة. (العلا و شعلال)
- ونعرف السرعة بأنها القدرة على القيام بحركات متتالية في أقل مدة زمنية :
- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة رد الفعل
- التحمل (المطاولة): التحمل صفة بدنية أساسية للاعب كرة القدم وذلك نتيجة لطبيعة اللعبة التي تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الكرة.
- التحمل هو قدرة اللاعب على تحمل التعب.
- ويعرفه العالم الألماني (هارة) ... بأنه القدرة على مقاومة التعب في الأنشطة.
- المرونة: تعتبر صفة المرونة أحد الصفات البدنية الهامة التي تؤثر بصفة كبيرة على الأداء الحركي في كرة القدم. يشير بعض الباحثين الى انها عنصر قوام للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية او الكمية.
- يعرفها هوجر وهوجر ... بأنها قدرة المفصل على الحركة بحرية من خلال المدى لحركته.
- الرشاقة: يتطلب الأداء الحركي في كرة القدم قدرة اللاعب على سرعة تغير اتجاه جسمه بأحكام بالكرة او بدونها. (الفتاح و زعلان)
- يعرفها وتيج... بأنها القدرة على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة. ويشير لومان... بأنها تسهم بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية.

- يرى (فردوسي... بأنها عنصر مركب يصعب عزله كعامل منفرد عن بقية عناصر اللياقة البدنية الحركية.

• **التعلم الحركي** ان اكتساب المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية التعرف على كيفية اكتساب المهارات الحركية أمر أساسي لضبط التخطيط في التربية البدنية.

❖ المهارات الأساسية لكرة القدم:

- إن من مميزات لعبة كرة القدم بأنها تحتوي على مهارات كثيرة مختلفة وهي أحد الركائز الأساسية للعبة حيث يتعين على من يرغب في تعلم أداء هذه المهارات التدريب عليها بشكل صحيح وبتكرار مناسب.

- ويتفق كل من (محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم، 1983) "على أن المهارات الحركية في كرة القدم هي جوهر الانجاز في المباريات وأنها تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب وبدون إتقان اللاعب لهذه المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم". (المبروك، 2006)

- ويرى (جارلس هيوز، 1990) ان المهارة هي "قابلية الوجود في المكان الصحيح والزمان الصحيح والإحساس المهاري يرتبط باتخاذ القرار والاختيار". (هيوز ، 1990)

- في حين عرّفها (بسطويسي احمد، 1996) "هي كل ما يمكن ان يعبر عنه بالإنجاز حيث يدل هذا الانجاز على ما تعلمه الفرد وعن مستوى إجادته لما تعلمه , والمهارات الحركية برأي (قاسم لزّام، 2005) هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار، وهي تبدأ من المحاولات البطيئة (مرحلة التوافق الخام) وانتهاءً بالثبات والآلية والدقة" (بسطويسي، 1996)

- ويشير (فرات جبار، 2001) إلى إن أهم ما يميز الأداء الجيد للمهارات الأساسية هو:

▪ السهولة في الأداء.

▪ الدقة والتحكم في الأداء.

▪ التوافق في أداء الحركة.

▪ الاقتصاد في أداء الحركة.

واستنادا إلى ما تقدم يرى الباحثان ان المهارة هي مدى إمكانية اللاعب على أداء العمل الحركي وقدرته على استخدام الجهازين العصبي والعضلي استخداما صحيحا من اجل الأداء المتقن والجيد بأقل جهد واقصر وقت وفي مختلف الظروف.

وتقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى ما يأتي: (صباح وآخرون، 1991)

❖ المناولة (ضرب الكرة بالقدم).

❖ درجة الكرة.

❖ إخماد الكرة (إيقاف حركة الكرة).

❖ التهديف (تصويب الكرة نحو المرمى).

❖ ضرب الكرة بالرأس.

❖ المراوغة والخداع.

❖ مهاجمة الكرة (قطع الكرة).

❖ السيطرة بالكرة (التحكم بالكرة في الهواء).

6- كرة القدم النسوية

بدأ السيدات ممارسة كرة القدم منذ قديم الأزل، وهناك صور جدارية لممارسة السيدات للعبة مشابهة لكرة القدم تدعي "تسو تشو" في الصين، في الفترة ما بين عامي 25 و220 ميلادياً.

كما شهدت اسكتلندا ممارسة السيدات لكرة القدم في تسعينيات القرن الـ18، وفي عام 1863 وضعت الهيئات المسؤولة عن كرة القدم قوانين لحظر العنف في الملاعب، لتلقى اللعبة قبولاً اجتماعياً أكبر لدى السيدات.

وكانت المباراة الأولى بالطابع الدولي أقيمت في عام 1881 في إدنبرة، ضمن جولة لفريقي اسكتلندا وإنجلترا على ملعب هيبيرنيان بارك.

وتم تأسيس نادي السيدات البريطانيات لكرة القدم في إنجلترا عام 1894، ومهد ذلك الطريق أمام ممارسة كرة القدم للسيدات، ومع ذلك لم تحظ مباريات السيدات بدعم الاتحادات البريطانية، خوفاً مما تم وصفه بتهديد "ذكورية" اللعبة.

(1) حذر اللعبة: وعلى الرغم من الشعبية التي حظيت بها مباريات السيدات والتي شهدت حضور إحدى مبارياتها 53 ألف متفرج، تم حظر كرة القدم النسائية في إنجلترا في شهر ديسمبر/كانون أول من عام 1921 من قبل اتحاد الكرة، بسبب ما تم وصفه بأن اللعبة غير مناسبة للإناث ولا يجب دعمها. وجادل كتاب كرة القدم بكون هذا الحظر سببه الحقد من اجتذاب الجماهير الغفيرة للمباريات النسائية، وأيضاً لعدم تحكّم الاتحاد الإنجليزي في الأموال التي يتم جنيها من مباريات السيدات. وتم حظر كرة القدم على السيدات في دول أخرى، كما فعلت ألمانيا بين عامي 1955 و1970، وفي فرنسا بين عامي 1941 و1970 وفي البرازيل بين عامي 1941 و1979. (كرة، 2023)

(2) إحياء الكرة النسائية: وفي عام 1969 تأسس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم للسيدات، بعد الاهتمام المتزايد باللعبة الذي تولد عقب مونديال 1966، وطالب يويفا الاتحادات التابعة له بإدارة مباريات السيدات، ليتم رفع الحظر عن اللعبة.

وظهرت محاولات لتطوير اللعبة من خلال إقامة كأس عالم للسيدات في عام 1970 في إيطاليا تحت رعاية اتحاد كرة القدم النسائية الأوروبية المستقلة وليس تحت رعاية الفيفا وتوجت به الدنمارك، وأقيمت نسخة ثانية في عام 1971 في المكسيك وفازت بها الدنمارك أيضاً تحت أنظار 110 ألف متفرج بملعب أرتيكا.

وخلال سبعينيات القرن الماضي، أصبحت إيطاليا أول دولة تملك فريق محترف من السيدات، وأصبحت أول دولة تجذب لاعبين من دول أخرى مما رفع من قيمة الدوري بها، وفي عام 1988 أصبحت السويد أول دولة تقدم دوري محلي محترف للسيدات.

وتطورت اللعبة في قارة آسيا، وأصبحت اليابان أول تقدم دوري نصف محترف للسيدات في عام 1989، قبل أن تقدم أول دوري محترف في قارة آسيا في عام 2020، ليتعاقب ظهور منافسات كرة القدم النسائية، كما حدث في إندونيسيا بظهور مسابقة للهواة في عام 1981، ودشنت أستراليا دوري في عام 2008. (إحسان العقلة، 2020)

(3) لعب النساء كرة القدم لأول مرة: لعبت النساء كرة القدم لأول مرة رسمياً في عام 1895 في المملكة المتحدة. في هذا العام، نظمت فرقة نسائية في إنجلترا مباراة كرة القدم للمرة الأولى، وذلك في مدينة إيدنبورغ. تم لعب هذه المباراة بين فريقين، ومن ثم توسعت رواجاً لتشمل فرقاً نسائية أخرى. تطورت اللعبة تدريجياً في السنوات التالية، حتى شهدت أول مباراة دولية نسائية في عام 1920 بين المنتخبين الفرنسي والإنجليزي. من ثم، نمت شعبية كرة القدم النسائية حول العالم، وظهرت العديد من البطولات والبطولات الدولية للسيدات، مما جعل كرة القدم النسائية جزءاً مهماً من المشهد الرياضي العالمي. (Agwa ، 2024)

(4) أول دوري للمحترفات"

وفي أمريكا الشمالية تأسس منتخب أمريكا للسيدات عام 1985، وعقب مونديال 1999 للسيدات، تم تدشين أول دوري للمحترفات في أمريكا.

ومع مرور السنوات ازدادت شعبية كرة القدم للسيدات كثيراً، وفي عام 2022 وصل الحضور الجماهيري لمباراة بين برشلونة وريال مدريد إلى 91553 متفرج بملعب كامب نو في دوري أبطال أوروبا للسيدات.

ومع تلك الشعبية المتزايدة، أقيم أول مونديال للسيدات تحت رعاية الفيفا عام 1991، ودخلت المنافسات الأولمبية بدء من نسخة 1996، وهناك مسابقات قارية وأخرى للنشئات تحت 19 سنة وتحت 17 سنة.

7- واقع كرة القدم النسوية الجزائرية

الجزائر - نجحت فتيات المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 17 سنة في رفع التحدي وإقنتاع تأشيرة المرور إلى الدور التصفيوي الثالث والأخير المؤهل لمونديال-2024، إثر فوزهن على منتخب البنين بركلات الترجيح (9-8) بعد نهاية اللقاء في وقته الأصلي بالتعادل (2-2)، لحساب إياب الدور الثاني من التصفيات المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم-2024

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع التغذية الراجعة وأهميتها في صحة الإنسان. تبين لنا أن التغذية الراجعة تلعب دوراً حيوياً في تنظيم الشهية والوزن والحفاظ على التوازن الغذائي في الجسم. وفهمنا أن تحقيق التوازن الغذائي وتنظيم الشهية يساهمان في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة، بالإضافة إلى تحسين الصحة النفسية والعاطفية. لذا، يجب على الأفراد الانتباه إلى عملية التغذية الراجعة والعناية بتنظيم نمط الأكل والنظام الغذائي بهدف تحقيق صحة أفضل وجودة حياة أعلى.

كما تناولنا مجموعة من المواضيع المتعلقة بمهارات أساسية لدى لاعبات كرة القدم. بدأنا بفهم السياق الرياضي لكرة القدم في الجزائر وأهميتها، ثم تعرفنا على المتطلبات البدنية واللياقة البدنية الضرورية للاعبات. بعد ذلك، تطرقنا إلى قوانين اللعبة والمهارات الأساسية التي يجب تطويرها لتحقيق النجاح في الميدان. ولم ننسَ نظرة على كرة القدم النسوية وواقعها في الجزائر، مُسلطين الضوء على التحديات والفرص التي تواجه اللاعبات في هذا المجال. تجمع هذه المواضيع بين الجانب الفني والبدني والاجتماعي لكرة القدم النسائية، وتبرز أهمية تطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبات لتحقيق التفوق والنجاح في هذا الرياضة المحبوبة.

الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية

لدى لاعبات كرة القدم 13 سنة إناث

تمهيد

- 1- الخصائص الجسمية والفسولوجية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة
- 2- الخصائص الحركية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة
- 3- الخصائص العقلية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:
- 4- الخصائص الاجتماعية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:
- 5- الخصائص الانفعالية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة
- 6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

الخلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل سنستكشف خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم الإناث اللواتي يقل عمرهن عن 13 سنة. سنركز على فهم الجوانب الجسمية والفسولوجية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز هذه المرحلة، وسنكشف عن الأسس العلمية والمبادئ الأساسية التي ينبغي أن يعتمد عليها المدربون والمدربات في تطوير مهارات وأداء اللاعبات في هذه الفئة العمرية.

سنبداً بفهم الخصائص الجسمية والفسولوجية التي تتميز بها هذه المرحلة، مع التركيز على التطور الجسمي والتغيرات الهرمونية التي قد تؤثر على أداء اللاعبات. ثم، سننتقل إلى الخصائص الحركية والعقلية التي تتطلب اهتماماً خاصاً، حيث سنتناول التطور الحركي والتنسيق بين الحركات وتأثير النضج العقلي على تعلم المهارات وتطويرها. بعد ذلك، سنتطرق إلى الجوانب الاجتماعية والانفعالية وتأثيرها على السلوك والأداء الرياضي للفتيات في هذه المرحلة.

سيتبع ذلك استعراض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية التي يجب أن يستند إليها التدريب لهذه الفئة العمرية، مع التركيز على أهمية تطوير البرامج التدريبية المناسبة وتوجيه اللاعبات نحو التطور المستدام والأداء المميز في ميدان كرة القدم.

1- الخصائص الجسمية والفسولوجية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة

تعد مرحلة المراهقة الطفرة في النمو الجسماني بشكل عام فهي مرحلة نمو جسماني سريع لا في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد، والمسؤول على هذا النمو السريع في دور البلوغ هو زيادة إفرازات الغدة النخامية التي تقوم بدور العامل المساعد المؤدي إلى النمو بالإضافة إلى دورها المنظم للغدد الأخرى الأدرينالين ، الجنسية والدرقية) التي تحدد نمو الأنسجة ووظائفها .

وفي مرحلة المراهقة الوسطى يتواصل النمو الجسمي السريع بحيث يزداد الطول ويتسع المنكبين ويزداد طول الجذع والذراعين و الساقين ، كما تنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعاً لتمر العضلات والعظام، وهذا ما أكدته دراسة ستلورت (1938) Stteleworth حيث أشار إلى أن زيادة الوزن تكون سريعة في الفترة التي تقع ما بين 14-16 سنة وبعد سن السابعة عشر تكون هناك زيادة ضئيلة جدا في النمو الجسمي .

كما تتضح مظاهر النمو الفسيولوجي من خلال ارتفاع ضغط الدم تدريجياً عند كلا الجنسين مما يؤدي إلى ظهور حالات الإغماء والصداع والتوتر والقلق لدى أفرادها.

2- الخصائص الحركية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة

بعد فترة الخمول والتراخي وكذا التوافق الحركي الغير الدقيق في فترة المراهقة الأولى الناتجة أساساً عن النمو الجسمي السريع، فإن حركات المراهقة في مرحلة المراهقة المتوسطة تصبح أكثر توافقاً و انسجاماً كما أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة ويكون من النوع البنائي ، أي من النوع الذي يرمي إلى تحقيق هدف معين ، على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية . المراهق إلى مزاوله مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي الآلة الراقية . كما يصف محمد حسن علاوي (1998) مرحلة المراهقة الوسطى بذروة جديدة للنمو الحركي ،

الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة

حيث تمكن الفرد و الفتاة من سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها .
(علاوي، 1998)

وتشير ليلي عبد العزيز زهران(2003) إلى مجموعة من الخصائص البدنية و الحركية التي تميز مرحلة المراهق الوسطى وهي على النحو التالي (زهران ،2003):

- تزداد القوة العضلية والتحمل بدرجة كبيرة تؤثر على دقة المهارات .
- تتطور الصفات البدنية المختلفة سواء للبنات أو الأولاد ويتحسن شكل القوام .
- يبذلون طاقة أكثر مما يحتاجون عادة، لذا فهم يحتاجون للتغذية و لفترات من الراحة.
- يعانون من بعض المشاكل الخاصة بالجلد .
- تتطور التوافقات للحركات المركبة .

3- الخصائص العقلية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

إن من أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة هو الذكاء الذي يستمر نموه ولكن ليس بالسرعة التي تلاحظ في النمو الجسمي بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في مابين سن الخامسة عشر سنة إلى الثانية عشر ذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع.

كما تصبح القدرات العقلية أكثر ظهورا في مرحلة المراهقة ، ومن هذه القدرات القدرات العددية ، القدرة على التصور البصري المكاني ، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية ، بالإضافة إلى نمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير وكذا الاهتمام بالأنشطة الأخرى . إذ تزيد القدرة على التخيل والابتكار ، ويميل المراهق ابتداء من سن الخامسة عشر إلى التعبير عن نفسه و تحليل الذات و نقدها (التفكير النقدي) ووصف المشاعر، ويدفع المراهق إلى الكتابة عن خبراته وتحاربه وعواطفه التي يتعرض لها . (خليل ميكائيل)

4- الخصائص الاجتماعية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

في المراهقة الوسطى يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز في جماعته بعدما كان في السنوات الأولى المراهقة يميل إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها ، ولأجل أن تتعرفي الجماعة بشخصيته فإنه يميل دائماً القيام بأعمال تلفت النظر إليه وتبرز أهميته كفرد له كيان مستقل ، ووسائل دلت متعددة كالغناية بمظهره و ملبسه وطريقة حديثه. (عصام، 2004،

ومما سبق تظهر الاستقلالية كأحد مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة هذا بالإضافة إلى التمرد والثورة سواء على الأسرة و كذا المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه ، والميل إلى الزعامة و الجنس الآخر عن طريق محاولته أن يجذب إليه انتباه الفتيات ، كما تبرز روح المنافسة لديه وتأخذ شكلا فرديا ، فهو يتنافس ويعمل على التفوق في التحصيل الدراسي و النشاط الرياضي والنشاط الفني كالتمثيل والرسم والموسيقى ، وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر فيصاحب ذلك الكيد والوقعية والانتقام ويشير خليل ميخائيل معوض (2003) إلى أن المنافسة قد تكون ظاهرة صحية في إطار المعقول وتنمي مواهب المراهق وقدراته على التقدم والارتقاء . (خليل ميخائيل معوض)

5- الخصائص الانفعالية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة

مرحلة المراهقة تتسم بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ، وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق والتبرم و الزهد ، فنجده ثائرا على الأوضاع و متذمرا على الكبار كثير النقد لهم ، واندفاع المراهق الانفعالي ليست لأسباب نفسية خالصة بل ترجع أيضا إلى التغيرات الجسمية وتأثيراتها على هذه الانفعالات .

ويمكن تلخيص أهم المظاهر الانفعالية لمرحلة المراهقة فيما يلي :

- القلق الشديد الناتج عن التغيرات الجسمية التي يمر بها وإحساس المراهق بالفرق بينه و بين الآخرين ، فهو يشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن نموه الجسمي جاء

الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة

- وفق متطلباته ووفق النموذج الذي يتصوره النفسية ، وعلى العكس من ذلك يشعر بالضيق عندما يتعد من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها
- تتسع آمال المراهق وأحلامه وقد يتعذر عليه تحقيقها أو تحقيق معظمها مما يولد لديه الإحباط ويؤدي إلى زيادة شعوره بالكآبة والضيق . (عريف،1993)
 - الرهافة ، وتتمثل في سرعة تأثر المراهق بالمشيرات الانفعالية نتيجة لاختلال التوازن الغددي وتغير المشيرات الإدراكية لبيئته.
 - التمرد والثورة على الكبار ، وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع ، فلا تعجبه أفكار الكبار وأرائهم التي يعتبرونها آراء رجعية ، ويحاول المراهق التحرر من سلطة الوالدين ويتحداها ويشور على سلطة المدرسية المجتمع مما يسبب له القلق الشديد. (خليل ميكائيل معوض)

6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

هناك عدة أسس ومبادئ علمية يعتمد عليها عند تدريب الناشئين ولكلا الجنسين هي: (التدريب الرياضي، 2022)

أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية): الاستجابة الفردية هي قدرة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب ومن الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة.

ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين: يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي، وأن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

ثالثاً: التكيف: يعرف التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة

رابعاً: برمجة تدريب الناشئين: أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة.

خامساً: الإحماء والتهدئة: يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية.

سادساً: التقدم المناسب بدرجات الحمل: أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي.

سابعاً: التنوع: إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بإثارة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول.

تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة: إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.

الفصل الثاني: خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، قمنا بتسليط الضوء على خصوصيات المرحلة العمرية لدى لاعبات كرة القدم الإناث اللواتي يقل عمرهن عن 13 سنة. استعرضنا الخصائص الجسمية والفسولوجية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز هذه المرحلة، وأكدنا على أهمية فهم هذه الجوانب في عملية التدريب والتطوير للفتيات في هذا العمر.

من خلال استعراض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب هذه الفئة العمرية، تبين لنا أن التدريب يجب أن يتمحور حول تطوير القدرات البدنية والحركية والعقلية، وتعزيز الجوانب الاجتماعية والانفعالية أيضًا. يعتبر فهم هذه الخصائص والمبادئ الأساسية أساسيًا لتأسيس أسس صحيحة لتطوير مهارات وأداء اللاعبات في هذه المرحلة، وتحقيق النجاح والتميز في ميدان كرة القدم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وهذا سيتم بواسطة جداول خاصة، والمعطيات المنهجية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عليها الدراسة على أساس المتغيرات المدروسة في البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمت بالدراسة الاستطلاعية في المركب الرياضي كان الغرض منها :

- رؤية العتاد و الأدوات المتوفر في الفريق.
- معرفة متى الوقت اللازم للقيام بالاختبار المهاري
- معرفة مستوى اللعبات
- تعيين المجموعة الضابطة و التجريبية

2-المجتمع و العينة:

1-2 مجتمع الدراسة:

و يمثل مجتمع الدراسة في بحثي هذا لاعبات كرة القدم ، تتراوح أعمارهم بين (9-13) سنوات، والمتمثلة في 20 لاعبة في نادي عميد مستغانم

2-2 العينة:

احتوت الدراسة على عينتين (التجريبية - شاهدة) لها في الخصائص العدد تمت اختيارها بطريقة عشوائية من عدد و أفراد المجتمع الأصلي و تمثلت هذه العينيتين في 10 لاعبات لعينة (تجريبية-شاهدة) تراوحت أعمارهم (9-13) سنوات من نادي عميد مستغانم

الجدول رقم (01): يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات : العمر، الطول، الوزن

| درجة حرية المقام | درجة حرية البسط | قيمة فيشر الجدولية | قيمة فيشر المحسوبة | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | |
|------------------|-----------------|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 26 | 01 | 7,82 | 0,000 | 0,47 | 12,71 | 0,47 | 12,71 | العمر |
| | | | 0,95 | 0,12 | 1,53 | 0,11 | 1,53 | الطول |
| | | | 0,03 | 7,85 | 43,08 | 7,88 | 43,07 | الوزن |

التحليل:

تظهر البيانات المقدمة مقارنة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية بناءً على العمر والطول والوزن. تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من العينتين، بالإضافة إلى قيمة فيشر المحسوبة وقيمة فيشر الجدولية عند درجة حرية البسط (1) ودرجة حرية المقام (26).

1. العمر: نفس المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في كلا العينتين يشير إلى عدم وجود اختلاف في العمر بين العينة الضابطة والتجريبية، قيمة فيشر المحسوبة (0.000) أقل بكثير من قيمة فيشر الجدولية (7.82)، مما يعني أنه لا يوجد فرق معنوي في العمر بين العينتين.

2. الطول: المتوسط الحسابي متساوي تقريباً بين العينتين مع فروق طفيفة في الانحراف المعياري، وقيمة فيشر المحسوبة (0.95) تُشير إلى أن الفروق في الطول بين العينتين ليست معنوية.

3. الوزن: المتوسط الحسابي للوزن في العينتين متساوي تقريباً، مع فروق طفيفة في الانحراف المعياري، قيمة فيشر المحسوبة (0.03) تُشير إلى أن الفروق في الوزن بين العينتين ليست معنوية.

تشير النتائج إلى أن العينتين (الضابطة والتجريبية) متشابهتان جداً في العمر والطول والوزن، حيث لم تُظهر أي من الفروق المحسوبة دلالة إحصائية معنوية. هذا التماثل بين العينتين يُعد مهماً لتقييم تأثير المتغير التجريبي بدقة، حيث يضمن أن أي فروق لاحقة في الأداء يمكن أن تُعزى إلى المتغير التجريبي

(مثل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو) وليس إلى اختلافات أولية في الخصائص الديموغرافية أو الجسدية بين العينتين.

الجدول رقم (02): يبين صدق و ثبات الاختبارات المهارية

التحليل:

| معامل الصدق | معامل الثبات | إعادة الاختبار | | الاختبار | | |
|-------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| 0,988 | 0,978 | 4,36 | 16,25 | 4,253 | 16,11 | مهارة التحكم في الكرة |
| 0,907 | 0,823 | 4,66 | 15,45 | 4,851 | 15,64 | مهارة الجري بالكرة |
| 0,974 | 0,950 | 3,425 | 10,30 | 3,025 | 10,52 | مهارة التصويب بالكرة |

توضح البيانات المقدمة نتائج اختبارات مهارات كرة القدم للاعبات تحت سن 13 سنة في ثلاثة مجالات: التحكم في الكرة، الجري بالكرة، والتصويب بالكرة. تم إجراء الاختبارات مرتين (الاختبار وإعادة الاختبار) وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل منهما، بالإضافة إلى معامل الثبات ومعامل الصدق.

- يظهر معامل الثبات لجميع المهارات قيماً مرتفعة، مما يشير إلى أن النتائج تتسم بالاتساق عند تكرار الاختبار. معامل الثبات لمهارة التحكم في الكرة (0.9780) هو الأعلى، يليه التصويب بالكرة (0.9500)، ثم الجري بالكرة (0.8230).

- تعكس قيم معامل الصدق مدى دقة الاختبارات في قياس المهارات المطلوبة. جميع المهارات تظهر معامل صدق عالي، مما يعني أن الاختبارات فعالة في قياس الأداء الفعلي للمهارات. أعلى قيمة لمعامل الصدق كانت لمهارة التحكم في الكرة (0.988)، تليها التصويب بالكرة (0.974)، ثم الجري بالكرة (0.907).

- تشير النتائج إلى أن الاختبارات المستخدمة لقياس المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت سن 13 سنة تتمتع بموثوقية عالية ودقة جيدة في القياس. يمكن الاعتماد على هذه الاختبارات لتقييم وتحسين الأداء في المهارات الثلاثة (التحكم في الكرة، الجري بالكرة، التصويب بالكرة). الثبات العالي يشير إلى أن الأداء مستقر عبر الزمن، بينما يعكس الصدق العالي أن الاختبارات تقيس المهارات الأساسية بشكل فعال ودقيق.

3-منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة و أهداف هذه الدراسة

4-متغيرات الدراسة:

• المتغير المستقل:

في هذه الدراسة المتغير المستقل هو التغذية الراجعة الفورية بالفيديو

• المتغير التابع:

و في هذه الدراسة المتغير التابع هو مهارات كرة القدم

5 - الاختبارات المهارية :

تعتبر من أهم الطرق استخداما في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. (موفق أسعد محمود، 2009م، صفحة 111). ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية لعينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة.

أولا: اختبار التمريرة القصيرة:

الهدف : يقيس مدى قدرة اللاعب على تمرير الكرة .

الإجراءات: تمرير خمس كرات متتالية نحو خمس أهداف من مسافة عشرة أمتار.

- حساب عدد الأهداف المسجلة من خمس تمريرات .- أداء محاولة واحدة فقط.
- الأدوات: -خمس كرات حجم 4 ، خمس أهداف بمسافة واحد متر ، بطاقة التسجيل.

الشكل رقم (01) - اختبار التمريرة القصيرة



ثانيا: اختبار السيطرة على الكرة: (BOOK, 2009, p. 55)

الهدف: يهدف إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة في مساحة محددة(مربع مساحته1.5متر مربع)

الإجراءات: يقف اللاعب في المساحة المحددة وعند الإشارة يبدأ بمداعبة الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم ما عدا اليدين مع عدم الخروج من المنطقة وتحسب عدد مرات ضرب الكرة. خلال 60ثانية داخل مربع 1.5متر مربع.

- حساب عدد اللمسات للكرة في الهواء لمدة 60ثانية.

- عند سقوط الكرة يتم رفعها باليد أو بالقدم.

- لا يتم حساب اللمسة الأولى بعد رفعها.

- لا يتم حساب اللمسة خارج المربع.

- اداء محاولة واحدة فقط.

الأدوات: كرة حجم 4 ، مربع محدد بأربع شواخص مساحته 1.5متر مربع ، ميقاتي ، بطاقة تسجيل.

الشكل رقم (02) - اختبار السيطرة عل الكرة



ثالثا: اختبار مهارة الجري المتعرج بالكرة. (STEIBEL ROLAND, 2008, p. 75)

الهدف: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).

الاجراءات: الجري بالكرة مسافة 14 م ذهابا و إيابا بين 5 شواخص.

- حساب الوقت المستغرق جريا بالكرة .

- خط الانطلاق هو نفسه خط الوصول.

أداء محاولة واحدة فقط.

الأدوات: كرة حجم 4 ، خمس شواخص ، ميقاتي ، بطاقة التسجيل.

الشكل رقم (03) - اختبار الجري المتعرج بالكرة



رابعاً: اختبار مهارة التسديد الموجه للكرة.

الهدف: يقيس مدى قدرة اللاعب على أداء التسديد الموجه للكرة.

الإجراءات: وضع أربع كرات حجم 4 على مستوى خط 18 م، وضع منطقتين (2م) محددتين بحبل من على مستوى العارضة إلى أسفل خط المرمى من الجهتين اليمنى و اليسرى.

-تسديد كرتين نحو منطقة الجهة اليمنى و كرتين نحو منطقة الجهة اليسرى مع اداء محاولة واحدة فقط.

-التسديد يكون مباشرة نحو المنطقة المحددة (دون أن تلمس الكرة الأرض).

-حساب عدد الأهداف الصحيحة المسجلة.

الوسائل: أربع كرات حجم 4 ، حبلين لتحديد منطقة 2 م في المرمى، بطاقة التسجيل.



الشكل رقم (04) - اختبار التسديد الموجه

6 - الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في كرات القدم، ميقاتي، صافرة، ، صدريات بثلاث ألوان مختلفة، شواخص حجم كبير وصغير، حلقات ، قوائم

• الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

حتى تكون الاختبارات التي وضعت ذات مصداقية و دلالة و تقيس ما وضعت من اجله ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية:

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطار القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، وقد تبين أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وهذا ما تبينه نتائج الجدول رقم (05)

- ثبات الاختبار: يعتبر الثبات بمثابة العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات ، و هو يعني أن تكون الاختبارات على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيما وضعت لقياسه ، يشير (محمد صبحي حسنين، 1995م، صفحة 107) أن ثبات الاختبار يعني ثبات ما يقيسه ، و يقول (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999م، صفحة 75) " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة".

و يؤكد (محمد صبحي حسنين، 1995م، صفحة 107) كذلك على أن الثبات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف"

7-مجالات الدراسة:

• المجال البشري:


تمت الدراسة على عينيتين من لاعبات كرة القدم ، تتراوح أعمارهم بين (9-13) سنوات.

• المجال المكاني:

• جرى الجانب التطبيقي في ملعب رائد فراج بولاية ستغانم

• الإطار الزمني:

إنطلقت هذه الدراسة في شهر أكتوبر 2023 و هذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف أما من حيث الجانب التطبيقي شرع فيه في شهر فيفري 2024 و هذا بعد الانتهاء من الجانب التمهيدي

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and butterflies, framing the central text.

الفصل الثاني :
عرض وتحليل النتائج.

1- عرض تحليل ومناقشة النتائج الفرضيات:

تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

1. المهارة الأولى " مهارة التميريرة القصيرة "

الجدول رقم(03) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لحركة للمستوى المهاري "مهارة التميريرة القصيرة " للمجموعة الضابطة.

| المتوسط الحسابي | المتوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|----------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| 5,20 | 1,30 | 1,30 | 0,23 | 5,57 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| 5,50 | | | | | | | | |

تُظهر النتائج البيانات الخاصة بالاختبارات القبليّة والبعديّة لأداء العينة، مع مقارنة الفروق بينهما وتحليل دلالاتها الإحصائية.

- الفروق بين المتوسطات: يظهر تحسن في المتوسط الحسابي من 5.20 في الاختبار القبلي إلى 5.50 في الاختبار البعدي، مما يشير إلى تحسن في الأداء.

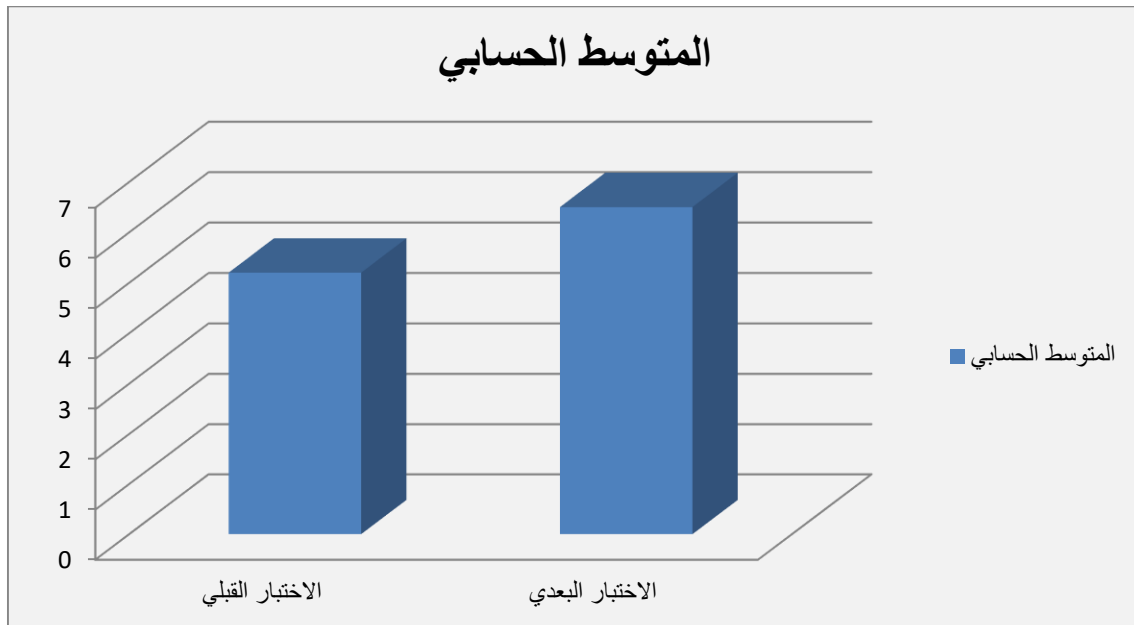
- دلالة الفروق: قيمة "ت" المحسوبة (5.57) أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية معنوية.

- الخطأ المعياري: الانحراف المعياري للفروق (1.30) والخطأ المعياري (0.23) يعكسان استقراراً في الفروق، مما يزيد من الثقة في النتائج المحسوبة.

تشير الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى أن التدخل التجريبي (مثل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو) كان له تأثير إيجابي وفعال في تحسين الأداء لدى العينة المدروسة. الدلالة الإحصائية المعنوية عند مستوى أقل من 0.05 تعزز الثقة في أن التحسن في الأداء ليس

عشوائياً، بل نتيجة مباشرة للتدخل المطبق. يمكن استنتاج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو قد ساهم بشكل كبير في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم تحت سن 13 سنة، مما يدعم فعالية هذا النهج كأداة تدريبية فعالة.

الشكل رقم (05): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التمريرة القصيرة للمجموعة الضابطة.



الجدول رقم(04) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة " مهارة التميريرة القصيرة " للمجموعة التجريبية

| المتوسط الحسابي | المتوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|----------------|--------------------------|------------------------------|------------------|------------------|---------------|-------------|------------------|
| 4,96 | 1,2 | 0,94 | 0,24 | 4,93 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| 6,16 | | | | | | | | الاختبار البعدي |
| | | | | | | | | الاختبار القبلي |

تحليل :

تُظهر البيانات المقدمة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لأداء العينة، مع تحليل الفروق بينهما وتقييم دلالاتها الإحصائية.

- الفروق بين المتوسطات: يظهر تحسن في المتوسط الحسابي من 4.96 في الاختبار القبلي إلى 6.16 في الاختبار البعدي، مما يشير إلى تحسن كبير في الأداء.

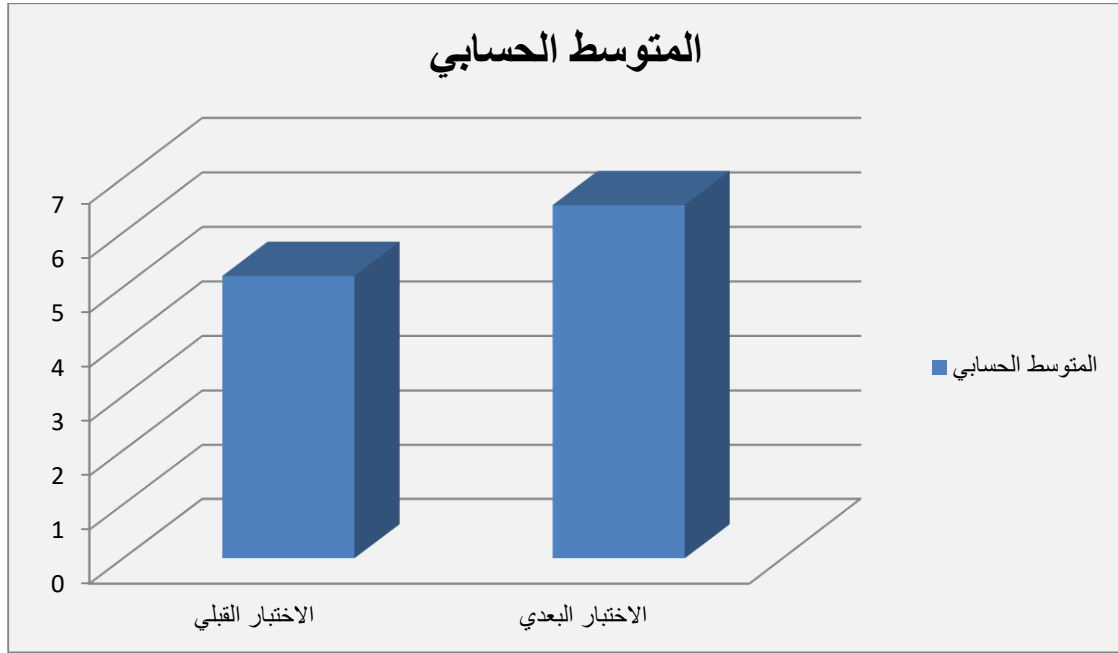
- دلالة الفروق: قيمة "ت" المحسوبة (4.93) أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية معنوية.

- الخطأ المعياري: الانحراف المعياري للفروق (0.94) والخطأ المعياري (0.24) يعكسان استقرارًا في الفروق، مما يزيد من الثقة في النتائج المحسوبة.

تشير الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى أن التدخل التجريبي (مثل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو) كان له تأثير إيجابي وفعال في تحسين الأداء لدى العينة المدروسة. التحسن الملحوظ في المتوسط الحسابي من 4.96 إلى 6.16 يعكس تحسنًا ملموسًا في المهارات الأساسية.

الدلالة الإحصائية المعنوية عند مستوى أقل من 0.05 تعزز الثقة في أن التحسن في الأداء ليس عشوائيًا، بل نتيجة مباشرة للتدخل المطبق. يمكن استنتاج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو قد ساهم بشكل كبير في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم تحت سن 13 سنة، مما يدعم فعالية هذا النهج كأداة تدريبية فعالة.

الشكل رقم(06) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التمريرة القصيرة للمجموعة التجريبية.



2. المهارة الثانية مهارة التحكم في الكرة

الجدول رقم(05) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة التحكم في الكرة للمجموعة الضابطة

| المتوسط الحسابي | متوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------------------------|------------------|------------------|---------------|-------------|------------------|
| الاختبار القبلي | 5,80 | 0,44 | 0,11 | 6,63 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| الاختبار البعدي | 6,10 | | | | | | | |

تحليل:

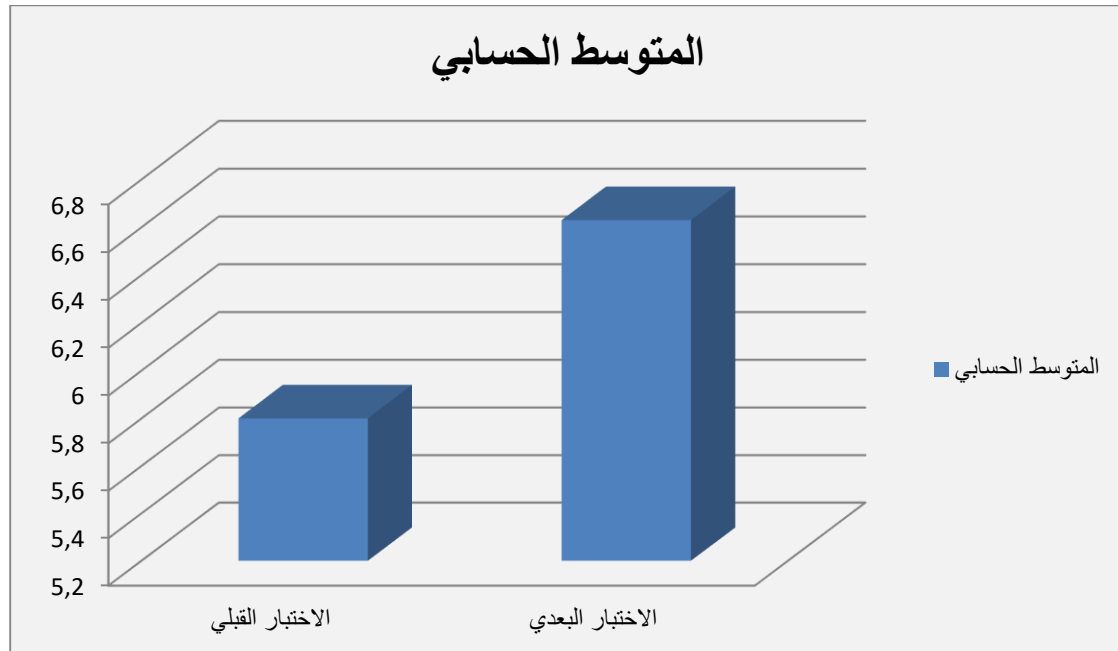
- الفروق بين المتوسطات: يظهر تحسن في المتوسط الحسابي من 5.80 في الاختبار القبلي إلى 6.10 في الاختبار البعدي، مما يشير إلى تحسن في الأداء.

- دلالة الفروق: قيمة "ت" المحسوبة (6.63) أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية معنوية.

- الخطأ المعياري: الانحراف المعياري للفروق (0.44) والخطأ المعياري (0.11) يعكسان استقراراً في الفروق، مما يزيد من الثقة في النتائج المحسوبة.

تشير الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى أن التدخل التجريبي (مثل استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو) كان له تأثير إيجابي وفعال في تحسين الأداء لدى العينة المدروسة. التحسن الملحوظ في المتوسط الحسابي من 5.80 إلى 6.10 يعكس تحسناً ملموساً في المهارات الأساسية. الدلالة الإحصائية المعنوية عند مستوى أقل من 0.05 تعزز الثقة في أن التحسن في الأداء ليس عشوائياً، بل نتيجة مباشرة للتدخل المطبق. يمكن استنتاج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو قد ساهم بشكل كبير في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم تحت سن 13 سنة، مما يدعم فعالية هذا النهج كأداة تدريبية فعالة.

الشكل رقم(07) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة الضابطة.



الجدول رقم(06) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية .

| المتوسط الحسابي | متوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| 5,16 | 0,86 | 0,61 | 0,15 | 5,49 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| 7,17 | | | | | | | | |

أظهرت النتائج الواردة في الجدول رقم (06) بناءً على البيانات:

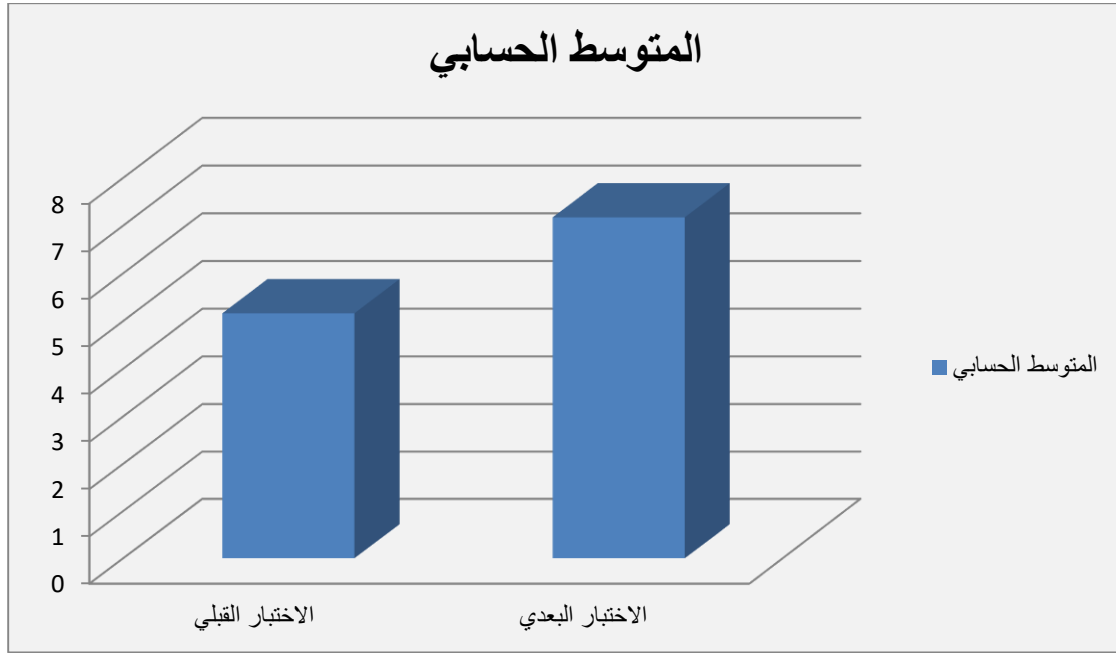
1. تحليل الفروق بين المتوسطات:المتوسط الحسابي للاختبار البعدي هو 7.17، بينما كان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 5.16، مما يشير إلى تحسن كبير في الأداء بين الاختبارين.

2. الدلالة الإحصائية:قيمة "ت" المحسوبة (5.49) تفوق قيمة "ت" الجدولية (1.833) بشكل كبير، وهذا يدل على أن الفرق بين المتوسطات له دلالة إحصائية معنوية عند مستوى دلالة أقل من 0.05. بمعنى آخر، الفرق في الأداء بين الاختبارين هو ناتج ليس من الصدفة بل ناتج عن التدخل أو العامل المدروس.

3. تفسير النتائج:يُعزى التحسن الكبير في الأداء إلى التدخل أو العامل المستقل المدروس في الدراسة. قد يشير هذا التحسن إلى فعالية التدخل أو البرنامج المطبق (مثل استخدام تقنية أو تدريب معين) في تحسين المهارات أو الأداء المستهدف.

نتيجة لتحسن المتوسط الحسابي بشكل معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، يمكن استنتاج أن التدخل المطبق قد كان فعالاً في تحسين الأداء المستهدف. هذه النتائج تعزز أهمية استخدام التدخلات المبنية على البيانات الإحصائية لتحسين الأداء في السياقات التعليمية أو التدريبية.

الشكل رقم(08) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية.



3. المهارة الثالثة: مهارة الجري بالكرة:

الجدول رقم(07) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة الضابطة

| المتوسط الحسابي | متوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الحولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------------------------|------------------|------------------|---------------|-------------|------------------|
| الاختبار القبلي | 0,80 | 0,41 | 0,10 | 7,48 | 1,833 | أقل من | 09 | دلالة |
| الاختبار البعدي | 5,91 | | | | | 0,05 | | معنوية |

تبين النتائج المُقدمة في الجدول رقم (07) أن:

1. تحليل الفروق بين المتوسطات: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو 5,76، بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي هو 5,91، مما يشير إلى تحسن طفيف في الأداء بين الاختبارين.

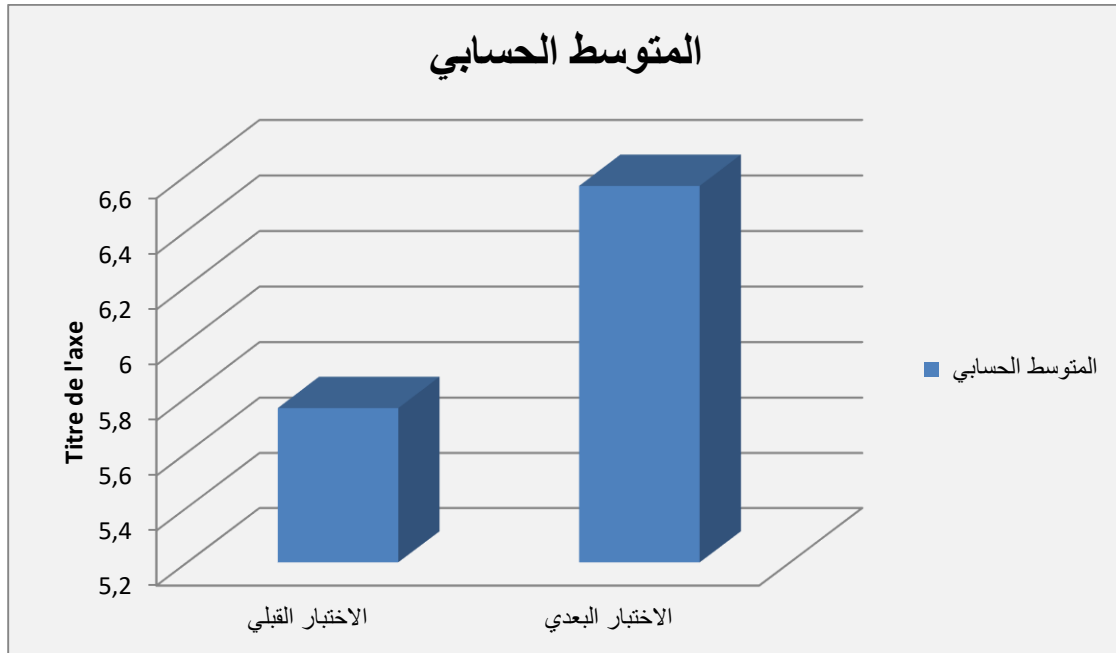
2. الدلالة الإحصائية: قيمة "ت" المحسوبة (7.48) تفوق بكثير قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يشير إلى أن الفروق بين المتوسطات له دلالة إحصائية معنوية. هذا يعني أن التحسن في الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي ليس بسبب الصدفة، بل يُرجح أنه ناتج عن التدخل أو العامل المدروس في الدراسة.

3. تفسير النتائج:

- على الرغم من أن التحسن في المتوسط الحسابي بين الاختبارين طفيف، إلا أن الدلالة الإحصائية تشير إلى أن هناك تأثيرًا معنويًا للتدخل المدروس على الأداء. يمكن أن يكون هذا التأثير ناتجًا عن عوامل مثل تقنيات التدريب المحسنة أو تعديلات في المنهج التعليمي.

- نتيجة للدلالة الإحصائية المعنوية، يمكن استنتاج أن التدخل المطبق قد كان له تأثير في تحسين الأداء المستهدف بشكل معنوي. يُعزى هذا التحسن إلى فعالية التدخل المستخدم، ويدعم الاستمرار في استخدام هذه النهج في سياقات التعليم أو التدريب لتعزيز النتائج المرغوبة.

الشكل رقم (09): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة الضابطة.



الجدول رقم(08) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى الحركة مهارة الجري بالكرة للمجموعة التجريبية.

| المتوسط الحسابي | المتوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|----------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| 5,53 | 0,90 | 0,60 | 0,15 | 5,77 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| 7,43 | | | | | | | | |

تعكس النتائج المقدمة في الجدول رقم (08) :

1. تحليل الفروق بين المتوسطات:المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو 5.53، بينما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي هو 7.43، مما يشير إلى تحسن كبير في الأداء بين الاختبارين.

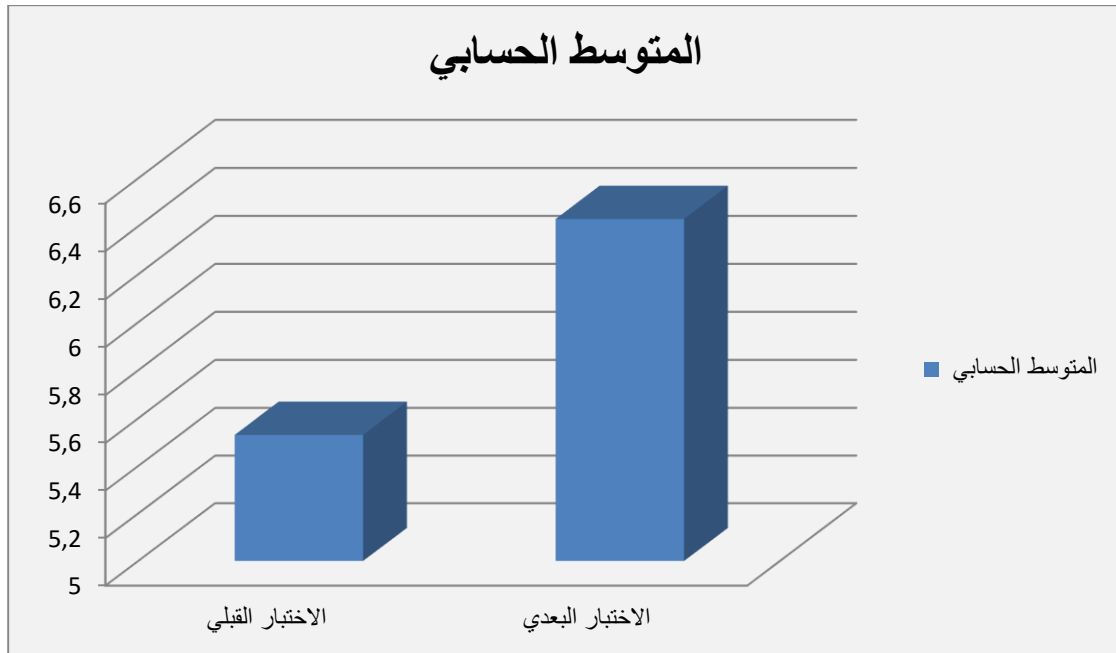
2. الدلالة الإحصائية:قيمة "ت" المحسوبة (5.77) تفوق قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطات له دلالة إحصائية معنوية. هذا يعني أن التحسن في الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي ليس بسبب الصدفة، بل يُرجح أنه ناتج عن التدخل أو العامل المدروس في الدراسة.

3. تفسير النتائج:

- يُعزى التحسن الكبير في المتوسط الحسابي إلى التدخل المطبق أو العامل المستقل المدروس في الدراسة. يمكن أن يكون هذا التأثير ناتجاً عن تقنيات تدريب محسنة أو تعديلات في المنهج التعليمي التي ساهمت في تعزيز الأداء.

نتيجة للدلالة الإحصائية المعنوية، يمكن استنتاج أن التدخل المطبق قد كان فعالاً في تحسين الأداء المستهدف بشكل كبير. هذه النتائج تعزز أهمية استخدام التدخلات المبنية على البيانات الإحصائية في سياقات التعليم أو التدريب لتعزيز النتائج المرغوبة وتحسين الأداء.

الشكل رقم(10) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة الجري بالكرة للمجموعة التجريبية



4. المهارة الرابعة " مهارة التصويب "

الجدول رقم(09) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و

البعدي لمستوى الحركة " مهارة التصويب " للمجموعة الضابطة

| المتوسط الحسابي | متوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|
| 5,20 | 1,1 | 0.58 | 5,8 | 0.6887 | 1,833 | أقل من 0,05 | 09 | دلالة معنوية |
| 5,50 | | | | | | | | |

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لمستوى

الحركة " مهارة التصويب " للمجموعة الضابطة

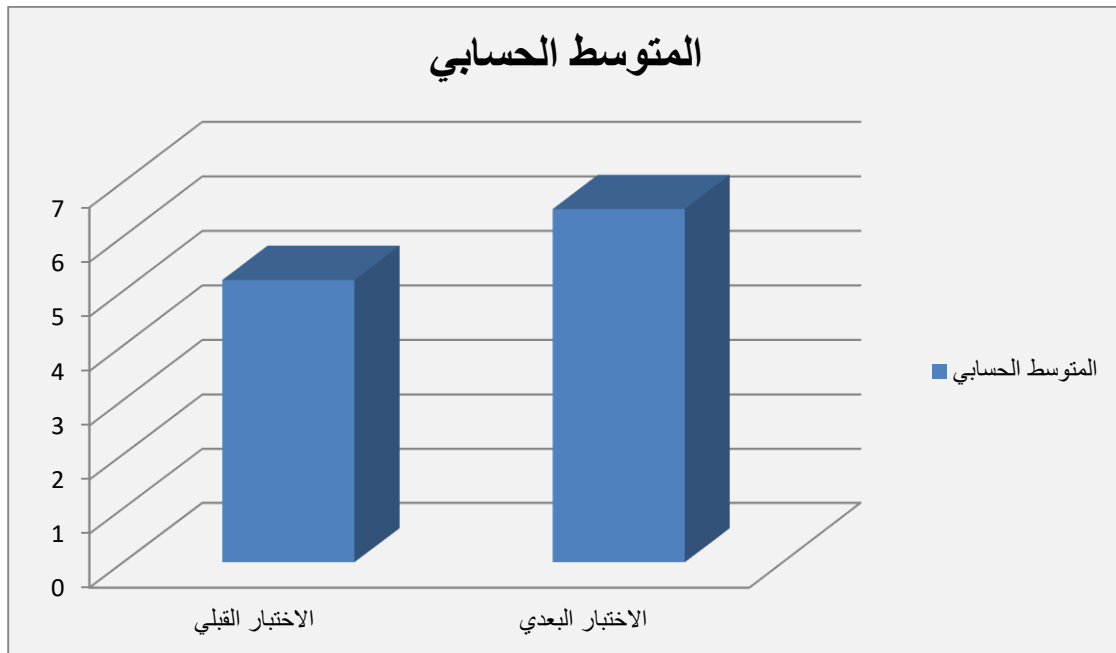
1. تحليل الفروق بين المتوسطات: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي هو 5.20، وللاختبار البعدي هو 5.50، مما يشير إلى زيادة طفيفة في الأداء بين الاختبارين.

2. الدلالة الإحصائية: قيمة "ت" المحسوبة (0.6887) أقل من قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوى دلالة أقل من 0.05، وهذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية معنوية في الفروق بين المتوسطات. بمعنى آخر، لا يمكن اعتبار الفرق بين الاختبارين كنتيجة غير عرضية بالنسبة للدراسة.

3. تفسير النتائج: يرجح أن التحسن الطفيف في المتوسط الحسابي بين الاختبارين يمكن أن يكون ناتجاً عن الصدفة أو التباينات الطبيعية في الأداء، بدلاً من أن يكون بسبب التدخل أو العامل المدروس في الدراسة.

نتيجة عدم وجود دلالة إحصائية معنوية، لا يمكن استنتاج أن هناك تأثيراً واضحاً للتدخل المدروس على الأداء بناءً على البيانات المتاحة. ينبغي مواصلة النظر في عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج لفهم الفروق في الأداء بين الاختبارين بشكل أفضل في المستقبل.

الشكل رقم (11): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التصويب للمجموعة الضابطة.



الجدول رقم(10) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لحركة للمستوى المهاري " مهارة التصويب " للمجموعة التجريبية.

| المتوسط الحسابي | متوسط الفروق | الانحراف المعياري للفروق | الخطأ المعياري لمتوسط الفروق | قيمة"ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | لدلالة الإحصائية |
|-----------------|--------------|--------------------------|------------------------------|------------------|------------------|---------------|-------------|------------------|
| 5,40 | 0,62 | 0,60 | 3,1 | 5,87 | 1,833 | أقل من | 09 | دلالة |
| 7,00 | | | | | | 0,05 | | معنوية |

تُوضح النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) تأثير التدريبات والتدخلات المطبقة على مستوى "مهارة التصويب" لدى لاعبات كرة القدم في المجموعة التجريبية.

1. تحسن الأداء:

- المتوسط الحسابي: ارتفع المتوسط الحسابي من 5.40 في الاختبار القبلي إلى 7.00 في الاختبار البعدي. هذا التحسن بمقدار 1.60 نقطة يشير إلى زيادة ملحوظة في مهارة التصويب بالكرة بعد استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو.

2. اتساق الفروق:

- متوسط الفروق: 0.62، مما يعكس تحسناً ثابتاً بين معظم اللاعبات.

- الانحراف المعياري للفروق: 0.60، يشير إلى أن الفروق بين الاختبارين لم تكن كبيرة جداً، مما يعني أن التحسن كان متسقاً بين اللاعبات.

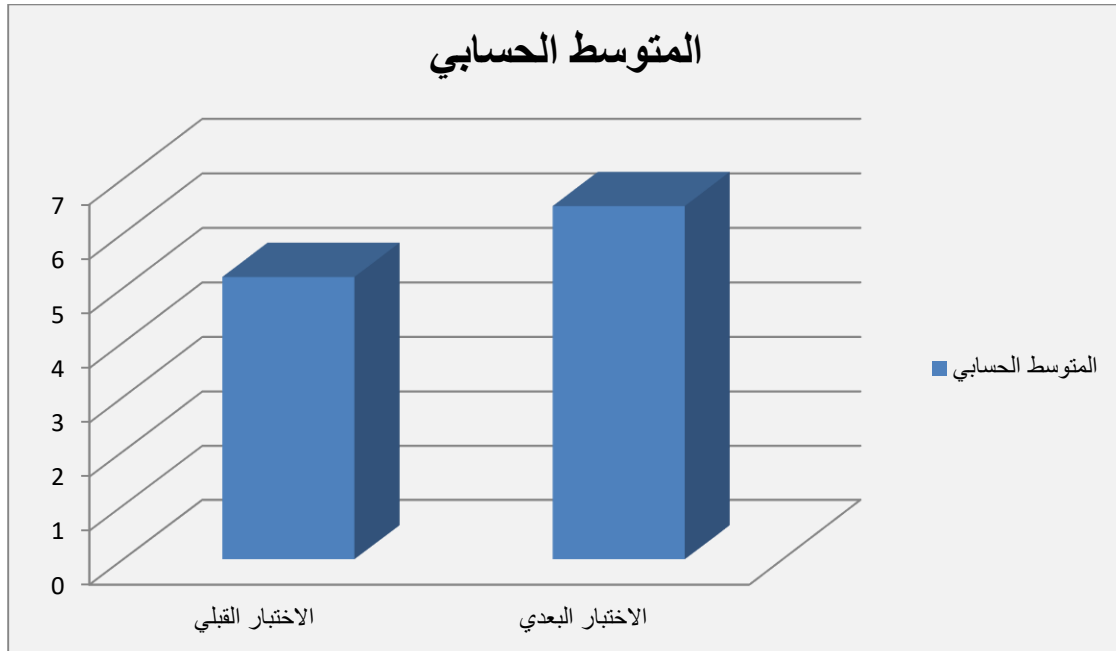
- الخطأ المعياري لمتوسط الفروق: 0.13، يعزز دقة متوسط الفروق المحسوب، مما يشير إلى أن النتائج موثوقة.

3. الدلالة الإحصائية:

- قيمة "ت" المحسوبة: 5.87، وهي أعلى بكثير من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة أقل من 0.05. هذا يشير إلى أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ذو دلالة إحصائية قوية، مما يعني أن التحسن ليس نتيجة للصدفة بل نتيجة مباشرة للتدخل.

استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو أثبتت فعاليتها في تحسين وإتقان مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة، حيث أظهرت النتائج تحسناً ملموساً و ذو دلالة إحصائية. هذا يشير إلى أهمية تضمين هذا الأسلوب في البرامج التدريبية لتعزيز أداء اللاعبات.

الشكل رقم (12): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لمستوى مهارة التصويب للمجموعة التجريبية.



2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

• مناقشة الفرضية الأولى:

"استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التمريرة القصيرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة"

من خلال الجدول رقم (04)، أظهرت النتائج أيضاً تحسناً ملحوظاً في مستوى مهارة التمريرة القصيرة لدى المجموعة التجريبية بعد فترة القياس، حيث ارتفع المتوسط الحسابي بشكل ملحوظ من 4,96 إلى 6,16. وبمراجعة قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 4,93، نجد أن هذا التحسن أيضاً ذو دلالة إحصائية عالية، مما يؤكد أن قد ساهم بشكل كبير في تحسين أداء مهارة التمريرة القصيرة لدى المجموعة الضابطة.

كما تظهر النتائج أن هناك فرقاً كبيراً إحصائياً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، مما يشير إلى أن هناك تحسناً ملموساً بين الاختبارين. نظراً لأن مستوى الدلالة أقل من 0.05، يمكننا القول بثقة أن هذا التحسن ليس صدفة بل نتيجة لإجراء أو تدخل معين أدى إلى تحسين الأداء.

هذا التحليل يعزز من الثقة في النتائج ويشير إلى فعالية الإجراء أو البرنامج الذي تم تطبيقه بين الاختبارين. يمكن أن يكون هذا مفيداً في تحسين الأداء أو في تعزيز البرامج التدريبية أو التعليمية المعنية.

• مناقشة الفرضية الثانية:

"استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة"

من خلال رقم (06)، فإن النتائج تظهر أيضاً تحسناً ملحوظاً في مستوى مهارة التحكم في الكرة لدى المجموعة التجريبية بعد فترة القياس، حيث ارتفع المتوسط الحسابي بشكل ملحوظ من 5,16 إلى 7,17 وبمراجعة قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 5,49، نجد أن هذا التحسن أيضاً ذو دلالة إحصائية عالية، مما يؤكد أن البرنامج التدريبي باستخدام التغذية الراجعة الفورية قد ساهم بشكل كبير في تحسين أداء مهارة التحكم في الكرة.

النتائج تشير إلى أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو كان له تأثير إيجابي كبير على تحسين وإتقان مهارة التحكم في الكرة لدى اللاعبين. هذا الأسلوب ربما قدم لهم فرصة لمشاهدة وتحليل أداؤهم فوراً، مما ساعدهم على تحديد الأخطاء وتصحيحها بشكل فعال.

الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي كان ذو دلالة إحصائية قوية، مما يعني أن التحسن ليس صدفة، بل نتيجة مباشرة للتغذية الراجعة الفورية بالفيديو.

بشكل عام، يمكن القول بأن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو أثبتت فعاليتها في تحسين وإتقان مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة، حيث أظهرت النتائج تحسناً ملموساً وذو دلالة إحصائية. هذا يشير إلى أهمية تضمين هذا الأسلوب في البرامج التدريبية لتعزيز أداء اللاعبات.

مناقشة الفرضية الثالثة:

"استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة"

من خلال رقم (08)، فإن النتائج تظهر أن المتوسط الحسابي ارتفع من 5.53 في الاختبار القبلي إلى 7.43 في الاختبار البعدي. هذا التحسن بمقدار 1.90 نقطة يشير إلى زيادة ملحوظة في مهارة الجري بالكرة بعد استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو، ومتوسط الفروق: 0.90، مما يعكس تحسناً ثابتاً بين معظم اللاعبات، بينما الانحراف المعياري للفروق: 0.60، يشير إلى أن الفروق بين الاختبارين لم تكن كبيرة جداً، مما يعني أن التحسن كان متسقاً بين اللاعبات، أما الخطأ المعياري لمتوسط الفروق: 0.15، يعزز دقة متوسط الفروق المحسوب، مما يشير إلى أن النتائج موثوقة، وقيمة "ت" المحسوبة هي: 5.77، وهي أعلى بكثير من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة أقل من 0.05. هذا يشير إلى أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ذو دلالة إحصائية قوية، مما يعني أن التحسن ليس نتيجة للصدفة بل نتيجة مباشرة للتدخل.

النتائج تشير إلى أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو كان له تأثير إيجابي كبير على تحسين وإتقان مهارة الجري بالكرة لدى اللاعبات. هذا الأسلوب ربما قدم لهم فرصة لمشاهدة وتحليل أداؤهم فوراً، مما ساعدهم على تحديد الأخطاء وتصحيحها بشكل فعال.

واستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو أثبتت فعاليته في تحسين وإتقان مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة، حيث أظهرت النتائج تحسناً ملموساً وذو دلالة إحصائية. هذا يشير إلى أهمية تضمين هذا الأسلوب في البرامج التدريبية لتعزيز أداء اللاعبات.

مناقشة الفرضية الرابعة:

"استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو تساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة"

من خلال رقم (10)، فإن النتائج تظهر تحسناً ملموساً في مستوى مهارة التصويب لدى المجموعة التجريبية بعد فترة التدريب. حيث ارتفع المتوسط الحسابي من 5.40 في الاختبار القبلي إلى 7.00 في الاختبار البعدي. هذا التحسن بمقدار 1.60 نقطة يشير إلى زيادة ملحوظة في مهارة التصويب بالكرة بعد استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو. ومتوسط الفروق: 0.62، مما يعكس تحسناً ثابتاً بين معظم اللاعبات، الانحراف المعياري للفروق: 0.60، يشير إلى أن الفروق بين الاختبارين لم تكن كبيرة جداً، مما يعني أن التحسن كان متسقاً بين اللاعبات، أما الخطأ المعياري لمتوسط الفروق هو 0.13، يعزز دقة متوسط الفروق المحسوب، مما يشير إلى أن النتائج موثوقة. بينما قيمة "ت" المحسوبة: 5.87، وهي أعلى بكثير من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.833 عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة أقل من 0.05. هذا يشير إلى أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ذو دلالة إحصائية قوية، مما يعني أن التحسن ليس نتيجة للصدفة بل نتيجة مباشرة للتدخل.

فالنتائج تشير إلى أن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو كان له تأثير إيجابي كبير على تحسين وإتقان مهارة التصويب بالكرة لدى اللاعبات. هذا الأسلوب ربما قدم لهن فرصة لمشاهدة وتحليل أدائهن فوراً، مما ساعدهن على تحديد الأخطاء وتصحيحها بشكل فعال.

إذن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو أثبتت فعاليته في تحسين وإتقان مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة، حيث أظهرت النتائج تحسناً ملموساً وذو دلالة إحصائية. هذا يشير إلى أهمية تضمين هذا الأسلوب في البرامج التدريبية لتعزيز أداء اللاعبات.

3- الاستنتاجات العامة:

يمكن التوصل إلى النتائج العامة التالية:

1. التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو يساهم في تحسين مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم : توضح النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم في المجموعة التجريبية بعد فترة التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ، حيث ارتفع المتوسط الحسابي بشكل ملحوظ في الاختبار البعدي.
 - 2 التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو يساهم في تحسين مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم: أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم في المجموعة التجريبية بعد فترة التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ، مما يشير إلى تقدم واضح في هذه المهارة.
 3. التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو يساهم في تحسين مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم: توضح النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم في المجموعة التجريبية بعد فترة التدريب باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ، حيث ارتفع المتوسط الحسابي بشكل ملحوظ في الاختبار البعدي.
- بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو قد ساهم بشكل فعال في تحسين وإتقان أداء مهارات كرة القدم لدى اللاعبات تحت سن 13.

4- التوصيات:

بناءً على النتائج المذكورة وتحليلها، يمكن اقتراح التوصيات التالية:

1. ينبغي مواصلة استخدام التغذية الراجعة بالفيديو كجزء أساسي من برنامج التدريب للاعبات كرة القدم تحت سن 13. توفر التغذية الراجعة بالفيديو تحليلاً دقيقاً ومرئياً لأداء اللاعبات، مما يساعدهن على فهم نقاط القوة والضعف في مهارتهن وتحفيزهن لتحسينها.
 2. يجب تحسين جودة محتوى الفيديو المستخدم في التغذية الراجعة، بحيث يكون مفيداً وملائماً لاحتياجات الفريق. يمكن أن تشمل التطويرات إضافة توجيهات محددة وتقنيات تصوير متقدمة لتعزيز فهم اللاعبات وتحفيزهن للتحسن.
 3. يجب أن يتم دمج التغذية الراجعة بالفيديو مع التدريبات الفردية والجماعية. يمكن تحسين تأثير التغذية الراجعة عن طريق توجيه التدريبات بشكل مباشر نحو النقاط التي تم التركيز عليها في الفيديو.
 4. يجب تشجيع اللاعبات على المشاركة الفعالة في عملية التغذية الراجعة بالفيديو، بما في ذلك تقديم الملاحظات والتعليقات وطرح الأسئلة. يمكن أن تسهم هذه المشاركة في تعزيز فهمهن لمتطلبات التدريب وتحفيزهن لتطوير مهارتهن.
 5. يمكن دمج التغذية الراجعة بالفيديو مع أنشطة تدريبية متنوعة مثل التمارين الفعلية والمحاكاة اللعبية. هذا سيساعد في تعزيز تطبيق المهارات المكتسبة في سياق اللعب الحقيقي.
- تطبيق هذه التوصيات يمكن أن يعزز فعالية البرنامج ويساهم في تحقيق نتائج أفضل في تطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعبات الصغيرات.

الخاتمة

الخاتمة

كرة القدم النسوية في الجزائر تمثل جزءًا حيويًا ومنتاميًا من المشهد الرياضي في البلاد. يعكس الأداء المتميز للعديد من الفرق النسوية الجزائرية على المستويين المحلي والدولي الازدهار الذي تشهده هذه الرياضة، ويبرز التزام اللاعبين والمدربين بتحقيق النجاح والتفوق.

يعتمد الاتحاد الجزائري لكرة القدم استراتيجيات مبتكرة لتطوير ودعم كرة القدم النسوية، من أبرزها استخدام التغذية الراجعة بالفيديو كأداة رئيسية في تدريب الفرق. الاستثمار في تقنيات التدريب الحديثة، مثل التغذية الراجعة بالفيديو، يعد أمرًا بالغ الأهمية. إذ يوفر للمدربين واللاعبين فرصة لتحليل الأداء بشكل دقيق وتفصيلي، مما يمكنهم من التعرف على نقاط القوة والضعف وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. يساعد هذا أيضًا في بناء رؤية استراتيجية واضحة لتطوير مهارات اللاعبين وتحسين أدائهم على المدى الطويل.

التغذية الراجعة بالفيديو لا تعزز فقط أداء اللاعبين على المستوى الفردي، بل تعزز أيضًا التفاعل والتنسيق بين اللاعبين كفريق واحد، مما يساهم في تحسين أداء الفريق بشكل عام وتحقيق النتائج المرجوة. اعتماد التغذية الراجعة بالفيديو في تدريب اللاعبين الجزائريين يعد جزءًا لا يتجزأ من تطويرهن كلاعبات كرة قدم. فهي توفر لهن فرصة فريدة لمراجعة أدائهن وتحليل الأخطاء والنقاط التي يمكن تحسينها. بفضل هذه التقنية، يمكن للمدربين واللاعبات التركيز بشكل دقيق على جوانب معينة من أدائهن، مما يعزز من كفاءتهن وتقنيتهن في الملعب.


تطبيق مبدأ التغذية الراجعة بالفيديو في تدريب الفرق النسوية في الجزائر له أهمية كبيرة في تعزيز تطوير هذه الرياضة ورفع مستوى أداء اللاعبات. إنها خطوة مهمة نحو تحقيق الأهداف الرياضية والمساهمة في بناء جيل جديد من اللاعبات المحترفات والتميزات على الساحة الرياضية العالمية.

ومع تطور التكنولوجيا، أصبحت الأدوات الرقمية مثل الفيديوهاات تلعب دورًا محوريًا في عملية تطوير مهارات اللاعبات. فهي تسمح لهن بمشاهدة أدائهن وتحليله بدقة، والتفكير في التحسينات الممكنة. وبالتالي، تساهم في تحقيق أهدافهن ورفع مستواههن في عالم كرة القدم.

في النهاية، يجب على السلطات الرياضية والمدربين والمجتمع الرياضي بشكل عام أن يولوا اهتمامًا خاصًا لتطوير كرة القدم النسوية في الجزائر، ودعم اللاعبات بكافة الوسائل الممكنة، بما في

الخاتمة

ذلك تطبيق التغذية الراجعة بالفيديو في برامج التدريب. تعزيز مهارات اللاعبات وتطوير قدراتهن لن يعود بالنفع فقط على فرقهن ومنتخباتهن، بل سيسهم أيضاً في تعزيز مكانة المرأة في المجتمع وتعزيز القيم الرياضية والاجتماعية في البلاد بشكل عام.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring leaves, flowers, and swirling lines, framing the central text.

قائمة المراجع و المصادر

قائمة المراجع و المصادر:

المراجع العربية:

1. 1فرات جبار , تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية، 2001 ,
2. 1يوسف مدن، التعلم والتعليم في النظرية التربوية الإسلامية ، ط 1 ، دار الهادي ، لبنان ، 2006 م
3. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ،
4. أحمد عطاء الله. (2006). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الجزائر ديوان المطبوعات الجزائرية،
5. أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
6. أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990
7. أنور محمد الشرقاوي، التعلم نظريات وتطبيقات مكتبة أنجلو المصرية، 2012 ، مصر ،
8. براهيمي قدور، أثر التعليم المصغر بالأسلوب التدريبي و التبادلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ممارسي الكرة الطائرة 15-13 سنة مذكرة ماجستير تخصص مناهج وطرائق التدريس في التربية البدنية ، قسم التربية البدنية و الرياضية ، 2011، مستغانم ،
9. بسطويسي احمد ، أسس ونظريات التعلم، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996،

قائمة المراجع و المصادر

10. بلوقة معمر، قلايلية مراد،أسس استخدام معايير الانتقاء حسب الخاصية المورفولوجية من وجهة نظر المدربين لدى ناشئي كرة القدم اقل من 13سنة،مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر اختصاص تدريب رياضي، جامعة عبد الحميد بن باديس،2015،
11. جارلس هيوز ، كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة ، موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي،1990
12. الجبالي عويس ، التدريس الرياضي الحديث بين النظري والتطبيق ، ط1 دار msn القاهرة، مصر ، 2000 ،
13. حاجي محمد العربي، أثر استخدام التغذية الراجعة المرئية واللفظية في تعلم مهارة البدء في السباحة الحرة ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،المجلد: 21 العدد: 01 ،2022
14. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشآت المعارف، مصر، 1998،
15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق،
16. حسين محمد إبراهيم حسن، محمد حسين العجمي الإدارة التربوية، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007،
17. خليل ميكائيل معوض دراسة مقارنة في مشكلات المراهقة في المدن و الريف السلطة و الطموح ، الاسكندرية دار المعرفة،
18. ربحي مصطفى عليان، عدنان محمد طوباسي، الاتصال والعلاقات العامة،
19. ربحي مصطفى عليان و عبد الديس محمد. (دس)، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم. عمان: دار صفاء للنشر،

قائمة المراجع و المصادر

20. رسام صلاح عبد المحسن، التغذية الراجعة feedback، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء،
21. رشيد عياش الدليمي و الحمر عبد الحق : "كرة القدم المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية" ، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997،
22. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986،
23. ريحي، مصطفى عليان ومحمد ، عبد الدبس (1999) . وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم دار الصفاء،
24. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982،
25. سامي عريفج علم النفس التطوري القاهرة دار المجدلاوي للنشر و التوزيع 1993،
26. صباح رضا وآخرون، كرة القدم للصفوف الثالثة , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991 ,
27. طياب محمد،الإصابات الرياضية. ملخصات الملتقى الرابع للعلوم الرياضية الجزائر , 2010
28. عادلة على ناجي، التغذية الراجعة، التقويم التكويني وأثرها الفعال في مادة التربية الإسلامية،
29. عاطف عبد المجيد التغذية الراجعة، العدد 98 ماي 2017 المركز الكشفي العربي، مدينة النصر، القاهرة،
30. عبد الفتاح رأفت، سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2001،

قائمة المراجع و المصادر

31. عبد الحافظ محمد سلامة (1998)، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعلم، دار الفكر العربي، القاهرة،
32. عصام نور سيكولوجية المراهقة ، الاسكندرية مؤسسة شباب الجامعة،2004،
33. علي احمد المبروك ، تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب الآلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة بليبيا ، رسالة ماجستير ، مصر ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2006 ،
34. علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .
35. عماد صالح عبد الحق ، إستراتيجيات التعليم والتعلم النظرية والتطبيق ، ط 1 ، المجموعة العربية للتعليم والتدريب ، 2006 م ، ص 44
36. قاسم بشير ، تأثير استخدام بعض أنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة عند المبتدئين من 06 إلى 09 سنوات، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم 2010/2011
37. ليلى عبد العزيز زهران الأصول العلمية و الفنية لبناء المناهج و البرامج في التربية الرياضية 46 القاهرة مدار زهران للنشر و التوزيع 2003،
38. المحاضرة حول التدريب الرياضي، ص 11-17، متاحة على موقع:
https://www.uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2022_12_27!11_28_46_PM.docx
39. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المرض للمربي الرياضي، القاهرة ، مركز للكتاب و النشر، 1998،ص132
40. محمد علي خولي، الحياة مع لغتين، الثنائية اللغوية، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الأردن،

قائمة المراجع و المصادر

41. محمد محمود الحيلة، مهارات التدريس الصفي، ط1، دار الميسر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002،
42. مردان عمر، إحسان قدوري أمين النجاري، تأثير التغذية الراجعة السمعية والبصرية وفقا لنمط السيطرة الدماغية الأيمن والأيسر على الانسحاب الحركي عند تعلم اجتياز الحاجز في العدو 110م، مجلد 15، العدد 2، ج2، كانون الأول 2015، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية
43. مسعد محمد زياد، التغذية الراجعة، منتدى الأدبي الشامل، يعني بفروع الأدب العربي، الخميس أغسطس 21/2014 الساعة 17:17:2020/01/19 PM07.23.17:17:
44. مصطفى السايح ، اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع ، القاهرة، 2004،
45. مفتي ابراهيم حماد،التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991،
46. ناهدة عبد زيد الدليمي ،أساسيات في التعلم الحركي ، دار المنهجية ، ط 1، الأردن، 2016،
47. وسام صلاح عبد الحسين وسام رياض حسين ، تأثير برمجة التغذية الراجعة النية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركي في تعلم بعض المهارات للطالبات الريشة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول المجلد الخامس ، 2012م ،
48. يحي مصطفى عليان، عدنان محمد طوباسي، الاتصال والعلاقات العامة،
49. يعرب خيون،التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق مكتب المشورة للطباعة بغداد العراق 2002،

مراجع أجنبية:

1. Jurgen Weinek .(1990) .manuel d'entrainement ed4 . paris: vigot
2. MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entrainement" ,INSEP publication ,Paris, 1997, p22.

قائمة المراجع و المصادر

الأسبوع الأول

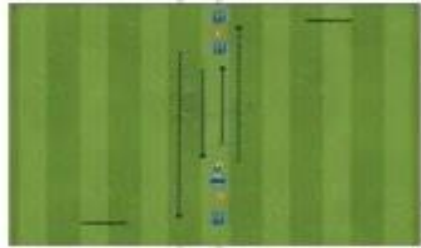
الحصة رقم

تطوير مهارة التمرير القصير



إحماء عام
دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها الوسطى والعلية

إحماء خاص
ورشات للتوافق الخاص و العام



تمرين تحضيرى
تمرين بسيط للتمرير القصير بالرجلين بالمراية للكرة ودونها
مدة



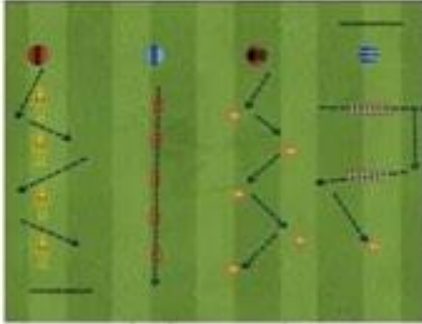
تمرين رقم
تمرين التمرير بكرتين مع العمل من الجهتين من لمسة ثم من لمسكين
مدة التمرين دقائق في تكرارات أي دقيقة دون حساب الراحة



تمرين تطبيقي
لعبة ضد ضد في مساحة متر مع هدفين بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة
مدة التمرين مرات دقائق

الحصّة رقم

تطوير مهارة تمرير الكرة قصير



إحماء عام

تفائق يشمل كل الإطراف بما فيها الوسطى
والعليا

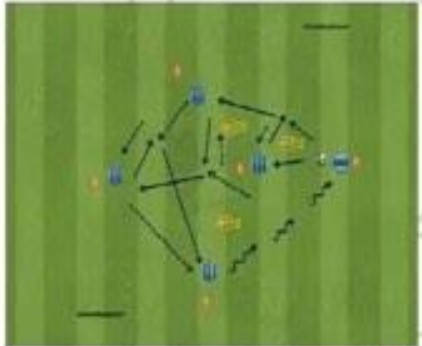
إحماء خاص

ورشات للتوافق الخاص و العام



تمرين تحضيري

تمرين التمرين بكرتين مع العمل من الجهتين
من لمسة ثم من لمسكين
مدة التمرين تفائق في تكرارات أي
دقيقة دون حساب الراحة



تمرين رقم

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع
بدمج مع الخطط
العمل من الجهتين
دقيقة مدة كاملة



تمرين تطبيقي

لعبة ضد في مساحة متر مع هدفين
بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة
مدة التمرين مرات تفائق

الحصة رقم

تطوير مهارة التمرير القصير مع مراقبة الكرة

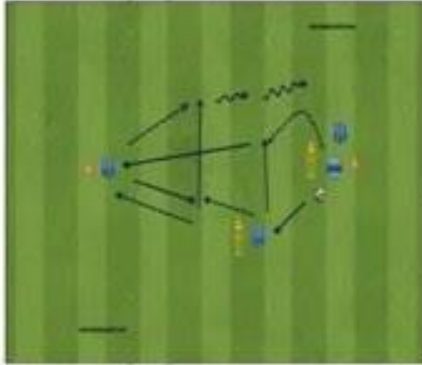


إحماء عام

دقائق يشمل كل الإطراف بما فيها السفلى
والعليا

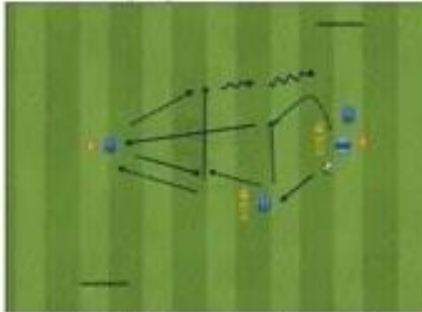
إحماء خاص

ورشات للتوافق الخاص و العام



تمرين تحضيري

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع
بدمجه مع الخطط
العمل من الجهتين
دقيقة مدة كاملة



تمرين رقم

استعمال التمرين القصير في المباراة و الواقع
بدمجه مع الخطط
العمل من الجهتين
دقيقة مدة كاملة



لعبة تطبيقية

ضد مع حارس لكل فريق
خارج منطقة الجزاء
مدة دقائق لمرتين

الأسبوع الثاني

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|---------|-------|---|---|---|---------------|--------|--------|
| | | | | | النسبة | حجم مع | الراحة |
| التهيدي | د | تهيئة أجهزة الجسم | جري داخل مساحه ٥ م برناج |  | مستمر | | ت |
| | د | نوازن متحرك | الوقوف في قاطرة ، المشي على مقعد سويدي مغلوب مسافة متر |  | فترى منخفض | | ت |
| | د | تحمل دوري نفسي فارتك | الوقوف على رجل واحدة داخل طوق ، مواجه الزميل ، محاول إحلال نوازن الزميل الآخر |  | مستمر | | ت |
| | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جري متعب الشدة حول نصف ملعب كرة القدم الطول ، العرض |  | مستمر | | ت |
| التهيدي | د | اختصوب | مسطقين في كل منطقة ضد وحارس مرعى ، التركيز على التصويب تحت الضغط |  | فترى منخفض | | د |
| | د | تقسمة مشروطة تشتمل الدوري النفسي | التب ضد في مساحه متر |  | فترى مرتفع | | د |
| | د | | |  | مستمر | | ت |
| الختامي | د | | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جري خفيف داخل دائرة منطقة ال ياردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إشارات للمضات | مستمر | | د |

وحدة تدريب انيومية

| | | | | |
|-----------------------|----------------|---------------------|------------|----------------------|
| المرحلة الإعداد العام | الأسبوع الثاني | درجة الحمل الاسبوعي | هدف الوحدة | نوازن تحمل دوري نفسي |
| اليوم الجمعة | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | التصويب | التصويب |



| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|---------|-------|---|--|---|---------------|--------|--------|
| | | | | | النسبة | حجم مع | الراحة |
| التهيدي | د | تهيئة أجهزة الجسم | جري داخل مساحه ٥ م مع أداء مرونة مشتركة برناج |  | مستمر | | ت |
| | د | رشافة | جري زجاجي من بين الأعمدة مسافة متر |  | تكراري | | د |
| | د | قوة عامة | إبقاء مع تنجيك اليدين خلف الرأس والمشي للأمام مسافة متر تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارنتاغ سم |  | فترى مرتفع | | د |
| | د | اختصوب | اتنطاح مائل فوق كرة والمشي للأمام مسافة متر |  | تكراري | | د |
| التهيدي | د | اختصوب | تبادل تمرير الكرة بين الزميلين والتصويب |  | تكراري | | د |
| | د | تقسمة مشروطة قوة عامة | التب ضد في مساحه متر |  | مستمر | | د |
| الختامي | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جري خفيف داخل دائرة منطقة ال ياردة في ملعب كرة القدم ، مع عمل إشارات للمضات | مستمر | | د |

وحدة تدريب انيومية

| | | | | |
|-----------------------|----------------|---------------------|---------------|----------------------|
| المرحلة الإعداد العام | الأسبوع الثاني | درجة الحمل الاسبوعي | هدف الوحدة | نوازن تحمل دوري نفسي |
| اليوم الخميس | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | رشافة التصويب | التصويب |

الأسبوع الثالث

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|----------|-------|---|---|---|---------------|--------|--------|
| | | | | | النسبة | حجم مع | الراحة |
| التمهيدى | د | تهيئة أجهزة الجسم | جرى داخل مساحة م مرونة متحركة برنامج م مع أداء |  | | | |
| التدريسي | د | سرعة انتقاله | فاطرين ، الجرى من فوق الموجز الصغيرة ثم العدو مسافة متر |  | تكراري | | |
| | د | | فاطرين ، الجرى من فوق السلم التدريبي ثم العدو مسافة متر |  | تكراري | | |
| | د | قوة عامة | تقوية عضلات الفراعين والرجلين والطن |  | فئري منخفض | | ت |
| السمهاري | د | الجرى بالكرة | كل لاعب كرة ، الجرى داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأضلاع أو الرماء |  | فئري منخفض | | د |
| | د | تقسيمه مشروطة | اللب ضد |  | مستمر | | ت |
| الختامي | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جرى خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إطلاات للتصاات |  | مستمر | | د |

وحدة التدريب اليومية

| | | | | | | | |
|---------|---------------|---------------|---------------------|-------|--------------|--------------|----------|
| المرحلة | الإعداد العام | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعي | متوسط | هدف الوحدة | سرعة انتقاله | قوة عامة |
| اليوم | الجمعة | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | عالي | الجرى بالكرة | | |

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|----------|-------|---|--|---------|---------------|--------|--------|
| | | | | | الشدة | حجم مع | الراحة |
| التمهيدى | د | تهيئة أجهزة الجسم | جرى داخل مساحة م م مع أداء مرونة مشتركة برنامج | | مستمر | د | ت |
| الرئيسى | د | رشاقة | جرى زجراجى من بين الأعمدة مسافة متر | | فترى منخفض | د | د |
| | د | نمىل علم | جرى فارتك متغير الشدة | | مستمر | د | ت |
| السيهارى | د | الجرى بالكرة | جرى بالكرة كما فى الشكّل المرفوع ، مع عمل حركة مراوغة عند كُن فُبع | | مستمر | د | ت |
| | د | تفسيمة | مباراة ضد | | مستمر | د | ت |
| | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جرى خفيف حول الملعب مع إبطالات ثابتة | | مستمر | د | ت |

وحدة تدريب اليومية

| المرحلة | الإعداد العلم | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعى | هدف الوحدة |
|---------|---------------|---------------|---------------------|-----------------------------|
| اليوم | الخميس | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | رشاقة تحمل علم الجرى بالكرة |

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|----------|-------|---|---|---------|---------------|--------|--------|
| | | | | | الشدة | حجم مع | الراحة |
| التمهيدى | د | تهيئة أجهزة الجسم | جرى داخل مساحة م م مع أداء مرونة مشتركة برنامج | | مستمر | د | ت |
| الرئيسى | د | توازن ثابت | الوقوف على قدم واحدة | | فترى منخفض | د | ت |
| | د | قوة عامة | إفناء مع تثبيتك اليدين خلف الرأس والفتى للتمام مسافة متر تبادل رفع الرجلين فوق صندوق بارترافع | | فترى مرتفع | د | د |
| | د | الجرى بالكرة | كن لاعب كرة ، الجرى داخل دائرة المنتصف بشرط عدم لمس الأقدام أو الرماء | | فترى منخفض | د | ت |
| | د | تقسمة مشروطة قوة عامة | العب ضد فى مسافة متر | | مستمر | د | د |
| الختامى | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جرى خفيف داخل دائرة منطقة ال باردة فى ملعب كرة القدم ، مع عمل إبطالات المتصانف | | مستمر | د | ت |

وحدة تدريب اليومية

| المرحلة | الإعداد العلم | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعى | هدف الوحدة |
|---------|---------------|---------------|---------------------|-----------------------------|
| اليوم | الأربعاء | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | توازن قوة عامة الجرى بالكرة |

الأسبوع الرابع

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | حمل التدريب | | |
|---------|-------|---|---|---|---------------|-------------|-----|--------|
| | | | | | | الشدة | حمم | الراحة |
| اتمهدي | د | تهيئة أجهزة الجسم | جري داخل مساحة م مرونة مشتركة برنامج مع أداء |  | مستمر | | د | ت |
| الرئيسي | د | نواقي | الحمل داخل الأطواق الفردية والوقت بالظمن داخل الأطواق الزوجية مسافة متر الوقت داخل الأطواق الفردية مع ضم القدمين ، والوقت داخل الأطواق الزوجية مع فتح القدمين جري جمنار موانع |  | فقرى منخفض | | | ت |
| | د | تحمل عام | |  | فقرى مرتفع | | | د |
| الرئيسي | | التحكم والسيطرة على الكرة | تطبيق الكرة داخل مساحة محددة |  | فقرى منخفض | | | ت |
| | | تقسمة مشروطة | الطلب ضد في مساحة محددة |  | مستمر | | | ت |
| | | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جري خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم ، مع عمل إشارات للمضات |  | مستمر | | | د |

وحدة تدريب اليومية

| المرحلة اليوم | الإعداد العام | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعي | متوسط | هدف الوحدة | نواقي | تحمل عام |
|---------------|---------------|---------------|---------------------|-------|---------------------------|-------|----------|
| | الثلاثاء | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | متوسط | التحكم والسيطرة على الكرة | | |

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|----------|-------|---|--|---------|---------------|--------|--------|
| | | | | | الشدة | حجم مع | الراحة |
| اتمهدي | د | تهيئة أجهزة الجسم | جرى داخل مساحة برنامج | | مستمر | د | ت |
| البدني | د | توازن ثابت | الموقوف على قدم واحدة | | فئري منخفض | د | ت |
| | د | تحمل دوري نفسي | جرى حول ملعب كرة القدم | | مستمر | د | ت |
| | د | التحكم والسيطرة على الكرة | جرى داخل مساحة ممتدة للتحكم واستظر، على الكرة الجري بالكرة نحو اللاعب المتقابل ومحاولة اجتزاد ثم إلى اللاعب الآخر وتسديد الكرة لتأهله المساعدة | | فئري منخفض | د | د |
| السيهاري | د | تقسمة مشروطة | اللاعب ضد من | | مستمر | د | ت |
| | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جرى خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم، مع عمل إبطالات العضلات | | مستمر | د | ت |

وحدة التدريب اليومية

| المرحلة | الإعداد العام | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعي | متوسط | هدف الوحدة | نوازل | تحمل دوري نفسي |
|---|--|---|---|--|---|-------|----------------|
| اليوم <td>الأثنين <td>زمن الوحدة <td>درجة الحمل اليومي <td>عالي <td>التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> </td></td></td></td></td> | الأثنين <td>زمن الوحدة <td>درجة الحمل اليومي <td>عالي <td>التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> </td></td></td></td> | زمن الوحدة <td>درجة الحمل اليومي <td>عالي <td>التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> </td></td></td> | درجة الحمل اليومي <td>عالي <td>التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> </td></td> | عالي <td>التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> </td> | التحكم والسيطرة على الكرة <td></td> <td></td> | | |

| الجزء | الزمن | هدف التمرين | شرح التمرين | الإخراج | طريقة التدريب | | |
|----------|-------|---|---|---------|---------------|--------|--------|
| | | | | | الشدة | حجم مع | الراحة |
| اتمهدي | د | تهيئة أجهزة الجسم | جرى داخل مساحة برنامج | | مستمر | د | ت |
| البدني | د | نواقل | المجل داخل الأنطاق الفردية والوثب بالقدمين داخل الأنطاق الزوجية مسافة متر | | فئري منخفض | د | ت |
| | د | تحمل عام | جرى جهاز موانع | | فئري مرتفع | د | د |
| السيهاري | د | التحكم والسيطرة على الكرة | تنظيم الكرة داخل مساحة ممتدة | | فئري منخفض | د | ت |
| | د | تقسمة مشروطة | اللاعب ضد | | مستمر | د | ت |
| الختامي | د | الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية | جرى خفيف داخل دائرة منتصف ملعب كرة القدم، مع عمل إبطالات العضلات | | مستمر | د | ت |

وحدة التدريب اليومية

| المرحلة | الإعداد العام | الأسبوع الأول | درجة الحمل الأسبوعي | متوسط | هدف الوحدة | نواقل | تحمل عام |
|---------|---------------|---------------|---------------------|-------|---------------------------|-------|----------|
| اليوم | الأحد | زمن الوحدة | درجة الحمل اليومي | متوسط | التحكم والسيطرة على الكرة | | |

المخلص باللغة العربية

المخلص باللغة العربية

تهدف الدراسة إلى تحديد اثر استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبات كرة القدم أقل من 13 سنة، حيث تم محاولة الإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بمدى تأثير التدريبات باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو التي تم تطبيقها في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم ، مهارة التمريرة القصيرة، مهارة التحكم، مهارة الجري، مهارة التصويب.

اعتمدت الطالبة الباحثة منهجًا تجريبيًا

بنيت الدراسة على عينتين (تجريبية و ضابطة)، مكونة كل منهما من 10 لاعبات كرة قدم، تم اختيارهم عشوائيًا، أين تم تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو على العينة التجريبية فقط، و بعد الاختبارات القبلية و البعدية المصممة من أجل قياس المهارات.

خلصت الدراسة بالنتائج التالية:

1-استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التمريرة القصيرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة

2-استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التحكم في الكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة

3-استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة

4-استخدام التغذية الراجعة الفورية بالفيديو ساهم في تحسين وإتقان أداء مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم تحت 13 سنة

الكلمات المفتاحية:

التغذية الراجعة، التغذية الراجعة الفورية، المهارات، مهارات ، كرة القدم، لاعبات كرة القدم

Abstract:

The study aims to determine the impact of using immediate video feedback on the learning of some basic soccer skills among female soccer players under 13 years old. It attempted to answer some questions related to the effect of training using immediate video feedback on improving basic soccer skills, including short passing, ball control, dribbling, and shooting.

The researcher used an experimental approach. The study was built on two groups (experimental and control), each consisting of 10 randomly selected female soccer players. The experimental group received a training program using immediate video feedback, while both groups underwent pre-and post-tests designed to measure the skills.

The study concluded the following results:

1. The use of immediate video feedback contributed to improving and mastering the performance of short passing skill among female soccer players under 13 years old.
2. The use of immediate video feedback contributed to improving and mastering the performance of ball control skill among female soccer players under 13 years old.
3. The use of immediate video feedback contributed to improving and mastering the performance of dribbling skill among female soccer players under 13 years old.
4. The use of immediate video feedback contributed to improving and mastering the performance of shooting skill among female soccer players under 13 years old.

Keywords:

Feedback, video feedback, skills, soccer, female soccer players