

**تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية.**

**بحث تجريبي شمل أنشطة الوثب الطويل ، رمي الجلة وسباق السرعة**

**The impact of visual feedback use, in the activation of motor learning and digital achievement improve, in some sports activities; of the pupils (girls) of final sections**

**Experimental search activities included the long jump, shot put and speed.**

**نورالدين الصغير: أستاذ محاضر " أ "**

**محمد مهدي: أستاذ محاضر " أ "**

**أحمد كرارمة: أستاذ محاضر " أ "**

**معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة وهران**

**تاريخ قبول المقال: 27/10/2019**

**تاريخ إرسال المقال: 18/ 12/ 2018**

### **الملخص**

تهدف هذه الدراسة التجريبية إلى التأكد من أهمية التغذية الراجعة المرئية في تحسين الأداء المهاري من جهة وكذا الإنجاز الرقمي في كل من رمي الجلة ، الوثب الطويل و السرعة لدى تلميذات الأقسام النهائية ، ولأجل ذلك اخترنا عينة من 60 تلميذة من ثلاثة مؤسسات تربوية ، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين ضابطة و مجموعتين تجريبية مكونة من 10 تلميذات ، كما قمنا بتصميم بطاقة ملاحظة مقننة خاصة بكل نشاط رياضي تشمل أهم ثلاثة تقنيات حركية للنشاط وهذا لتقويم الأداء الحركي في الاختبارات القبلية والبعدية ما يمثل التقويم الكيفي (الأداء المهاري) ، أما من الناحية الكمية (الإنجاز الرقمي) فإننا اعتمدنا على زمن

السرعة 60 م ، مسافة الوثب الطويل، مسافة رمي الجلة. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن العينات التجريبية في كل النشاطات التي شملتها الدراسة (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة) سجلت تحسنا أكبر من العينات الضابطة في مختلف المهارات الأساسية لكل نشاط على حدا، كما جاءت الفروق ذات دلالة إحصائية بين العينات الضابطة و العينات التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح العينات التجريبية في نشاط الوثب الطويل و رمي الجلة ما يدل على التأثير الإيجابي للتغذية الراجعة المرئية، في حين جاءت الفروق غير دالة إحصائيا بالنسبة لنشاط السرعة.

**الكلمات المفتاحية:** التغذية الراجعة المرئية- التعلم الحركي- الإنجاز الرقمي- الأنشطة الرياضية الفردية .

## Abstract

This pilot study aimed to ascertain the importance of visual feedback in improving skill performance on the one hand, as well as digital achievement in both the shot put, long jump and speed of pupils of final sections (girls), and for that we selected a sample of 60 pupils from three educational institutions, where the sample was divided into experimental and control groups each one made of 10 pupils, as we have designed a note card specific to each sports activity include the three most important kinetic techniques Activity codified, this to evaluate the motor performance in the tests before and after accounting for the qualitative assessment (performance skills), while in quantitative terms (Digital achievement), we relied on time-speed of 60 m, long jump distance, shot put distance.

The results of the study showed that the experimental samples in all activities covered by the study (long jump, shot put, Speed) recorded the largest basic skills improvement than the control samples, in various activity separately, as were statistically significant differences between control and experimental samples in posterior tests, in favor of experimental samples; in long jump activity and shot put, evidence of the positive impact of visual feedback, while the differences were not statistically significant for the function of speed activity.

**Keywords:** feedback- the motor learning-sports performance- individual sport.

إن الأداء الحركي فن يوفر إمكانية على الأداء الأمثل وصولا إلى الاقتصاد في الجهد والتقليل في الوقت ، ولا يتسنى ذلك إلا من خلال ما يسمى بالتعلم الحركي الذي يتطلب طرفين أساسيا هما المدرس أو المدرب من جهة والمتعلم من جهة أخرى، كون أن عملية التعلم بشكل عام و التعلم الحركي بشكل خاص هي عملية انتقال المعلومات من المدرس إلى المتعلم، وتظهر نتائجها من خلال التغييرات التي تحدث في السلوك عامة ومن بينه السلوك الحركي والذي هو نتاج عملية الممارسة الفعلية " العملية التعليمية زائد التكرار.

وقد أكد الباحثون أن هناك أسسا هامة يجب أن تراعى في بداية عملية التعلم وأثناءها، إضافة إلى الممارسة التي تعتبر أحد أهم الشروط الرئيسية لتعلم المهارات الحركية، وفي هذا الصدد يقول "ديري Derri" (2007) "الممارسة لا تعتبر مجرد تكرار للحركة، إنما هي تكرار مصحوب بتعزيز وتعديل، أي ظهور تحسن تدريجي في الأداء نتيجة لتصحيح الأخطاء والنشاء على الأداء الصحيح"<sup>1</sup>، كما يضيف "بيكات Beckett" (2007) "إن ما يميز به التعلم الحركي من تنوع وشمولية يتوجب استخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في العملية التعليمية، وتحقيق الهدف التي تسعى إليه هذه العملية ألا وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى في الأداء، وتعتمد العملية التعليمية الفعالة على مدى الاتصال بين المتعلم والمدرس، وأن وسيلة هذا الاتصال تلعب دورا هاما وكبيرا في إتقان الأداء المهاري المراد تعلمه، إذ أنه كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فإن عملية التعلم تتم بصورة أفضل وأسرع وباختصار كبير للوقت الجهد"<sup>2</sup>.

ولعل ما يبرز من خلال ما سبق هو الكيفية التي تمكن الأستاذ أو المربي الرياضي من إيصال المعلومة أو الأداء الرياضي الأمثل إلى المتعلم، فتعددت الدراسات التي اهتمت في الغالب بأساليب و طرق التعلم الأكثر نجاعة وأيضا الآليات التي تمكن الأستاذ من إيصال المعلومة الصحيحة إلى المتعلم وتصحيح الأخطاء للوصول إلى أداء حركي في المستوى وبالتالي إنجاز رقمي جيد.

وفي هذا الإطار تلعب التغذية الراجعة دورا أساسيا في عملية التعلم إذ تعتبر إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها أثر مباشر وحاسم في عملية التعلم، حيث أن التغذية الراجعة تمكن من تزويد المتعلم بالمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة، ليتعرف من خلال هذه المعلومات على

مدى التقدم الذي أحرزه قبل وأثناء وبعد الأداء وأي إخفاق في توفر هذه المعلومات سوف يعيق عملية التعلم ككل.

وتعرف التغذية الراجعة بأنها تلك "معلومات خاصة بنتائج الأداء أثناء وبعد عملية التعلم، وتكون لفظية أو مرئية أو لفظية مرئية معاً للوصول إلى أداء عالي الجودة".<sup>3</sup> فيما يعتبر "علي زكي وآخرون" (2005) أن التغذية الرجعية من العوامل الهامة التي تساعد في زيادة تعلم الفرد، فعندما يقوم الفرد بعمل ما فإنه يوجه إحساسات من حواسه وعضلاته ومن مصادر أخرى، والتغذية الرجعية هي معلومات متاحة للدارس تجعله من الممكن مقارنة أداءه الفعلي بأداء معياري، وهذه المعلومات إما داخلية ذاتية عن طريق إدراكه السابق للأداء الصحيح أو خارجية عن طريق المدرس أو أية طريقة أخرى سمعية كانت أو بصرية ولذلك فإن مفهوم التغذية الرجعية يرتبط أساساً بمشكلة رئيسية في التعلم الحركي وهي تقييم المتعلم لسلوكه وأدائه.<sup>4</sup>

أما في المجال التعلم الحركي فيرى علي مصطفى طه (1999) أن مفهوم التغذية الرجعية يتلخص في المعلومات التي تشير إلى خطأ أو قصور في الأداء الحركي أو أي ناتج للأداء.<sup>5</sup>

ويؤكد "عطاء الله أحمد" أن أهمية التغذية الراجعة لا تكمن في تأثيرها على عملية التعلم فقط ولكن يبرز دورها في العملية التعليمية وذلك من أجل البحث عن التعلم الأسرع بأقل جهد، وربحاً للوقت.

وقد أشار "جان ويليامس Jean Wiliams" (1995) إلى وظائف ومهام كثيرة للتغذية الراجعة حيث يرى أنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة، ويمكن أن تكون حافزاً قوياً للمتعلم، كذلك أنها تمكننا من إحداث حركة أو سلوك في اتجاه هدف معين أو في طريق محدد، وأن نقارن آثار الحركة المؤدية بالاتجاه الصحيح للحركة وتحديد الخطأ ومن ثم تصحيحه، كذلك أنها تدفع وتحفز، وتغير الأداء الفوري، وتدعم عملية التعلم.<sup>6</sup>

وقد تبين من خلال البحث في موضوع التغذية الراجعة تنوعها، لعل من بينها التغذية الراجعة الخارجية التي تشير إلى المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر خارجية، كتعليمات المعلم أو الزميل أو إعادة عرض شريط فيديو.<sup>7</sup>

ويضيف "مفتي إبراهيم حماد" (2002) إلى أنها تلك المعلومات التي لا تكون نتيجة لطبيعة المهارة وإنما يتلقاها اللاعب /اللاعب من مصدر خارجي مثل المدرب / المدربة أو الزميل، أو المرأة، أو شريط فيديو.<sup>8</sup>

كما يؤكد الباحثون أنه كلما كانت التغذية الراجعة فورية كلما تمكن المتعلم من تصحيح أخطائه وتحسين أدائه حيث يعد هذا النوع من التغذية الراجعة الأفضل للوصول إلى أداء حركي في المستوى، ويشار إلى التغذية الراجعة الفورية على أنها عبارة عن المعلومات الفورية عن شكل الأداء التي يتم توصيلها إلى المتعلم أثناء الأداء نفسه<sup>9</sup>. وتضيف "عفاف عبد الكريم" أن كلما كانت التغذية الراجعة فورية كلما كان التصحيح صحيحا<sup>10</sup>.

بناء على ما سبق ولأهمية التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في النشاطات الرياضية المقترحة في برنامج التربية البدنية و الرياضية جاء الهدف الأساسي من الدراسة الحالية هو التأكد من فاعلية التغذية الراجعة المرئية باستعمال الفيديو والصور المتحركة في اكتساب مهارات حركية وتحسين الإنجاز الرقمي لتلميذات الأقسام النهائية.

### مشكلة البحث

إن مادة التربية البدنية مادة كسائر المواد التعليمية، لدى كان من الواجب استعمال كل الوسائل البيداغوجية المتوفرة لأجل الوصول إلى الكفاءات القاعدية و النهائية المستهدفة في البرنامج الخاص بالتعليم الثانوي، ولا يتسنى ذلك إلا من خلال إيجاد السبل الكفيلة وإتباع الأساليب و الطرق التعليمية الأكثر نجاعة للوصول إلى أداء حركي و نتائج رقمية ترقى إلى الأهداف التعليمية المسطرة في البرنامج.

ولأننا لاحظنا صعوبة إحراز نتائج جيدة خصوصا لدى الإناث في النشاطات التقنية (رمي الجلة، الوثب الطويل، السرعة) وتجلى ذلك بوضوح في النتائج الرياضية لديهم من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولية، وعليه ارتأينا التركيز على هذه الأنشطة الفردية مع استعمال وسائل تكنولوجية في عملية التعلم (الفيديو والصور المتحركة) لتقديم التغذية الراجعة المرئية، حيث ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تبين لنا توفر هذه الوسائل في معظم المؤسسات لكنها تبقى غير مستغلة من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية. وعلى هذا الأساس جاء التساؤل العام على النحو التالي:

- هل تساهم التغذية الراجعة المرئية في تحسين أداء بعض الأنشطة الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية ؟  
وعليه قمنا بصياغة التساؤلات الفرعية كما يلي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج القبلية للأنشطة الرياضية الفردية سباق السرعة، الوثب الطويل ورمي الجلة بين المجموعات الضابطة و المجموعات التجريبية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للأنشطة الرياضية الفردية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة للمجموعات الضابطة والمجموعات التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للأنشطة الرياضية الفردية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة بين المجموعات التجريبية و المجموعات الضابطة؟

### أهداف البحث

كان الهدف الرئيسي من خلال هذه الدراسة ما يلي:

- معرفة مدى تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل عملية التعلم وتحسين الإنجاز الرقمي في الأنشطة الرياضية رمي الجلة ، الوثب الطويل و السرعة الرياضي لدى تلميذات الأقسام النهائية.
- وعليه جاءت الأهداف الفرعية على النحو التالي :
- أهمية استخدام الوسائل التكنولوجية في عملية تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة.
- كيفية ادخال الوسائل التكنولوجية في حصة التربية البدنية والرياضية ، لاستخدام التغذية الراجعة أثناء عملية التعلم .
- معرفة الفروق بين التلميذات في الاختبارات القبليّة والبعديّة للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة بالنسبة للعينات الضابطة و التجريبية.

### فرضيات الدراسة

#### الفرض الرئيسي

يؤثر استخدام التغذية الراجعة المرئية "الفيديو و الصور المتحركة " إيجابيا في تفعيل عملية التعلم والإنجاز الرقمي لكل النشاطات المدروسة لدى تلميذات الأقسام النهائية.

#### الفروض الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة وهي لصالح الاختبارات البعديّة بالنسبة للعينات التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة وهي لصالح العينات التجريبية.

### أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في محاولة التعرف على أهمية استخدام التغذية الراجعة المرئية وكذلك الكشف على العلاقة بين التغذية الراجعة و عملية التعلم.

### مفاهيم ومصطلحات البحث

**التغذية الراجعة:** يشير "عطاء الله أحمد" إلى أن التغذية الراجعة هي " جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر أخرى (داخلية أو خارجية أو كلاهما معا) قبل، أثناء أو بعد العمل لتعديل السلوك أو عند حدوث إستجابة مراده"<sup>11</sup>.

**التغذية الراجعة الخارجية:** تعرفها كل من "زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم" بأنها هي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر خارجية ، كتعليمات المعلم أو الزميل أو إعادة عرض شريط فيديو<sup>12</sup>.

**التعلم الحركي:** هو عملية اكتساب إمكانيات السلوك التي يمكن الاستدلال عليها و قياسها عن طريق المستويات الحركية<sup>13</sup>.

**الإنجاز الرقمي:** يعرف الإنجاز في المجال الرياضي بأنه نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما<sup>14</sup>.

### الدراسات السابقة

1- دراسة "ختام أي" (2011): بعنوان " تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في كرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"<sup>15</sup>

كان هدف الدراسة في التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في كرة الطائرة، حيث شملت هذه الدراسة 40 طالب باستخدام المنهج التجريبي تم تقسيمهم إلى 17 طالب لعينة تجريبية و23 عينة ضابطة، وقد استخدم مع عينة التجريبية أسلوب التغذية الراجعة المرئية بواسطة الفيديو إلى جانب أسلوب الشرح اللفظي وأداء النموذج، بينما استخدم مع العينة الضابطة أسلوب التغذية الراجعة بواسطة أسلوب الشرح اللفظي وأداء النموذج فقط، وقد أكدت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 2- دراسة "علي سموم الفرطوسي" (2012): بعنوان "أثر التغذية الراجعة عن طريق الفيديو على تقليل أخطاءحكام الدرجة الأولى بكرة السلة"<sup>16</sup>

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة البصرية عن طريق الفيديو هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة البصرية عن طريق الفيديو وشرح التفسيرات على تقليل أخطاءحكام بكرة السلة، أجريت هذه الدراسة على عينة البحث تكونت من (4) حكام لدرجة الأولى في كرة السلة باستخدام المنهج التجريبي، طبقت عليهم أسلوب المتابعة لقراراتهم أثناء المباريات التي يقودونها عن طريق استمارة "تشخيص الأخطاء تكون بيد أحد الخبراء المعتمدين" للمباراة لمجموعة من المباريات، كما أسفرت نتائج الدراسة على أن للتغذية الراجعة البصرية عن طريق الفيديو وشرح التفسيرات، أثر فعال في تقليل أخطاءحكام بكرة السلة.

## 3- دراسة "أسماء حكمت" (2005): "تأثير استخدام التغذية الراجعة الشفوية والمرئية على مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة"<sup>17</sup>

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التغذية الراجعة باستخدام الطريقة الشفوية والطريقة المرئية والطريقة الشفوية المرئية على مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، أجريت هذه الدراسة على عينة البحث تكونت من (60) طالب باستخدام المنهج التجريبي، قسمت عينة البحث إلى ثلاثة مجموعات كل مجموعة تستخدم عليها نوع من أنواع التغذية الراجعة، فالمجموعة الأولى استخدم عليها طريقة التغذية الراجعة الشفوية، أما المجموعة الثانية استخدم عليها طريقة التغذية الراجعة المرئية، بينما المجموعة الأخيرة استخدم عليها طريقة التغذية الراجعة الشفوية المرئية، كما أسفرت نتائج الدراسة على أن التغذية الراجعة الشفوية المرئية هي أفضل تأثير في مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة.

### إجراءات البحث الميدانية

#### منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي للملائمة و طبيعة الدراسة حيث نستعمل الاختبارات القبليّة و البعديّة.

#### مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع البحث من تلميذات الأقسام النهائية علوم تجريبية لثلاثة مؤسسات تربوية بمدينة وهران حيث قدر عددهن 177 تلميذة أما عينة البحث فقد



اختيرت بطريقة مقصودة ، حيث بلغت 60 تلميذة ما يقدر بـ 33.89 % من مجتمع البحث وهذا باحترام البرامج الدراسية المقترحة من طرف أساتذة المادة ، حيث بلغت العينة التجريبية 30 تلميذة أما العينة الضابطة 30 تلميذة مقسمة كل منها إلى ثلاثة أفواج حسب النشاطات الرياضية المبرمجة لكل أستاذ ، والجدول رقم (1) الموالي يوضح توزيع عينة الدراسة.

**الجدول رقم (1) : يوضح توزيع عينة الدراسة.**

المؤسسة	النشاط	المجموعة	العدد	العدد الإجمالي
ثانوية الياجوري	الوثب الطويل	المجموعة الضابطة	10	60
		المجموعة التجريبية	10	
ثانوية الرائد فراج	رمي الجلة	المجموعة الضابطة	10	
		المجموعة التجريبية	10	
ثانوية عدة عبد القادر	السرعة	المجموعة الضابطة	10	
		المجموعة التجريبية	10	

كما تم التأكد من مواصفات عين البحث من حيث متغيرات السن ، الطول و الوزن ، حيث أكدت النتائج تجانس عينة البحث ككل من حيث هذه المتغيرات.

### مجالات البحث

**المجال البشري:** شملت الدراسة 60 تلميذة من تلاميذ الأقسام النهائية لثلاثة مؤسسات تربوية بولاية وهران.

**المجال الزمني:** أجريت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة ما بين 12 جانفي إلى غاية 02 مارس 2018.

**المجال المكاني:** كانت المساحات المخصصة للأنشطة الرياضية بالثانويات المعنية بالدراسة مكان تنفيذ البحث ميدانياً.

## أدوات البحث

للتمكن من تحقيق أهداف الدراسة و الإجابة عن تساؤلاتها استعملنا الأدوات التالية:

### الملاحظة

تم تصميم بطاقة الملاحظة للأنشطة الثلاث المعنية بالدراسة وذلك لتقييم الجانب الكيفي (الأداء الحركي) للنشاط ، حيث تضم البطاقة المهارات الأساسية للنشاط وسلم تقييم تم تحديده مسبقا ، كما تم عرض بطاقة الملاحظة على مجموعة من الأساتذة من أهل الاختصاص للتأكد من المهارات الحركية الأساسية في الأنشطة الرياضية محل الدراسة ، وبناء على آراء الخبراء تم تحديد ثلاثة مهارات في كل نشاط حتى نتمكن من عملية التقييم الكيفي (الأداء المهاري) في كل نشاط. وفيما يلي نموذج عن بطاقة التقييم لسابق السرعة:

### الشكل رقم (1) : يوضح نموذج بطاقة الملاحظة لسباق السرعة

سلم التقييم: تقنية جيدة ++ ، تقنية متوسطة + ، تقنية ضعيفة - -

إسم ولقب التلميذ	تكنيك الانطلاق	حركة الرجلين و اليدين	تكنيك الوصول
الطالبة رقم 1			
الطالبة رقم 2			
الطالبة رقم 3			

### الاختبارات القياسية

- اختبار السرعة 60 م.
- اختبار الوثب الطويل.
- اختبار رمي الجلة.

### ج- الأجهزة المستعملة

تم استعمال أجهزة إلكترونية تساعد على تقديم التغذية الراجعة المرئية وتمثل في:

- جهاز التصوير Camera.
- جهاز داتاشو Data show.
- أقراص خاصة بالأنشطة الثلاثة التي اختيرت في هذه الدراسة.

### ضبط متغيرات البحث:

كان لزاما علينا ضبط بعض المتغيرات التي يمكن أن تخل بالنتائج النهائية والتي يمكن حصرها في النقاط التالية:

- إجراء كل الحصص التعليمية وكذا الاختبارات القبليّة و البعدية في الفترة المسائية. (تم اختيار الأقسام التي تمارس النشاط الرياضي في الفترة المسائية).
- تحديد وقت الحصص بساعة واحدة لكل المجموعات التجريبية و الضابطة ، مع حصة واحدة في الأسبوع.
- حدد عدد الحصص بين الاختبار القبلي و البعدي بستة حصص لكون متوسط البرنامج الدوري في الثلاثي الواحد هو ستة حصص بدون احتساب حصتي التقييم الأولي و النهائي.
- طبق على المجموعات الضابطة و التجريبية حسب كل نشاط نفس الحصص التعليمية (التمارين المقترحة).
- التركيز على تحفيز التلاميذ للعمل مع فريق البحث (الطلبة المترشحين) بشكل مماثل لكل المجموعات الضابطة و التجريبية (نفس الطلبة يسرون الحصة سواء مع المجموعة الضابطة أو التجريبية).
- مكان تنفيذ الحصص يكون مماثل بالنسبة للعينة الضابطة أو التجريبية.
- تأكدنا من تجانس العينة ككل من حيث السن و الطول و الوزن.
- إجراء الحصص التعليمية حسب كل نشاط بنفس الوسائل سواء بالنسبة للعينة الضابطة أو التجريبية.
- عمدنا على استعمال التغذية الراجعة المرئية بواسطة الفيديو و الصور المتحركة مع الشرح اللفظي وأداء النموذج للعينات التجريبية في حين اكتفينا بالشرح اللفظي وأداء النموذج بالنسبة للعينات الضابطة.

### الدراسة الاستطلاعية

- قبل القيام بالتجربة الأساسية وتطبيق الاختبارات على عينة البحث كان لزاما علينا القيام بالدراسة الاستطلاعية ، وهذا لتمكن من الوقوف عند الصعوبات و

العقبات التي قد نواجهها وتحول دون حصولنا على نتائج صحيحة و مضبوطة. ومن هذا المنطلق كانت تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- - التوصل إلى أفضل طريقة لتطبيق اختبارات البحث وذلك من حيث المكان و الزمان والأدوات التي يمكن الاستعانة بها.
- - معرفة الوقت الكافي لإجراء الختبارات .
- - اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل الاختبار.
- - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين و التلاميذ أثناء تطبيق اختبار البحث.
- - دراسة الأسس العلمية (الصدق و الثبات) الخاصة باختبارات البحث المراد استعمالها في الدراسة الأساسية.

### الأسس العلمية للاختبارات

#### ثبات الاختبارات

لأجل التأكد من ثبات الاختبارات استعملنا طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من 16 تلميذة من الأقسام النهائية وبحساب معامل الارتباط تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول رقم (2) الموالي:

#### الجدول رقم (2): يوضح ثبات اختبار الدراسة

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	قيمة الارتباط المحسوبة	معامل
اختبار الوثب الطويل	16	15	0.05	0.77	0.482	
اختبار رمي الجلة				0.82		
اختبار السرعة 60م				0.87		

تؤكد النتائج المتوصل إليها صدق الاختبارات المبرمجة في الدراسة حيث جاءت قيم معاملات الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة المحسوبة.

**صدق الاختبارات :** للتأكد من صدق الاختبارات استعملنا معامل الصدق الذاتي وهذا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول رقم (3) الموالي :

الجدول رقم (3) : يوضح صدق الاختبارات للأشطة المبرمجة في الدراسة .

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	الدلالة الاحصائية	معامل الصدق	قيمة معامل الارتباط المحسوبة
اختبار الوثب الطويل	16	15	0.05	0.87	0.482
اختبار رمي الجملة				0.90	
اختبار السرعة 60م				0.93	

الوسائل الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ت ستودنت ، معامل الالتواء .

عرض و تحليل النتائج :

1- نتائج تفريغ بطاقة الملاحظة : بالنسبة للعينات الضابطة .

جدول رقم (4) : يوضح تقييم الكيفي (الأداء المهاري) بالنسبة للعينات الضابطة في الانشطة الثلاث .

تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية  
 د/نور الدين الصغير    د/محمد مهدي    د/أحمد كرامة

العينات الضابطة												المهارة	التقييم القبلي	التقييم النهائي
تقنية جيدة	النسبة	تقنية متوسطة	النسبة	تقنية ضعيفة	النسبة	تقنية جيدة	النسبة	تقنية متوسطة	النسبة	تقنية ضعيفة	النسبة			
2	%20	4	%40	1	%10	5	%40	4	%40	4	%40	تكنيك السقوط	الويب العنابر	
0	%00	6	%60	2	%20	2	%50	5	%50	5	%50	تكنيك الارتقاء		
1	%10	2	%20	1	%10	7	%40	4	%50	5	%50	الركدة التقريبية		
	%15		%40		%15		%45		%45		%15	متوسط النسب		
2	%20	4	%40	2	%20	4	%50	3	%30	5	%50	الدفع الأمامي	دنيا ربيحة	
3	%30	4	40%	1	%10	5	%50	2	%20	5	%50	الدفع الجانبي		
0	%00	4	%40	4	%40	2	%80	8	%20	2	%20	الدفع الخلفي		
	%25		%40		%25		%65		%25		%25	متوسط النسب		
1	%10	5	%50	1	%10	4	%60	3	%30	6	%60	تكنيك الإنطلاق	السرعة	
2	20	4	%40	2	%20	4	%50	3	%30	5	%50	تكنيك الجري		
3	%30	3	%30	2	%20	5	%50	2	%20	5	%50	تكنيك التوسل		
	%20		%40		%20		%55		%25		%20	متوسط النسب		

يتضح من خلال الجداول رقم (4) أعلاه أن العينات الضابطة سجلت تحسنا في الأداء المهاري لمختلف التقنيات الأساسية للنشاطات محل الدراسة ، حيث وبالعودة الى متوسط النسب نلاحظ أن متوسط التلاميذ الذين سجلوا تقنية جيدة في التقييم النهائي في الوثب الطويل بلغ 46.6 % مقابل 15 % في التقييم القبلي للمهارات الأساسية ، وهو نفس ما سجلناه في نشاطي رمي الجلة و سباق السرعة.

#### **بالنسبة للعينات التجريبية**

**جدول رقم (5): يوضح تقييم الكيفي(الأداء المهاري) بالنسبة للعينات التجريبية في الأنشطة الثلاث.**

تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية  
 د/نور الدين الصغير /د/محمد مهدي /د/أحمد كرامة

العينات التجريبية												المهارة	النشاط
التقييم النهائي						التقييم القبلي							
النسبة	تقنية ضعيفة	النسبة	تقنية متوسطة	النسبة	تقنية جيدة	النسبة	تقنية ضعيفة	النسبة	تقنية متوسطة	النسبة	تقنية جيدة		
% 10	1	30 %	3	60 %	6	40%	4	%40	3	%20	3	تكنيك السقوط	الوقوف الطويل
20 %	2	40 %	4	40 %	4	% 50	5	% 50	4	%00	1	تكنيك الارتقاء	
% 10	1	30 %	3	60 %	6	% 40	5	% 50	4	% 10	1	الركدة التقريبية	رمي الجبل
% 15		35 %		50 %		% 45		% 45		% 15		متوسط النسب	
% 10	1	40 %	4	50 %	5	% 50	4	% 30	3	% 20	3	الدفع الأمامي	
% 00	0	40 %	4	60 %	6	% 50	5	% 20	3	% 30	2	الدفع الجانبي	
% 20	2	40 %	4	40 %	4	% 80	7	% 20	3	% 00	0	الدفع الخلفي	
% 15		40 %		50 %		% 65		% 25		% 25		متوسط النسب	
% 00	0	50 %	5	50 %	5	% 60	6	% 30	2	% 10	2	تكنيك الإنطلاق	السرعة



تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية  
د/نور الدين الصغير د/محمد مهدي د/أحمد كرامة

تكنيك الجري	3	%20	3	%30	4	%50	5	4	50%	4	40%	1	10%
تكنيك الوصول	2	%30	3	%20	5	%50	6	5	60%	3	30%	1	10%
متوسط النسب		%20		%25		%55			55%		40%		10%

يتضح من خلال الجداول رقم(5) تقييم المهارات الحركية للأنشطة الثلاث، أن العينات التجريبية التي خضعت للتغذية الراجعة المرئية باستعمال الفيديو و الصور المتحركة قد سجلت تحسنا أعلى من العينات الضابطة وهو ما تؤكدته متوسط النسب الذي فاق متوسط النسب الخاص بالعينات الضابطة ، حيث سجلنا أن متوسط النسب التلميذات اللاتي تحصلن على تقنية جيدة بلغ 50% في التقييم النهائي بعد أن سجلنا نسبة 15% في التقييم القبلي ، أما بالنسبة لرمي الجلة فقد وصل متوسط النسب في التقنية الجيدة إلى 55% مقابل 25%، وهو نفس ما جاء في نشاط السرعة. وعليه يمكن تأكيد على فاعلية التغذية الراجعة المرئية.

- بالنسبة للفرضية الأولى: التي مؤداها أن " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة للأنشطة الرياضية سباق السرعة ، الوثب الطويل و رمي الجلة " .

نعرض النتائج في الجدول رقم (6) الموالي جدول رقم (6): يوضح الفروق في الاختبارات القبليّة بين العينات الضابطة والتجريبية للأنشطة الثلاث.

النشاط	العينات	الاختبار	حجم العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق	
الوثب الطويل	الضابطة	القبلي	10	2,60	0,18	18	0,05	1,42	2.10	غير دال	
	التجريبية	القبلي	10	2,45	0,38						
رمي الجلة	الضابطة	القبلي	10	4,65	0,40			0,58	0,48	غير دال	غير دال
	التجريبية	القبلي	10	4,80	0,65						
السرعة	الضابطة	القبلي	10	11,05	1,04			0,89	غير دال	غير دال	غير دال
	التجريبية	القبلي	10	10,83	0,89						

يتضح من خلال الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة للعينات الضابطة و التجريبية بالنسبة للأنشطة الثلاثة ،ومن خلال قيم ت المحسوبة التي جاءت أقل من القيمة الجدولية المقدره بـ 2.10 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0,05 ما يعني أن الفرق في الاختبارات القبليّة بين العينات الضابطة والتجريبية غير دالة إحصائيًا هذا ما يؤكد أن المستوى متقارب بين المجموعات الضابطة و التجريبية لكل الأنشطة محل الدراسة (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة). -الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للأنشطة الرياضية سباق السرعة، الوثب الطويل و رمي الجلة وهي لصالح الاختبارات البعديّة بالنسبة للعينات التجريبية والضابطة."

الجدول رقم (7): يوضح دلالة الفروق بين العينات بين الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينات الضابطة.

النشاط	العينة	الإختبار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
الوثب الطوي	الضابطة	القبلي	10	2,40	0,18	9	0,05	2,28	2.26	دال
	الضابطة	البعدي	10	2,70	0,35					
رمي الجلة	الضابطة	القبلي	10	4,65	0,40					
	الضابطة	البعدي	10	4,95	0,25					
السرعة	الضابطة	القبلي	10	11,05	1,04					
	الضابطة	البعدي	10	10,22	0,33					

يتضح من خلال الجدول رقم (7) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينات الضابطة بالنسبة للأنشطة الثلاثة (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة)، وبمراجعة قيم ت المتحصل عليها يتضح أن الفروق معنوية ذات دلالة إحصائية والتي تؤكد قيم المتوسطات الحسابية أنها لصالح الاختبارات البعديّة، هذا ما يعني وجود تحسن في الإنجاز الرقمي لدى التلميذات في الأنشطة الثلاثة محل الدراسة.

### بالنسبة لعينات التجريبية في الأنشطة الثلاث.

جدول رقم (8) : يوضح دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية لعينات التجريبية .

النشاط	العينة	الإختبار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	نسبة الغطاء	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
الوثب الطويل	التجريبية	القبلي	10	2,45	0,38	9	0,05	2,26	3,48	دال
	التجريبية	البعدي	10	3,05	0,35					
رمي الجلة	التجريبية	القبلي	10	4,80	0,65					
	التجريبية	البعدي	10	5,30	0,22					
السرعة	التجريبية	القبلي	10	10,83	0,89					
	التجريبية	البعدي	10	10,05	0,41					

من خلال الجدول رقم (8) الذي يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة ما بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية يتبين وجود فروق لصالح لصالح الاختبارات البعدية كون قيم ت المحسوبة جاءت أكبر من قيم ت الجدولية المقدرة بـ 2.26 عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0,05 ما يعني أن الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبارات البعدية وهو ما يؤكد وجود تحسن لدى العينات التجريبية في الأنشطة الثلاث (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة).

- **الفرضية الثالثة:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للأنشطة الرياضية سباق السرعة، الوثب الطويل و رمي الجلة

وهي لصالح العينات التجريبية

الجدول رقم (9) : يوضح دلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين العينات الضابطة و التجريبية.

النشاط	العينة	الاختبار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	نسبة الخطأ	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفرق
الوثب الطويل	الضابطة	البعدي	10	2,70	0,35	18	0,05	2,12	1,73	دال
	التجريبية	البعدي	10	3,05	0,35					
رمي الجلة	الضابطة	البعدي	10	4,95	0,25					
	التجريبية	البعدي	10	5,30	0,22					
السرعة	الضابطة	البعدي	10	10,22	0,33					
	التجريبية	البعدي	10	10,05	0,41					
								0,96	غير دال	

تؤكد النتائج المدونة في الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح العينات التجريبية في كل من الوثب الطويل و رمي الجلة حيث جاءت قيم ت المحسوبة وهي على التوالي 2,12 ، 3,15 أكبر من القيمة الجدولية المقدر ب 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18 وبمراجعة المتوسطات الحسابية نجد أن الفرق لصالح العينتين التجريبية في حين لم يكن الفرق دال إحصائياً في نشاط السرعة أين بلغت قيمة ت المحسوبة 0,96 وهي اقل من القيمة الجدولية ما يعني أن الفرق بين العينة التجريبية و الضابطة غير دال إحصائياً.

### الإستنتاجات العامة

- سجلت العينات التجريبية في النشاطات التي شملتها الدراسة (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة) تحسناً أكبر من العينات الضابطة في مختلف المهارات الأساسية لكل نشاط على حدا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات الضابطة و التجريبية في الأنشطة الثلاثة محل الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للعينات الضابطة و العينات التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعدي وهذا في الأنشطة الرياضية الثلاثة لصالح الاختبارات البعدية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين للعينات الضابطة و العينات التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح الاختبارات البعدية في نشاط الوثب الطويل و رمي الجلة، في حين جاءت الفروق غيردالة إحصائيا بالنسبة لنشاط السرعة.

### مناقشة النتائج

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة و التي أكدت أن العينات التجريبية التي خضعت إلى التغذية الراجعة المرئية سجلت تحسنا في التعلم و الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية محل الدراسة (الوثب الطويل، رمي الجلة، السرعة) وهذا مقارنة بالمجموعات الضابطة وهو ما أكدته الفروق الدالة إحصائيا في الإنجاز الرقمي في الأنشطة الثلاثة ما يؤكد فاعلية التغذية الراجعة المرئية باستعمال الفيديو الصور.

ويعمل الباحثون هذه النتائج بكون التغذية الراجعة المرئية تعطي للمتعلمين الوقت الكافي وتمنحهم الفرصة للتفكير في أخطائهم، كما تساعدهم في استيعاب وتصحيح المهارة المراد تعلمها ما يمكن من سرعة الوصول إلى الاستجابة المطلوبة والأداء الصحيح، كما أن استعمال الفيديو لتمكين التلميذات من التغذية الراجعة المرئية تعد تعزيز لدافعيتهن لأداء جيد في الأنشطة الرياضية التي شملتها الدراسة حيث تحمل نوع من التشويق لدى المتعلمات ما يجعلهم يقدمون أداء أحسن، هذا ما أشار إليه "محمود عبد الحليم عبد الكريم" من خلال تأكيده أن التغذية الراجعة بشكل عام علاقة وطيدة بالأداء و التعلم حيث لها ثلاثة وظائف أساسية أولاها توجيه الأداء حيث تظهر من خلال الاستجابات المستقبلية ملائمة للأداء الصحيح، كما تمكن التغذية الراجعة من تعزيز سواء إيجابيا للمساعدة في التشجيع على الأسلوب الصحيح أو سلبيا لإنقاص تكرار الأفعال الغير المرغوبة، أما الوظيفة الثالثة فتكمن في دافعية الأداء حيث تمثل نوع من التوزيع للممارسة<sup>18</sup>.

كما يرى الباحثون أن تحسن الأداء الحركي في الأنشطة الثلاث محل الدراسة بفعل التغذية الراجعة المرئية والذي أكدته تحسن نسبة التلميذات اللواتي تحصلن على علامة تقنية جيدة في الاختبارات البعدية انعكس إيجابيا على الإنجاز الرقمي في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبيلية أين جاءت الفروق لصالح الاختبارات البعدية في كل من الوثب الطويل، رمي الجلة و السرعة. هذا ما يعني حسب الباحثين أن تحسن الأداء الحركي من الناحية الكيفية أي المهارية انجر عنه بشكل مباشر تحسن النتائج (الجانب الكمي)، كون أن التغذية الراجعة المرئية تمكن المتعلم من

معرفة نتيجة أدائه سواء كانت صحيحة أو خاطئة ومن تم يقوم المتعلم بتصحيح الاستجابات الخاطئة ويعمل على تكرار الاستجابات الناجحة ، وعليه يصبح الأداء الحركي أكثر دقة ما ينعكس على الإنجاز الرقمي ، وفي هذا الإطار يرى "غازي السيد يوسف" (1990) أن التغذية الراجعة تعد وسيلة أولية للتعزيز، حيث أن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ إيجابيا سوف يؤدي إلى زيادة و تحسن السلوك و المحافظة عليه، بينما نتائج الاستجابات الخاطئة سوف تؤدي إلى انطفاء السلوك أو إنقاصه ، و كثيرا ما تحرك التغذية الراجعة الإيجابية وظيفة الدافعية حيث ثبت أن بعض أنواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوى دافعية المتعلم وبدون معلومات التغذية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في استكمال عملية التعلم<sup>19</sup>.

وقد تبين للباحثين من خلال الفرضية الثالثة التي أكدت الفروق بين العينات التجريبية و الضابطة في كل من نشاط الوثب الطويل و رمي الجلة لصالح العينات التجريبية أهمية التغذية الراجعة المرئية التي سمحت في تحسين الأداء المهاري و الإنجاز الرقمي لدى التلميذات ما يعني حدوث تغير فعال في سلوك الرياضيين مما يؤدي إلى ربح في الجهد و عدم إهدار الوقت، هذا ما يمكن أستاذ التربية البدنية من الوصول إلى الأهداف التعليمية المرجوة مع إستعاب للأهداف وتحقيقها لدى أكبر عدد ممكن من التلاميذ، وفي هذا الإطار يشير<sup>19</sup> أن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية ، هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها، فهي التي تعكس مدى التفاعل بين المعلم و الطالب و التي تؤدي إلى حدوث تغييرات مرغوبة في سلوك الطلاب ، وإذا صار لزاما على المعلم استخدامها لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها.

ويفسر الباحثون عدم وجود فروق بين العينة التجريبية و الضابطة في نشاط السرعة بكون الإنجاز الرقمي في سباق السرعة كثيرا ما تحدده عوامل وراثية فكثيرا ما يكون تحسين السرعة لدى الرياضيين صعب المنال و يتطلب وسائل بيداغوجية كثيرة ووقت أكبر.

وتتفق نتائج دراستنا هذه مع العديد من الدراسات السابقة منها دراسة "حاتم آيه" (2011) والتي جاءت تحت عنوان "تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة لدى طلاب الكلية الرياضية بجامعة الأردن"، التي أفضت إلى أن التغذية الراجعة المرئية ساهمت في تحسن مهارة الدفاع بالغطس.

## الختامة

من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أهمية التغذية الراجعة المرئية لعملية تعلم المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية لدى تلميذات المرحلة الثانوية، وتحسين الإنجاز الرقمي في كل من القفز الطويل ، دفع الجلة وسباق السرعة وعلى هذا الأساس نوصي بضرورة اعتماد أساتذة التربية البدنية و الرياضية على التغذية الراجعة في العملية التعليمية كوسيلة لتفعيل التعلم الحركي لدى التلاميذ، واستعمال مختلف الوسائل التكنولوجية التي تمكن من شرح الأهداف المرجوة من حصص التربية البدنية ، والتي قد تسهم في زيادة الدافعية لدى التلاميذ ، كما نوصي على ضرورة استعمال التغذية الراجعة المرئية في النشاطات الرياضية التي تتطلب أداء مهاري دقيق أو المهارات الرياضية المركبة ، وذلك لزيادة فرص النجاح في الأداء المهاري، كما يسمح ذلك من اقتصاد في الجهد و الوقت وتصحيح الأخطاء.

- أنموذج لبعض المذكرات للحصص المنجزة

تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية في تفعيل التعلم الحركي وتحسين الإنجاز الرقمي في بعض النشاطات الرياضية الفردية لدى تلميذات الأقسام النهائية  
د/نور الدين الصغير /د/محمد مهدي /د/أحمد كرامة

المذكرة رقم : 04 النشاط الأول : سباق السرعة		هدف النشاط - التنسيق بين الاطراف أثناء الجري .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضيحات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- القيام بالتحضير البدني والتنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضيحات .	- كل فوج في منطلقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس .وقوف . للأمام للوراء . قف .....03 ..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة	- فهم قواعد اللعبة - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور - المسبق
المرحلة الرئيسية	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <b>الموقف الأول :</b> -عمل بالأفواج : - يقوم عناصر الفوج بالثقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء الثقل - <b>الموقف الثاني :</b> - يقوم عناصر الفوج بالثقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول إنهاء المسار قبل أن يمسه زميله . والذي يمسه يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - <b>الموقف الثالث :</b> - القيام بمناقسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التثقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم	التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - تصوير بالفيديو كل موقف لكل تلميذ ثم عرضه مع تبيان لكل تلميذ : *التغذية الراجعة الايجابية لتدعيمها . * التغذية الراجعة السلبية مع تصحيح الأخطاء . - فهم طريقة المنافسة
المرحلة الختامية	- الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية .	مشي خفيف حول الملعب . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	التركيز على عملية التنفس - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي.



النشاط : الوثب الطويل				مذكرة رقم : 06
- التحكم في الجسم أثناء الارتقاء .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان . القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)

## المراجع والمصادر

- 1- Derri, V. Motor skills and concepts acquisition and retention : a comparison between two styles of teaching Revista Internacional de Ciencias del Deport. 2007.p35
- 2- Beckett, K. the effects of two teaching styles on college students. Achievement of selected physical education outcomes. Journal of teaching in physical education. 2007.p135
- 3- غادة جلال عبد الكريم، زينب علي عمر. (2008)، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية الأساس العلمية والتطبيقات العلمية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 101.
- 4- علي زكي و آخرون، السباحة تكتيك-تعليم-تدريب-إنقاذ، الكويت : دار الكتاب الحديث 2005، ص56.
- 5- علي طه مصطفى، نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي 1999، ص10.
- 6-Wiliams,J.(1995).Applied sport psychology-Mayfield. Califirnia: publishing co.p20
- 7- غادة جلال عبد الكريم، زينب علي عمر، مرجع ذكر سابقا، ص.223
- 8- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، القاهرة : مركز الكتاب للنشر 2002، ص.39
- 9- محمد عبد الغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت : مطبعة الفيصل 1987، ص.186
- 10- عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية الرياضية، الإسكندرية : دار المعارف 1998، ص175.
- 11- عطاء الله أحمد، أساليب و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية 2006، ص16.
- 12- غادة جلال عبد الكريم، زينب علي عمر، مرجع ذكر سابقا، ص223.
- 13- مفتي إبراهيم حماد، مرجع ذكر سابقا، ص69.
- 14- سيد احمد عدة، أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و الأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز في القفز الثلاثي، جامعة مستغانم : رسالة ماجستير غير منشورة 1998، ص25.
- 15- ختام أي، تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في كرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، الأردن: مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، 2011.
- 16- علي سموم الفرطوسي، أثر التغذية الراجعة عن طريق الفيديو على تقليل أخطاء حكام الدرجة الأولى بكرة السلة، جامعة ديالى : مجلة علوم الرياضة المجلد الرابع، العدد الأول، 2012، ص 191-211.
- 17- أسماء حكمت، تأثير استخدام التغذية الراجعة الشفوية والمرئية على مستوى أداء مهارتي الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة، بغداد : مجلة التربية الرياضية، 2005.

- 18- محمود عبد الحليم عبد الكريم، ديناميكية تدريس التربية البدنية، مصر: مركز الكتاب للنشر 2006، ص364.
- 19- غازي السيد يوسف، دراسة تحليلية لتأثير استخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم. العدد الرابع . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1990، ص 129.
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني و التعلم الحركي، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع 2002، ص247.