

جامعة عمار ثليجي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

- الأغواط -



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع :

دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط
التكنولوجي الفيديو والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة
القدم

دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية بلدية الأغواط صنف أواسط

تحت إشراف الأستاذة الدكتور:

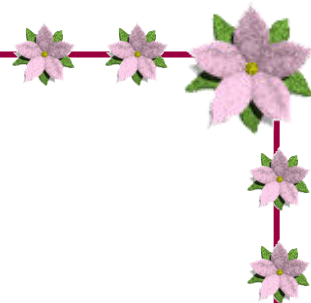
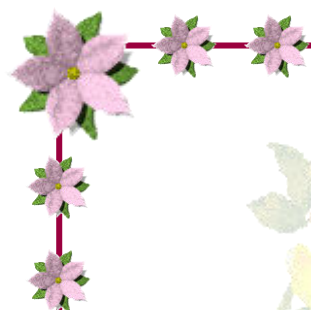
من إعداد الطالبين :

بن حفاف سمية

❖ سحنون طارق

❖ غضباني بن عودة

السنة الجامعية : 2018/2017



شكر و عرفان

الحمد والشكر لله على فضله ونعمته في إتمام هذا البحث المتواضع.

يدعوني بواجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر العميق إلى أستاذتي المشرف على هذه الرسالة : الأستاذة الدكتور هـ "بن حفاف سمية" التي لم تبخل علينا بمعلوماتها القيمة وأرائها النيرة والصائبة وتشجيعاتها المتواصلة لإنجاز هذا البحث ، اشكرها على الوقت الذي خصصته للإطلاع على كل كبيرة وصغيرة فيه، كما لا أنسى الأستاذ عون الله بياع راسوا الذي كان له الفضل بعد المولى عزوجل في إتمام هذه المذكرة ، ولا أنسى الأستاذ الطاهر بوركنة الذي أتوجه له بخالص الشكر والتقدير على المساعدة التي قدمها لنا كل مرة.

وكل الشكر والإحترام لطاقم المعهد من استاذ ومسير وخاصة الدكتور بعيط رضوان بن جدوا الذي لن أوفي حقه ولو ضئيلا.

كما أتقدم بالشكر إلى كل الأصدقاء الذين ساعدونا سواء من قريب أو بعيد.

إهداء

بعد الفتيوت لله والشكر على كل ما منحه من نعمته في إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه إلى أحلى كلمة يرددها لساني، إلى التي حملتني وهنا على وهن ، إلى أجمل كائن عرفته عيوني إلى انقى وأقوى حب أحس به قلبي ، إلى التي سهرت الليالي من أجلي ، إلى السند المتين في حياتي ، إلى من منحتني وتمنحني من غير أن تسألني عطاء، إلى شمعة النور الذي تذوب لتضيء دربي ، إلى التي أحيا من أجلها قرة عيني ، الصدر الحنون



إلى تاج رأسي ... إلى القلب الرؤوف الذي يحتمل الصعاب من أجلنا، إلى الذي أهدى حياته قربانا من أجل أن نعيش بهناء، إلى من كان سنداً وعوناً لي في الدنيا وغذى روحي بحب الله ورسوله ، إلى الذي لو فديته بروحي فلن أوفي قسطاً من حقه ولو ضئيلاً

أبـ
عمره وصانه برعايته.

إهداء

أخوكم : بن عودة غضبانى



الفهرس

الصفحة

العنوان

البسملة

تشكرات

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مقدمة أ- ب - ج

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية 5

2- فرضيات الدراسة 7

3- أهمية الدراسة 7

4- أسباب إختيار الموضوع 8 5- أهداف

الدراسة 9

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات 9

7- الدراسات السابقة والمثابها 12

8- التعليق على الدراسات السابقة 17

الجانب النظري

الفصل الأول : التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو)

تمهيد 20

1- مفهوم التغذية الراجعة 21

2- أشكال وأنواع التغذية الراجعة 21

3- وظائف التغذية الراجعة 25

4- أسس تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة 27

- 5- أهداف استخدام التغذية الراجعة 28
- 6- معوقات التغذية الراجعة 28
- 7- خصائص التغذية الراجعة 29
- 8- الوسيط المتعدد الفيديو 30
- 8-1- الوسائل السمعية البصرية 30
- 8-2- خصائص الوسائل السمعية البصرية 31
- 8-3- أهمية الأجهزة السمعية البصرية في اكتساب المهارات 31
- 8-4- مفهوم الفيديو 34
- 8-5- مميزات استخدام الفيديو 34
- 8-6- مزايا التعليم بواسطة الفيديو 35
- 8-7- مراحل التعليم بواسطة الفيديو 36
- خلاصة الفصل 38

الفصل الثاني : التصور الذهني

- تمهيد 40
- 1- مفهوم التصور الذهني 41
- 2- النظريات التي تفسر حدوث التصور الذهني 42
- 3- أهمية التصور الذهني 45
- 4- فوائد استخدام التصور الذهني 46
- 5- متى يستعمل التصور الذهني 47
- 6- طرق التدريب على مهارة التصور الذهني 48
- 7- المبادئ العامة لتدريب التصور الذهني 50
- 8- أنواع التصور الذهني 51
- 9- الفرق بين التصور الذهني الخارجي والداخلي 52
- 10- مراحل التدريب على مهارة التصور الذهني 53
- 11- خطوات تطوير التصور الذهني 54

12-	قياس التصور الذهني في المجال الرياضي	54.....
13-	مراحل برنامج التصور الذهني	57.....
59.....	خلاصة الفصل	
	الفصل الثالث : الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم	
61.....	تمهيد	
62.....	1- مفهوم الأداء	
62.....	2- الإعداد المهاري	
63.....	3- الأداء المهاري كمفهوم عام	
64.....	4- أنواع الأداء	
64.....	5- طرق تعلم الأداء المهاري	
65.....	6- مراحل الأداء المهاري	
67.....	7- أهمية الأداء المهاري	
68.....	8- العوامل المؤثرة على مستوى الأداء في كرة القدم	
69.....	9- المهارات الأساسية في كرة القدم	
69.....	10- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم	
70.....	11- مميزات المهارات الأساسية في كرة القدم	
71.....	12- تصنيف المهارات الأساسية بكرة القدم	
72.....	13- الصفات البدنية في كرة القدم	
78.....	خلاصة الفصل	
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الرابع : إجراءات ومنهجية البحث	
81.....	تمهيد	
82.....	1- إجراءات الدراسة	
82.....	1-1 الدراسة الإستطلاعية الأولى	
82.....	2- المنهج المستخدم	
83.....	3- مجالات البحث	

4-	عينة البحث	84
5-	ضبط متغيرات الدراسة.....	84
6-	الأدوات المستخدمة في البحث	85
7-	تعريف الاستبيان	87
8-	المعاملات العلمية لأدوات البحث	88
9-	صعوبات البحث	91
10-	الأساليب الإحصائية.....	91
	خلاصة الفصل	92

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-	عرض مستوى متغيرات الدراسة للاعبين كرة القدم.....	94
2-	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الأولى	96
3-	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثانية	97
4-	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة	98
5-	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....	99
6-	الاستنتاج العام	101
7-	الاقتراحات	102
	الخاتمة	103

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عناصر العينة حسب الفريق	84
02	معامل ثبات مقياس التغذية الراجعة	88
03	معامل ثبات مقياس التصور الذهني	89
04	مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية	94
05	مستوى التصور الذهني	95
06	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة والممارسة الفردية	96
07	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة ومشاهدة الزميل	97
08	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة الممارسة مع الآخرين	98
09	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة والاداء اثناء المنافسة	99
10	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التصور الذهني ووضوح المهارة	100
11	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التصور الذهني وتوضيح الخطأ	100
12	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التصور الذهني وتحديد أسباب الخطأ	100
13	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التصور الذهني واتخاذ الاجراءات اللازمة	101

التقدم والتطور الذي طرأ على لعبة كرة القدم لم يكن وليد الصدفة، بل نتيجة لمجموعة من عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على أسس علمية مستمدة من مختلف العلوم الإنسانية والطبيعية والتي تهدف إلى تنمية وتحسين مختلف المهارات الحركية والقدرات الخطئية.

وتعتمد كرة القدم مثلها مثل مختلف الرياضات على مجموعة من القدرات النفسية والعقلية بقدر اعتمادها على الجوانب المهارية والبدنية والحركية فهذه القدرات تكون لدى اللاعب ما يسمى بالفورمة الرياضية ويؤكد كل من "مفتي إبراهيم وعبيدة صالح" على أن التدريب في كرة القدم يركز على خمسة جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهارى والإعداد الخطئى والإعداد النفسى والذهنى.¹ لذا وجب الاهتمام بجميع الجوانب المذكورة من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن.

وتعد التغذية الراجعة ضرورية لتوقيت التغيرات المفاجئة التي تحدث في أجزاء الحركة ولتحقيق الانتقال الانسيابي للقوة والاتجاه والالذان يعتبران المحركين الأساسيين للأداء المهارى، وعليه فيجب استخدام المثيرات الجلدية في تعليم المهارة الحركية، وعليه يجب العلم بأن تقدم الفرد في الأداء وتحكمه في الحركة يقلل من شعوره تدريجيا بهذه المثيرات ، وتقوم التغذية الراجعة بإكمال الحركة وتقويمها عن طريق المقارنة الدائمة بين الحركة كما ينبغي أن تكون ، وللتغذية الراجعة الأثر الكبير في تعليم المتعلم وتعرفه على أخطائه ومقارنته بأدائه بالمستوى المطلوب، فالتغذية الراجعة تمد المتعلم ببيانات عن المادة المتعلمة بحيث يصل إلى المعلومة السليمة والقدرة على توفير تغذية راجعة ذات معنى وهدف.²

وتعتبر مهارة التصور الذهني من بين العوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضى، حيث يقصد بالتصور الذهني إحدى عمليات الإعداد النفسى قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث ، ويعرف التصور الذهني بأنه " وسيلة عقلية و أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضى لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة" وقد أشار هاريس وآخرون harris et all إلى أن التصور الذهني يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو الظواهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يتناولها

1/ عبيدة صالح، مفتي إبراهيم :التدريب الرياضى — نظريات وتطبيقات ،دار الفكر العربى ، القاهرة ،1994، ص133.

2/ فتحي إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربى ، ط1، 1996، ص 183.

بالتعديل والتغير وإنتاج صور وأفكار جديدة،³ وقد أشار "ريتشاردسون" وهو الأكثر شيوعاً واستخداماً حيث يعرفه بأنه "جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية ، ويشير "دورثي" بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.⁴

وقد أكد كل من "مارتينز و وانثال " Unestahil et Martenes " أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وإن إغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.⁵ فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

وهذا ما جعلنا نهتم بهذا الموضوع على وجه الخصوص من خلال دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديوي) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لبلدية الأغواط، وقد جاء تقسيم موضوع دراستنا إلى ثلاثة جوانب وهي الجانب التمهيدي والذي تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة ، أهمية وأسباب وأهداف الدراسة، وتحديد المفاهيم والمصطلحات، استعراض لبعض الدراسات المشابهة والتعليق عليها، أما الجانب النظري فيتكون من ثلاث فصول، الفصل الأول تكلمنا فيه عن التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديوي) والفصل الثاني عن التصور الذهني، أما الفصل الثالث فكان عن الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم، وفي الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين ، فصل تمثل في إجراءات البحث الميدانية، وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة وقد حددنا فيه المنهج المتبع، وضبط المتغيرات وتحديد العينة، والأدوات المستخدمة وخطوات الإجراءات الميدانية والوسائل الإحصائية، والفصل الثاني خصصناه لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، والاستنتاج العام، ثم الاقتراحات وفي الأخير الخاتمة.

1/ محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص284.

2/ محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص5.

3/ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص20.

1- إشكالية الدراسة :

إن من أهم المتغيرات التي تؤثر في التعلم الحركي هي المعلومات الحسية المختلفة التي يتم تزويد المتعلم بها، فنوع هذه المعلومات وكميتها وتوقيت عرضها تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والتعلم الحركي، ولهذه المعلومات نوعان، النوع الأول يمثل المعلومات التي تسبق الأداء، كبعد الزميل الذي ستمرر له الكرة، وارتفاع الكرة التي سوف تقوم بضربها، فقبل إطلاق الصاروخ من الطائرة أو السفينة لابد من تحديد الهدف بدقة، ومقدار القوة المطلوبة للوصول إليه وموقعه لحظة إصابته إذا ما كان هذا الهدف متحركاً (وذلك من خلال عمليات حسابية بناء على معلومات عن سرعة حركته وتجاهها و...).

ويطلق على الإمداد بهذا النوع من المعلومات بالتغذية المسبقة، أما النوع الثاني من المعلومات يتم الإمداد بها خلال وبعد الأداء وهي ما يعرف بالتغذية المرتدة (الراجعة) **freed-back** ، فالتغذية الراجعة هي عبارة عن إمداد الفرد بمعلومات مختلفة عن مدا كفاءة الأداء، بمعنى أنها تساعد في إدراك مدى صحة الأداء (التكنيك) ومدى تحقيق الهدف النهائي للمهارة من عدمه، فعندما يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى زميله فإنه سوف يدرك سبب هذا الفشل سواء كان بقصر في التمريرة، أم بعدم توقع حركة الخصم الذي استطاع قطع التمريرة.¹

فالتقدم التكنولوجي الكبير الذي يعرفه العالم اليوم، أصبح يفرض إضافة أسس جديدة للعملية التعليمية التربوية عامة، بما يدعى بالأساس التكنولوجي في تصميم المناهج التربوية؛ وهو يشير إلى استخدام التطبيقات التكنولوجية والإفادة منها في إدارة وتنظيم العملية التعليمية وتنفيذها في المؤسسات التعليمية المختلفة وهذا لإعداد اللاعبين من جميع الجوانب.

ويعتمد الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم على جميع جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب المهاري و البدني والخططي إضافة إلى الجانب النفسي والذي يعتبر ذا أهمية في إعداد اللاعبين، ويتطلب وصول اللاعب للمستويات الرياضية المتقدمة ضروريا باستخدام جميع قدراته المهارية و البدنية والخططية والنفسية بصورة جيدة وذلك بغرض تقديم أفضل مستوى لديه.

وتمثل القدرة على التصور الذهني أمرا مهما في الارتقاء بمستوى الأداء لدى الرياضيين، ويعتبر التحكم في هذه العملية أساس تطوير الأداء، وأكدت العديد من الدراسات أن للمراجعة الذهنية دور كبير في التثبيت والتحكم في بعض المهارات والتي لا يمكن للاعب التدريب عليها خاصة التي تتطلب دقة عالية .

من خلال ما سبق يرى الباحث أن تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم يعتمد على الاهتمام بدراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني

ومن هنا تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة، ماجعلنا نقوم بطرح مجموعة من الأسئلة والتي تعبر عن إشكالية بحثنا:

❖ هل هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري للاعب كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية :

1. هل هناك علاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري؟
2. هل هناك علاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة؟
3. هل هناك علاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه؟
4. هل هناك علاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات؟

2- فرضيات الدراسة :

• الفرضية العامة :

هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

• الفرضيات الجزئية :

1. هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري.
2. هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة.
3. هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه.
4. هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات.

3- أهمية الدراسة :

- إبراز مدى أهمية التغذية الراجعة السمعية البصرية(فيديو) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة أهمية التدريب العقلي في تنمية قدرة التصور الذهني.
- مساعدة المدرب على توجيه جهود اللاعبين بطريقة أكثر فعالية ونحو مزيد من التقارب بين اللاعب والمدرب والإرتقاء بالنتائج الرياضية نحو الأفضل

4- أسباب اختيار الموضوع :

يعود اختيارنا لموضوع الدراسة للأسباب التالية :

● الأسباب الذاتية :

- الفضول العلمي لمعرفة أفضل أنواع التغذية الراجعة السمعية البصرية(الفيديو) ذات التأثير الإيجابي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- الإهتمام بالدراسات المتعلقة بالتدريب الذهني .
- إثراء معارفنا القبلية في جانب التدريب الرياضي .
- محاولة التقرب إلى الميدان واكتساب الخبرة .

● الأسباب الموضوعية :

- تجربة استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية(باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) في مجال التدريب الرياضي .
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها في التدريب في كرة القدم واستعمال الوسائل التكنولوجية (فيديو) .
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة .
- تحفيز المسؤولين والمختصين والمدربين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التصور الذهني.
- التصور الذهني لم يدرس في معاهد التربية البدنية والرياضية كوحدة أساسية مثل بقية أنواع التدريب.

5- أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية(باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية(فيديو) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة العلاقة بين التصور الذهني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

لا بد لأي باحث من قيامه بتعريف المصطلحات التي سوف يستخدمها في بحثه حتى لا يساء فهمها أو تفهم بدلالات غير المقصودة منها ومن أهم المصطلحات التي سنتطرق إليها في بحثنا هي :

6-1- التغذية الراجعة :

تعريف "سنجر Singer" التغذية الراجعة هي المعلومات التي يحصل عليها الشخص من خلال أدئه، والتي تسمح له بالاستفادة من الخبرة.²

تعريف "فتحي إبراهيم حماد" بأن التغذية الراجعة هي المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء، وبين الأداء المنفذ كما تعتبر نوعا من المعلومات يمكن أن تلقى كنتيجة لاستجابة أو أداء خاص، وهي المعلومات المغذاة من العين، والأذن والعضلات، والمفاصل، والجلد والتي تخبر المؤدي بالظروف المحيطة بالحركة التي نفذها.³

تعريف "عبد الحافظ محمد سلامة" التغذية الراجعة هي عملية تعبير متعدد الأشكال، تبين مدى تأثير المستقبل بإحدى وسائل المعرفة أو مدى تأثير الوسائل على هذا المستقبل .

• تعريف الاجرائي :

"التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلية أو خارجية أو كلاهما معا) قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتعديل سلوك أو حدوث استجابة مرتدة.

6-2- الوسائل السمعية البصرية(فيديو):

تعريف "محمد حسن" بأنها واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس، حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات أطول فترة ممكنة، وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات والتأمل في الأشياء والحوادث.⁴

• تعريف الإجرائي: هي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب التصور الذهني للمهارة الحركية .

6-3- التصور الذهني :

1/ مروان عبد المجيد إبراهيم : التعلم الحركي والنمو البدني في التربية البدنية والرياضية ، دار الرضوان، ط1- عمان، 2014، ص217.

1/ ا.د.عبد زيد الدليمي : أساليب في التعلم الحركي ، دار الكتب العلمية ، ط1، جامعة بابل ، بيروت-لبنان ، 2013 ص9.

1/ سمير عبد الحميد علي: إدارة الهينات الرياضية، النظريات الحديثة وتطبيقاتها، ط1، منشأة، الاسكندرية، 1999، ص 89-96 .

تعريف "دورثي Dorthy" التصور الذهني هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .

تعريف "فيدلي" التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، مع أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

• **تعريف الإجرائي :** هو مهارة نفسية أو عقلية تشمل قدرة الرياضي على تكوين تصورات لمهارات سابقة أو جديدة لم يسبق للاعب إدراكها.

4-6- الأداء المهاري :

تعريف "منصور1973" الأداء كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة -

تعريف "thomas" الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.⁵

• **تعريف الإجرائي :** نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.⁶

5-6- كرة القدم :

تعريف "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...

تعريف "جوستاتيسي" كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

• تعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولايسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على

2/ عبد الغفار عروسي: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبدالله، جامعة الجزائر ،(2004/2005).

1/ وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص374

التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة ، وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.⁷

7- الدراسات المشابهة :

يشير أحد الباحثين إلى أن العلم في جوهره مسألة تعاونية ، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعامل مع الآخرين من أجل اكتشاف الواقع .

إلا أن موضوع دراستنا لم نجد دراسات سابقة أوجدت العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، بل هناك دراسات متشابهة اشتركت مع موضوع دراستنا في أحد المتغيرين منها فقط.

■ الدراسة الأولى :

دراسة رسالة ماستر بعنوان "مدى نجاعة استخدام التغذية الراجعة في التعلم الحركي لدى الناشئين (12-15) سنة " جامعة حسبية بن بوعلي - الشلف- سنة 2010/2011 ، لصاحبها "جيلالي صامت أحمد .

وهي دراسة لمعرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة في التعلم الحركي وبذلك فهي تهدف إلى محاولة تحسين الطرق المعمول بها في تدريس التربية البدنية والرياضية وكذلك معرفة

مدى تأثير الطريقة المقترحة باستخدام التغذية الراجعة في التدريب .

■ الدراسة الثانية :

أجرى الباحث "بوخرار رضوان 2008" هذه الدراسة حول " فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين " وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات والمنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب، وكذا معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني على تعلم مهارة حركية.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، أما وسائل وأدوات البحث فقد تشكلت من مقياس التصور العقلي "المارتيترز" كما قام الباحث بإعداد استبيان موجه للمدربين وبرنامج تنمية وتطوير قدرة التصور الذهني موجه إلى التلاميذ. وقد توصل الباحث في الأخير إلى مجموعة من النتائج تمثلت في نقص المعارف والمعلومات الخاصة بالجانب النفسي للمدربين وعدم الاهتمام بالتحضير النفسي والتدريب

الذهني، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية والمهارات النفسية.⁸

■ الدراسة الثالثة :

قام الباحث "بلال رحال 2010" بدراسة عنوانها "مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز" ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف فئة أشبال وناشئين وعلاقته بالإنجاز، وقد اشتملت عينة البحث على 80 لاعبا ولاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 29 جويلية و 4 أوت 2008، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال التدريبي و برنامج حاسوب خاص بإدارة بطولات المبارزة واستخراج النتائج، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحساب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (متوسط) و أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز) كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته.⁹

■ الدراسة الرابعة :

أجرى الباحث "افروجن نبيل 2012" دراسته بعنوان " اتخاذ القرار والتصور العقلي عند لاعبي كرة القدم وكانت الدراسة متمحورة حول البعد التقني-تكتيكي حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التصور العقلي وسرعة اتخاذ القرار ونوع القرار المتخذ وذلك حسب متغير خبرة الممارسة ومكان اللعب والرجل المستعمل في اللعب وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتشكلت عينة البحث من 60 لاعبا وقد اعتمد الباحث على وسيلتين للدراسة والمتمثلة في مقياس التصور العقلي "لمارتينز" كما قام بتصميم أداة لقياس اتخاذ القرار وقد أكدت نتائج الدراسة على وجود اختلاف في العلاقة التي تربط التصور العقلي البصري ، الحسي الحركي والتحكم في الصورة مع سرعة اتخاذ القرار ونوع القرار المتخذ.¹⁰

■ الدراسة الخامسة :

قام الباحث "دريسي بوزيد 2012" بدراسته تحت عنوان " العلاقة بين التصور العقلي وأثره على التعلم الخطط الهجوم الفردي في كرة القدم"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف

1/ بوخراز رضوان: التحضير الذهني للمهام الحركية "فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين

الجزائريين" ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2008

1/ بلال رحال : مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز .

مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد (1) ، 2010.

2/ Ifroujdjene nabil : **Imagerie mental et prise de decision chez les footballeurs.**

brahim,2012

على كيفية الحصول على تغيير إيجابي في المستوى التكتيكي وذلك بفضل تدخل عملية التصور الذهني حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج التجريبي والوصفي وتشكلت عينة البحث من 42 لاعبا لفريق اتحاد الجزائر لأقل من 16 سنة ، استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة في مقياس التصور العقلي "لمارتينز" وكذا استمارة ملاحظة وتوصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أكدت على أن التصور العقلي يعتبر جانب من عملية التدريب العقلي كما يعتبر وسيلة مهمة لتحسين الأداء المهاري.¹¹

■ الدراسة السادسة :

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب "ابو داود عبد اليمين سنة 1989.¹²

"تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم" حيث افترض لعمليتي مشاهدة الذات ومشاهدة النموذج دورا فعالا في تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء ، وتوصل إلى أن النتائج قد أظهرت وجود فروق إحصائية لصالح المجموعة التي تعمل بواسطة الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، كما أنها تؤدي إلى استشارة اهتمام المتعلم وحبه لاكتساب الخبرات الحركية وإشباع حاجته للتعلم.

■ الدراسات الأجنبية :

■ قام الباحث " 2009 all et mohd. Sofian omar-fauzee " بدراسة حول تأثير التصور واستراتيجيات المنافسة على الأداء الرياضي ، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التصور واستراتيجيات المواجهة على الأداء الرياضي للاعبين وقد اشتملت عينة الدراسة على 106 لاعب ولاعبة مقسمين إلى 42 لاعب و64 لاعبة ، ومصنفين أيضا إلى 46 لاعب من منتخب الوطني و38 لاعب جامعي و22 لاعب من مختلف المنافسات ، وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس مهارة التصور siQ ، وقد أكدت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة العقلية والمتمثلة في التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين لتحسين أدائهم الرياضي ودعم صفات النفسية هامة مثل الثقة بالنفس ورفع مستوى الأداء.¹³

■ قام الباحث "جيراست Gerest" سنة 1971 بدراسة حول " دور المعلومات المكتسبة عن طريق الوسائل السمعية البصرية في تحسين الأداء الرياضي .

1/ Boul faycal , etude de la relation entre l'image mentale et son impact surl'apprentissage de la tactique offensive individuelle en football cas(usma-16ans)

,these doctorat , université d'alger III, 20112

2/ بوداود عبد اليمين ، رسالة ماجستير حول : تأثير الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، جامعة الجزائر ، 1989، ص 256،

1/ moh,sofian omar-fauzee et all,(2009). The effectiveness of imagery and coping staregies in sport perfomance , European journal of social scien ces- volume 9 , number 1 , pp97-108

وقد أكدت نتائج الدراسة إلى أن الوسائل السمعية البصرية لها تأثير ايجابي على مستوى تعلم الأداء المهاري ، كما أن الوسائل السمعية البصرية تزيد من سرعة التعلم ,

- قام الباحث " **all et raweewat rattanakoses (2009)** بدراسة حول تقييم العلاقة بين التصور الذهني والثقة بالنفس لدى الرياضيين (ذكور وإناث) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التصور والثقة بالنفس لدى الرياضيين وقد اشتملت عينة البحث على 120 لاعب ولاعبة مقسمين إلى 17 لاعب و 49 لاعبة يشاركون بانتظام في التدريب لمدة 5 أيام في الأسبوع وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل مقياس التصور الذهني ومقياس الثقة بالنفس بغرض جمع النتائج.¹⁴

8- التعليق على الدراسات المشابهة :

مكننا الدراسات المشابهة من الاستفادة في مايلي :

- تحديد أهداف دراستنا بدقة
- جمع مصادر الجانب النظري حول التغذية الراجعة السمعية البصرية والوسيط التكنولوجي الفيديو والتصور الذهني وكذا الأداء المهاري للاعبين كرة القدم
- معرفة المنهج المستخدم وطريقة كتابة الاستبيان فمعظم الدراسات المشابهة اتفقت على استخدام المنهج الوصفي .
- استخلاص اهمية الوسائل السمعية البصرية ومدى تأثيرها على التدريب الرياضي .

2/ Raweewat rattanakoses et all .(2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in femal and male athlete, European journal of social sciences-volume 10, number 1 , pp 129-142

تمهيد :

هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم منها التي تعطي له خلال استجابة للشئ المراد تعلمه وتطبيقه لإجل انجاز جيد او تحسين وضع او تصحيح مسار حركي وغيرها فهذه المعلومات وغيرها تدعى بالتغذية الراجعة.

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

1- مفهوم التغذية الراجعة :

عرف البعض التغذية الراجعة بأنها عبارة عن استجابة ضمن نظام يعيد للمعطي (الإستجابة التي يقدمها المتعلم) جزءا من النتائج وعرفها التربويون وعلماء النفس أمثال "جودينوكلوزماير" و غيرهما بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب اجابة الطالب وعرفها "مهرنز وليمان" على انها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لانجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الاخطاء التي يقع فيها.¹

التغذية الراجعة هي معلومات خاصة بالاداء في عملية التعلم اوننتاج اداء عالي الجودة ان المعلومات المتوفرة للمتعلم هي التي تكشف جودة الاداء المتعلقة بتكتيك الاداء في اطار نموذجي تسمى (معرفة الاداء) اما المعلومات التي تتعلق بنتيجة الاداء مثل : اصابة الكرة الهدف تسمى (معرفة النتيجة) وبدون معرفة الاداء والنواتج لا يحدث التعلم او قد يحدث بدرجة قليلة.

وباختصار يمكن القول ان التغذية الراجعة هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل وهذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية الى بلوغها.

2- اشكال وانواع التغذية الراجعة :

للتغذية الراجعة اشكال وصور كثيرة ومتعددة فمنها ما يكون من النوع السهل الذي يتمثل في (نعم او لا) ومنها ما يكون اكثر تعقيدا كتقديم معلومات تصحيحية للاستجابات ومنها ما يكون من النمط الذي تتم فيه اضافة معلومات جديدة للإستجابات.

وقد قدم الباحث "هوكنج" تصنيف لأنواع التغذية الراجعة وفق ابعاد ثنائية القطب وذلك على النحو التالي :

• التصنيف حسب المصدر (داخلية – خارجية):

تعتبر التغذية الراجعة من اهم العوامل التي تؤثر في المتعلم فهي تشير الى مصدر المعلومات التي تتوافر للمتعلم حول طبيعة ادائه لمهارة ما.

فمصدر هذه المعلومات اما ان يكون داخليا اما ان يكون خارجيا وتشير التغذية الراجعة الداخلية الى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وافعاله على نحو المباشر.

1/ / ريتشارد شميدت كريغ ريسبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك عبد الحافظ: التعلم الحركي والأداء، دار اليازوري العلمية، ط، ع، عمان-الأردن ، 2013، ص 384_386.

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

اما التغذية الراجعة الخارجية فتشير الى المعلومات التي يقوم بها المعلم او اي وسيلة اخرى بتزويد المتعلم بها كاعلامه بها بالاستجابة الخاطئة او غير الضرورية التي يجب تجنبها او تعديلها وغالبا ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة.¹

● التغذية الراجعة لشريط الفيديو:

بالرغم ان معظم التغذية الراجعة قدمت بالشكل اللفظي او الكتابي الا ان هنا اشكال غير لفظية للتغذية الراجعة ومعظمها مرئي والتي تساعد المتعلمين في نمو البرنامج والاختبار.²

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

● التغذية الراجعة الوصفية والارشادية:

قد تكون التغذية الراجعة وصفية او ارشادية او كلاهما والتغذية الراجعة الوصفية تصف عملا قام به المتعلم كما اخضائي العلاج انت 4من 10 بشكل صحيح والتي تعبر عن معلومات قليلة او موقع يدك افضل "اما التغذية الراجعة الارشادية هي التي تزود المتعلمين بالمعلومات التي يستخدمونها لعمل تصويبات فعالة في حركاتهم المتعاقبة مثل ارشاد المتعلم في موقع معين او ارشاده في وصفة طبية لعلاج مرضه.

وقد اقترح الباحث ان التغذية الراجعة الارشادية اكثر فائدة للمتعلم من الوصفية.

ويضيف كل من "طلحة حسام الدين ومحمد فوزي عبدالشكور ومحمد السيد حلمي" الى ان التغذية الراجعة حسب المصدر قد تكون داخلية او خارجية:³

● داخلية تكون على النحو التالي :

■ **سمعية:** وهي التي تتم من خلال سماع المؤدى للصوت الناتج عن الحركة نفسها (صوت الخطوات الاقتراب من الوثب) او صوت التعامل مع الكرة.

1/ ريتشارد شميدت كريغ ريسبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، المرجع السابق، ص 384_386.

2/ محمد يوسف الشيخ: **التعلم الحركي**، دار الفكر العربي، ط1، 1975، ص173

1/ عباس أحمد صالح، وعبدالكريم سامرائي: **كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية**، مطبعة جامعة بغداد، 1998، ص12.

- **بصرية** : وهي التي يتم اكتسابها عن طريق العين.
- **حسية حركية** : ويقصد بها المعلومات القادمة من الاعصاب الحسية الموجودة داخل المغازل العضلية كاحساس المشي عل رمال عميقة.
- **اما الخارجية تكون على النحو التالي:**
- **مجمعة Accumulated**: وهي عبارة عن تزويد اللاعب بالمعلومات بعد عدد من المحاولات حيث يقوم المدرب او الدرس بملاحظة الاداء لأكثر من مرة لمعرفة اهم الاخطاء التي يؤديها اللاعب واكثرها شيوعا لتزويد اللاعب بها عدد من المحاولات.
- **منفصلة Separates**: وفيها يتم تزويد اللاعب بالمعلومات بعد كل محاولة من الاداء.
- **التصنيف على اساس توقيت عرضها:**
- إن التزويد بالمعلومات في أوقات مختلفة من الاداء ولهذا يمكن تصنيف التغذية المرتدة الى:

✓ التغذية المرتدة المتزامنة: Concurrent Feedback

والمقصود بها تزويد للاعب بالمعلومات خلال الاداء.

✓ التغذية المرتدة البعدية: Terminal feedback

ويقصد بها تزويد اللاعب بالمعلومات بعد الانتهاء من الاداء وتنقسم إلى:¹

1. **الفورية Immediate**: ويقصد بها تزويد المعلومات بعد الانتهاء من الاداء مباشرة
2. **المؤجلة Delayed**: وفيها تؤجل المعلومات لفترة زمنية ماعقب الاداء وعادة مايتم ذلك مراعات العوامل النفسية للاعب.

● التصنيف على اساس طبيعة المعلومات:

1. التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات (لفظية/مكتوبة)

يؤدي تقديم التغذية الراجعة على شكل معلومات لفظية او معلومات مكتوبة الى استجابة المتعلمين الى اتساق معرفي لديهم².

2. التغذية الراجعة الايجابية والسلبية³:

- ✓ **الايجابية**: وهي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول اجابته الصحيحة.
- ✓ **السلبية**: تلقي المتعلم لمعلوماته حول استجابته الخاطئة.

1/ عباس أحمد صالح، وعبدالكريم سامرائي ، مرجع سابق، ص12.
 2/ عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر 1996، ص 173
 1/ عفاف عبد الكريم : مرجع سابق، ص 173

3- وظائف التغذية الراجعة:

يرى طلحة حسام الدين وآخرون أن للتغذية الراجعة ثلاثة وظائف رئيسية تساعد المتعلمين واللاعبين على تطوير أدائهم المهاري وهي: الإرشاد والتعزيز والدافعية.¹

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

✓ **التعزيز:** ويقصد به تعزيز التكتيك الصحيح (تعزيز إيجابي) أو التخلص من الحركات الغير مرغوب فيها (يعزيز سلبي)

✓ **الدافعية:** تقوم التغذية المرتدة بدور كبير في إثارة الدافعية نحو استمرار الممارسة والتدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات والتفوق على الأقران

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

- دفع وتحفز
- تغيير الأداء الفوري
- تدعيم التعلم

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

- أنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة
- يمكن أن تستخدم كثواب عندما تكون المعلومات القادمة مشجعة عن قرب الوصول إلى الهدف
- نعمل كحافز وتصبح شرطاً هاماً وضرورياً للتعلم

تتفق (عفاف عبد الكريم) معهم في تحديد وظائف التغذية الراجعة وتجعل لها ثلاث وظائف ولكن تحددتها كما يلي²:

- **الاضطراب:** تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج أو عن الأداء أو عن نتائج الأداء بمعنى تحصيل الهدف
- **التعزيز:** وهنا يكون حسب الحالة والحصول على نوع من الأثر سواء كان إيجابياً أو سلبياً
- **التحريك النفسي:** وهنا لقصد بنوع الدافعية لدى المتعلم

ويضيف "ريتشارد شميدث" إلى وظائف التغذية الراجعة الخارجية أربعة وظائف وهي¹:

2/ عباس أحمد صالح، وعبد الكريم سامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية ، مطبعة جامعة – بغداد، 1998، ص12.

1/ عفاف عبد الكريم : مرجع سابق، ص 173

- ✓ تنشيط المتعلمين وزيادة دافعتهم لمواصلة تحقيق هدفهم
- ✓ تعزيز المتعلمين لتصحيح ادائهم
- ✓ تزويد المتعلمين بالمعلومات عن طبيعة واتجاه أخطائهم واقتراح الطرق لتصحيح أخطائهم

ويقسم كذلك "فرات جبار سعد الله" وظائف التغذية الراجعة الى ثلاثة وظائف رئيسية وهي:

- ✓ وظيفة معلوماتية: هنا التغذية الراجعة مصدر الرئيسي للمعلومات (التي تصحح الاستجاب).

- ✓ وظيفة دافعية: وهنا زيادة الاستثارة يؤدي الى الاندفاع في الأداء.
- ✓ وظيفة تشجيعية: هنا التشجيع في التغذية الراجعة يكون إما ثواباً أو عقاباً

4- أسس تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة²:

- أن تشمل التغذية الراجعة على مايلي:
- * توضيح ناتج الاداء (وذلك في حالة عدم وضوحه للمؤدى)
- * الجوانب الصحيحة والاخرى الخاطئة في الاداء المهاري
- * توضيح وتفسير اسباب حدوث الخطا
- * التغييرات اللازمة في التكنيك او التكتيك لاصلاح الخطاء
- * سبب اقتراح المدرب لهذه التغييرات
- لا تعطي التغذية المرتدة زائدة:
- كن محدوداً
- لا تؤخر التغذية الراجعة
- ان تكون التغذية الراجعة ايجابية
- استخدامات طرق متنوعة
- طريقة عرض التغذية الراجعة:

إن احسن طريقة لتجنب الاسهاب وتعزيز قوة التغذية الراجعة يكون بزيادة نسبة عرضها الجيد بشرط ان تحتوي هذه المعلومات المفيدة ذات القيم العالية والمغزى الجيد، وهذه يمكن ان تؤثر تأثيراً كبيراً في زيادة اواصر العلاقة الطيبة والمتداخلة بين المدرب واللاعب وانها تؤثر اخيراً في تسهيل عملية التعلم وبصورة واضحة فاذا ماعدنا العلاقات المتداخلة خالصة وذات فائدة فيجب في الحالة هذه اعطاؤها بطريقة تأخذ بنظر الاعتبار جنس اللاعبين واعمارهم ومستوياتهم وحالاتهم وخلفياتهم الاجتماعية الثقافية والاقتصادية³.

5- أهداف استخدام التغذية الراجعة:

2/ / ريتشارد شميدت كريغ ريسبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، المرجع السابق، ص 384_386.
1/ أمين أنور الخوالي وأسامة كمال راتب : التربية الحركية، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1999 ، ص 140.
2/ ريتشارد شميدت كريغ ريسبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، المرجع السابق، ص 384_386.

إن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها فهي التي تعكس مدى التفاعل القائم بين المدرس أو المدرب واللاعب أو التلميذ والتي تؤدي الى حدوث التغيرات المرغوب فيها سلوك التلميذ أو اللاعب.¹

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

وهنا يؤكد (عباس احمد السامراتي) بقوله: ان الاستخدام الصحيح للتغذية الراجعة المصاحبة بالمقارنة مع مصادر او نماذج صحيحة تعني العملية التعليمية بشكل جيد ومؤثر وتوصل الى الهدف المطلوب بأسهل الطرق أو أحسن طريقة ممكنة وبأقصر وقت.

ويرى (فرات جبار سعد الله) بقوله: بدون شك واحدة من اهم خطوات التعلم هي استخدام التغذية الراجعة التكرارات والممارسة بشكل تطبيقي.

• المراحل التي يمر بها المعلم قبل اعطاء التغذية الراجعة:

*ملاحظة الانجاز وجمع المعلومات

*مقارنة الانجاز مع الهدف والمعيار

*الوصول الى ملخص حول ما اذا كان الانجاز صحيحا ام خطأ

*اعطاء التغذية المرتدة المناسبة

6- معوقات التغذية الراجعة:

إن عمليات عزل او اعاقا التغذية الراجعة ينتج عنها اعاقا الاداء اذا كانت بصرية او سمعية فلو أن إضاءة الملعب كانت رديئة او مصلطة بمستوى عيون اللاعبين فإن قوة الضوء سوف تؤثر تأثيرا مباشرا في أداء اللاعبين بالنسبة الى العمل العضلي العصبي لأن ظروف الملعب أصبحت غير طبيعية وذلك جراء فقدان التغذية الراجعة البصرية وهي مصدر خارجي مهم وعلى الرغم من هذه الظروف غير طبيعية التي يتعرض لها اللاعبين والتي كانوا يلعبون فيها إلا أنهم يتقدمون في أداءهم كما لو كانوا يتعلمون مهارة جديدة وهذا يعني أن اللاعبين يمكنهم في الغالب التكيف مع الحالة الجديدة التي يتعرضون لها.

7- خصائص التغذية الراجعة:

يفترض التربويون وعلماء النفس ان للتغذية الراجعة ثلاث خصائص هي²:

1/ Cox, Richard, *psychologie du sport*, ed boeck, bruxelles, 2005, p294

1/ عبد الستار جبار عبد الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000، ص 197.

- **الخاصية التعزيزية:** تشكل هذه الخاصية مرتكزا رئيسا في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة الأمر الذي يساعد على التعلم وقد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الراجعة الفورية في التعليم المبرمج حيث يرى أن إشعار الطالب بصحة استجابته يعززه ويزيد احتمال تكرار الإستجابة الصحيحة فيما بعد.
- **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 الصفي مما يؤدي الى تعديل سلوك المتعلم.
- **الخاصية الموجهة:** تعمل هذه الخاصية على توجيه الفرد نحو أدائه فتبين له الأداء المتقن فيثبته والأداء الغير المتقن فيحذفه وهي ترفع من مستوى انتباه المتعلم الى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها وتزويد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه لذلك فهي تعمل على تثبيت المعاني والارتباطات المطلوبة وتصحيح الاخطاء وتعديل الفهم الخاطئ .

8- الوسيط المتعدد الفيديو:

إن من المبادئ الأساسية في التعليم إشراك أكبر قدر ممكن من الحواس في التعليم، حتى يكون هناك ربطاً ما بين الواقع والمفاهيم النظرية التي يتعلمها الطلبة، وتعتبر مقاطع الفيديو نموذجاً لإشراك حاستي السمع والبصر في التعلم¹.

● 8-1- الوسائل السمعية البصرية:

تعد الوسائل السمعية البصرية واحدة من التقنيات التربوية التي أنجبتها ثورة الاتصالات مثل الراديو التلفاز آلات العرض السينمائي و التعليم المبرمج و غيرها من الأجهزة (خاصة الإلكترونية) إن أهمية هذه التقنيات مرهونة بقدرتها في تحسين و تطوير و زيادة فاعالية و كفاءة الناحية العلمية التربوية فيما تخرجه و تعده من طلاب.

وكما يعرفها البعض بأنها واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب و بذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات أطول فترة ممكنة وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات و التأمل في الأشياء والحوادث².

و يرى الباحثون أن الوسائل السمعية و البصرية ماهي إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح و إثارة اهتمام المتعلم و تركيز انتباهه و أن ما يراه التلميذ يبقى عالقا بذهنه فترة طويلة و لا تكون عرضة للنسيان بنفس الدرجة التي يتعرض لها الشرح القاصر على السمع و ذلك لاشتراك حاستين في إدراك الحقيقة (السمع و البصر) و بالتالي فالطالب يتذكرها بسرعة

1- / Chazaud.p.Siences humaine.Ed :vigot.Sport+Enseignement.paris. 1994Pp.108-109 .

2/ ا.د. عبد زيد الدليمي : مرجع سابق ص9.

و تتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو) في زيادة المدرب أو المدرس في عرضه للمادة المراد تعليمها وتمكن المتعلم من إدراك و فهم الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلسل و المترابط كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية و تثير النشاط الذاتي للمتعلمين و تحفز الدوافع للتعلم و تحقق مقدار من تكافؤ الفرص التعليمية بين المتعلمين و ترقى المتعلم على أساس علمي وبالتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم¹.

• 8-2- خصائص الوسائل السمعية و البصرية (الفيديو)

يؤيد المربون و المعلمون ذوى الخبرة في مجال التربية البدنية و الرياضية استخدام الفيديو فى الدرس حيث يساعد على²:

- ✓ توضيح و شرح حركة أو عدة حركات لمهارة ما.
- ✓ تساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها.
- ✓ تساهم في تطوير الأحاسيس و المشاعر عند الأداء الخاص للتلاميذ.
- ✓ تساهم في التدريب الذهني و التصور الحركي و يعود التلميذ على الترفيه.
- ✓ يعمل على تقوية الذاكرة الحركية و قوة الاستعادة للمعلومات و تقليل النسيان.
- ✓ إثارة الرغبة و التشويق و التنافس و إبعاد الملل.
- ✓ يساعد على تعزيز الإدراك الحسي.
- ✓ يساعد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة .
- ✓ يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة و زيادة التحكم لدى التلاميذ.

• 8-3- أهمية استعمال الوسائل السمعية البصرية في عملية التعليم :

يمكن عن طريق الوسائل السمعية البصرية التعليمية أن يوفر المدرس خبرات غنية حية و مشوقة و متعددة تشبع اهتمامات التلاميذ المختلفة و تستحوذ مثل هذه الوسائل التعليمية على اهتمام التلاميذ و هي تفعل هذا بطرق مختلفة و لأسباب متباينة.

1. حدة الوسائل:

إن استخدام الوسائل السمعية البصرية تمثل عادة نوع من الاختلاف عن أنواع النشاط المدرسية التقليدية في التدريس كالقراءة و الكتابة و الحفظ و غير ذلك مما تضمنها الطرق التقليدية في التدريس و التي يحلها التلاميذ في معظم الحالات و لا يستجيبون إليها استجابة مرضية و قد أكدت البحوث التربوية على أن الاتصال عن طريق الكلام وحده محدود ولا يبقى ولا يحتفظ بها التلاميذ إلا إذا عززناه بالتعليم عن طريق استخدام اكبر عدد من الحواس وهذا آخر ما تقوم به الوسائل التعليمية و خاصة تلك الوسائل المبرمجة للتعليم مثل استخدام الحاسوب و التعليم المبرمج الفيديو...

2. استخدام الوسائل السمعية البصرية تتيح للطلبة التحرر من القيود التقليدية:

1/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص246

2/ Martens, r, coaches guide to sport psychology, human kinetics, 1987, p84.

يمكن للطلبة أثناء استخدام هذه الوسائل أن يتحركوا ويتحدث بعضهم إلى البعض الآخر وأن يناقشوا المدرس و أن يتناولوا هذه الأشياء بالفحص و التركيب أو التشغيل وواضح أن ذلك يساعد الطلبة على تركيز الانتباه و الفهم و فاعلية التعلم.

و قد أثبتت البحوث أن اثر التعليم يزداد كلما كان المتعلم مساهما مساهمة فعالة فيما يجرى من حوله في حجرة الدراسة لذلك يجب تصميم كل البرامج الدراسية وفق أسلوب يتطلب من المتعلم مساهمة مثمرة في العملية التعليمية و يكون ايجابيا في اكتساب الخبرة، فالوسائل التعليمية إذا أحسن استخدامها و تحديد الهدف منها و توضيحه في ذهن الطالب تؤدي إلى زيادة مشاركة الطالب الايجابية في اكتساب الخبرة و تنمية قدرته على التأمل و دقة الملاحظة و بالتالي تدفع الطالب إلى القيام بنشاطات أخرى مختلفة لتحقيق أهدافه ذلك أن في هذه المواقف تكون ودافع نابعة من الطلبة و صادرة من داخله مما يزيد في تحميسه لإشباع ميوله و اهتماماته و يؤدي هذا إلى تحسين نوعية التعلم و رفع مستوى الأداء عند الطالب

3. الوسائل السمعية البصرية اسهل في فهمها و تعلمها من الشرح اللفظي:

الوسائل تعتبر سهلة نسبيا في فهمها و تعلمها لأنها محسوسة، ملموسة بالنسبة للمتعلم فإذا كان إتقانها أو تعلمها مباشرا أحسن المتعلم بإرضاء و إشباع نتيجة ما أنجزه من تعلم مما يترتب عليه تشجيع المتعلم للقيام بأوجه النشاط التي تمكنه من تحقيق أهداف العملية التعليمية و تحسين الأداء، و قد يصعب الفهم اللفظي لعملية معينة عند بعض الطلبة لأنه يمثل طريقة رمزية غير مباشرة للتعلم.

4. الوسائل التعليمية السمعية البصرية تجذب انتباه الطلبة:

لا يستطيع المدرس أن يتأكد تماما أن الطلبة حين يقرؤون أو يكتبون منتبهون تماما إلى كل ما يقومون به من أعمال فقد يتظاهر للبعض مثلا بأنهم منصتون وقد يقومون بالحركات، و الاستجابات الجسمية اللازمة دون انتباه أو استجابة عقلية، و لكن إذا غير الطالب وسيلة حسية كتشغيل نموذج أو فحص عينة أو مشاهدة فيلم فانه في هذه الحالات يكون انتباهه حادا و مركزا. وهناك نقطة جديرة بالاهتمام حيث أنها تساعد على جذب الانتباه و التركيز وهي إذن نميل إلى تناول الأشياء الجديدة و خاصة ما يثير الاهتمام، وتتضمن الوسائل التعليمية أدوات و أجهزة كالنماذج و أجهزة العرض المختلفة مما يستحوذ على اهتمام لجديتها أو لأنها تعمل أولا لألوانها الزاهية أو لغير ذلك من العوامل التي تلفت النظر و تملك حواس الطلبة فيؤدي ذلك إلى تركيز الانتباه .

5. الوسائل التعليمية تراعي الفروق بين الطلبة:

إن الطلبة يختلفون في قدراتهم و استعداداتهم و يختلفون فيما بينهم أيضا في نوع النشاط الذي يميلون إليه و يفضلونه، فمنهم من يفضل الاستماع إلى المدرس و يحقق مستوى عال من التأهيل من الاستماع الشرح النظري للمدرس، ومنهم من يزداد تعلمه عن طريق الخبرات البصرية مثل مشاهدة الأفلام و الشرائح، ومنهم من يفضل إعداد الموضوع بنفسه و كتابته، ومنهم من يحتاج إلى تنويع الوسائل لتكوين المفاهيم الصحيحة وهكذا. وهذه الاختلافات ترجع إلى الفروق الموجودة

في ذكائهم و استعداداتهم الخاصة وميولهم و مستوى تحصيلهم و غير ذلك من الخصائص. ويشير الاتجاه الحديث في التعلم، إلى استخدام العديد من الوسائل في إعداد الدروس وخاصة في التعلم الفردي حيث يسير كل طالب في تعلم الموضوعات المنهج حسب قدراته ولاستعداداته ويختار من الوسائل ما يحقق له التعلم الأفضل الذي يناسب استعداداته وميوله والبيئة المحيطة بالمتعلم غنية بأنواع هذه الوسائل كالمعارض والمتاحف والمزارع والمصانع والصحف والمجلات يمكن أن تحقق ذلك . ولقد أثبتت الوسائل التعليمية فاعليتها في مجال التعليم والتعلم وبذلك أصبح من غير المعقول أن نتجاهل استخدام مثل هذه الوسائل في مجال التدريس والتدريب المختلفة وان المدرس عند تخطيطه للخبرات التعليمية، وإعداده لدروسه سواء كان ذلك في مجال اللغات أو العلوم أو الرياضيات أو غيرها من المواد الدراسية، يستطيع أن يستخدم في تدريسه وسائل تعليمية كالأفلام و التسجيلات الصوتية أو الصور المكبرة المعروضة على شاشة أو النماذج أو اللوحات...وذلك بهدف يحقق للطلاب اكبر قدر ممكن من المعنى و الفهم و التعلم المستمر.

● 8-4- مفهوم الفيديو :

الفيديو عبارة عن جهاز تسجيل للصوت والصور، ويلعب دورا هاما في عملية التعليم والتعلم حيث يمكن تسجيل برامج التلفزيون على أشرطة فيديو وإعادة عرضها، كما يمكن عن طريق كاميرا فيديو تصوير الكثير من المهارات، والمواضيع للتعليم منها كما يمكن تسجيل بعض المهارات الحركية للتلاميذ وإعادة عرضها، ليلاحظ مدى التقدم الذي طرا على تعليمه مما يولد حافزا ودافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل¹.

● 8-5- مميزات استخدام الفيديو :

- ✓ يمكن استخدام أكثر من وسيط تعليمي في البرنامج التعليمي الواحد:
- ✓ يساعد المدرس في تفرغه لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد والتوجيه والتخطيط والإنتاج.
- ✓ سهولة تسجيل البرامج من حيث البث العام، أو نقله من شريط لآخر أو حتى تصويره.
- ✓ سهولة حفظ هذه البرمجيات في أماكن عادية ولا يحتاج لعناية كبيرة.
- ✓ تساعد برامج على المشاركة الايجابية والفعالة من التلميذ.
- ✓ احتواء برامج على مميزات فيزيولوجية، حيث يستخدم المعلم أكثر من حاسة في التعليم وهذا يساعد في تعلم أسهل وأكثر مقاومة للنسيان.
- ✓ إمكانية إعادة أي جزء منه وفي أي وقت، مثلا عند مشاهدة نموذج لمهارة السباحة يمكن الإعادة لعرضها أو توقيفها.

● 8-6- مزايا التعليم بواسطة الفيديو :

1/ Weinbeg ,Robert,Gould,Daniel, psychologie du sport et de l activite physique ,ed,vigot,paris,p290.

يتمتع الفيديو كوسيلة اتصال وتعليم بصرية بمزايا تجعل منه ثورة حقيقية في عالم الاتصالات والمعلوماتية منها¹:

- ✓ تعرض برامج الفيديو مثيرات متنوعة من طبيعتها (بصرية، سمعية، موسيقية، ألوان... الخ) في آن واحد، وتقوم تقنية التصوير بكاميرا الفيديو بتكبير الموضوع المعروض أو تصغيره على الشاشة لجعله مناسباً بشكل أفضل في أثناء عرضها على المتعلمين بخاصة إذا كان موضوع الدراسة يشكل تفاصيل دقيقة.
- ✓ حرية اختيار المعلمين والمتعلمين لمكان عرض برامج الفيديو في العملية التعليمية وزمانه، وعندما يستخدم الفيديو في مجال التعلم الذاتي فإن المتعلم لا يختار فقط مكان العرض وزمانه، وإنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها، إضافة إلى ذلك فإنه يتعلم من البرنامج حسب قدراته وسرعته الذاتية، ومما يجدر ذكره أن تقنية الفيديو تراعي إلى حد كبير الفروق الفردية بين المتعلمين.
- ✓ يصلح برنامج الفيديو للعرض مباشرة بعد تصويره إضافة إلى ذلك فإن إنتاج برامج الفيديو لا يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرف الصفية دون الحاجة إلى تعقيم غرفة الصف مما يفسح المجال للمتعلمين أن يسجلوا ملاحظاتهم واستفساراتهم من أجل إثارتهم بعد عملية العرض.
- ✓ إمكانية تطبيق طرائق متعددة من طرق التعليم (من خلال برامج الفيديو) كالمحاضرات والندوات وعرض الخبرات وتعليم المهارات وتستخدم برامج الفيديو بشكل مناسب للتدريس الصغر لما تتميز به من إمكانية تقديم التغذية الرجعية بأشكال مختلفة حيث يمكن للمتعلمين استخدام تسجيلات الفيديو، ومراقبة أنفسهم ذاتياً أثناء تنفيذ سلوك تدريسي معين، ثم مشاهدة ما تم تسجيله بواسطة الفيديو والقيام بعملية التقويم المستمر، لذلك يتحقق الضبط الذاتي لعملية التعليم.
- ✓ توفير الوقت والجهد على كل من المعلم والمتعلم، وذلك أن مشاهدة الموضوعات العلمية بواسطة الفيديو أسهل قرائنها بكثير، كما أن تكاليف الفيديو أصبحت رخيصة الثمن، وهذا يعني أنه من الناحية الاقتصادية يمكن اقتناؤه من قبل جميع المؤسسات التربوية.
- ✓ الاستخدام التكراري: يتميز الفيديو بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة، وإعادة تسجيل مواقف أخرى مختلفة، ويمكن كذلك إزالة (مسح) مقاطع محددة وتسجيل مقاطع أخرى جديدة محلها بمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية، أو البعدية المزودة بها معظم الأجهزة الجديدة.
- ✓ تزويد أجهزة الفيديو بمؤقت زمني يساعد على تسجيل أوتوماتيكي للبرنامج المرغوب تسجيله، بحيث يمكن أن تتم هذه العملية من خلال ربط جهاز الفيديو مع جهاز التلفاز أو من خلال الاتصال المباشر بين كل من جهاز الفيديو وهوائي التلفاز، حيث يقوم المعلم بضبط المؤقت الزمني حسب فترة البث وكذلك ضبط موعد التسجيل وإيقاف التسجيل أيضاً.

1/ يوسف محمد زامل: الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2006، ص 41—42.

✓ تحفظ أشرطة الفيديو من ضمن علبة كاسيت، مما يسمح باستخدامها بمرونة وكلفة قليلة وسهولة لعدة سنوات .

7-8- مراحل التعليم بواسطة الفيديو¹ :

من أجل استخدام برنامج الفيديو في العملية التعليمية لابد من عرضها بشكل مخطط ومنظم وذلك بما يتناسب مع أسلوب المعلم حيث يراعي ثلاث مراحل رئيسية:

✓ مرحلة التحضير والتقديم:

يقوم المعلم بمجموعة من العمليات مثل مشاهدة البرنامج بصورة مسبقة، ثم تهيئة مكان العرض بشكل مناسب، وكذلك تهيئة المتعلمين لمشاهدة البرنامج الذي سوف يعرض عليهم كعرض النقاط الجوهرية في الموضوع المدروس ولفت نظر المتعلمين إليها وكذلك إخبارهم بما توقع منهم من أنشطة في أثناء العرض وبعده حيث يساعدهم هذا التركيز ويحثهم أكثر على الانتباه.

✓ مرحلة العرض:

يعرض المعلم البرنامج على المتعلمين مراعيًا وضوح كل من الصورة والصوت كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة نشاطات مرحلة العرض ويسجلون ملاحظاتهم واستفساراتهم التي يرغبون إثارتها بعد العرض.

✓ مرحلة التطبيق والمتابعة:

حيث تناول مناقشة المتعلمين للمواقف التعليمية التي عرضها البرنامج ثم مشاركة المعلم والمتعلم بالإجابة عن الاستفسار التي يثيرها بعض الطلاب، وكذلك ينفذ المتعلمون بعد مرحلة العرض نشاطات هذه المرحلة وكتابة التقارير عن البرنامج

يمكن للمعلم أن ينفذ اختبارًا قصيرًا، الغاية منه جدوى البرنامج الذي شاهده المتعلمون وقدرته على تحقيق الأهداف المرجوة من عرضه والتدريس بواسطتها

✓ مشاهدة النموذج عن الطريق الفيديو:

إن التعلم باستخدام الفيديو الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) يتمثل في تقديم الحركة على شكل نموذج فيلمي مصحوبا بشرح لفظي لاهم تعقيدات الحركة أو المهارة مع توقيف الصورة في كل مرة لمزيد من الفهم والاستيعاب. كما أن التعلم بهذه الطريقة يسمح بمشاركة جميع الحواس في عملية التعلم كحاسة البصر والسمع والحواس الأخرى مثل الإحساس الحركي بالتوازن . ولا شك أن مشاهدة المتعلم للنموذج الفيلمي ومشاهدة أدائه يجعل عملية الإرسال والنقل والاستيعاب للمعلومات أكثر فعالية، وبذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات.

1/ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000، ص 316.

خلاصة الفصل :

إن التغذية الراجعة تعتبر من أهم المواضيع التي يجب على المدرب أو المدرس أن يتقن استعمالها وتحكم فيها حسب نوعية الانجاز هذه المعلومات عن التعلم أو الانجاز تكون دائما تحت سيطرة المعلم.

هذه الامور المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جدا لإعطاء التغذية الراجعة للمتعلم ومعرفة كيفية سير الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية.

:تمهيد

ان مهارة التصور الذهني من المهارات العقلية التي تعمل على خلق عملية التوافق العضلي- العصبي او النفسي – الحركي فهي عبارة عن وسيلة عقلية يتم من خلالها برمجة عقل اللاعب وهذا مايعني ان اللاعب يفكر بعضلاته مما . يساعده على تقديم اقصى قدراته

كما يمكن من خلال عملية التصور الذهني تكوين مجموعة من التصورات الناتجة عن الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم يسبق للاعب ان تعامل معها كما استخدمت جميع الحواس كان استرجاع هذه الافكار والصور التي سبق ادراكها بشكل جيد او افكار وصور جديدة فهي مهارة لاتعتمد على حاسة البصر فقط بل نتاج لتكامل جميع الحواس

وسنحاول في هذا الفصل ابراز مفهوم التصور الذهني واهميته في الميدان الرياضي وكيفية استغلال الامكانيات المتاحة في عملية

مفهوم التصور الذهني

يعرف التصور الذهني بأنه انعكاس الأشياء والمظاهر و الاحداث التي سبق للفرد ادراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور وهو مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عقلي ويمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ولا يقتصر التصور الذهني على مجرد اعادة الصور عن احداث لم تسبق من قبل رغم ان التصور الذهني يعتمد كثيرا على الذاكرة

فالتصور العقلي اكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل ومن الاخطاء الشائعة ان العقلي يرجع فقط الى حاسة البصر وعلى الرغم من ان ذلك يعتبر صحيحة جزئيا وان حاسة التصور البصر تشكل جانبا اساسيا في عملية التصور الا انه يمكن ان يتضمن احد او مجموعة من الحواس . الاخرى مثل اللمس او السمع او تركيبها منها ويفضل استخدام جميع الحواس

فالتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ولكن يجب ان يشمل اكبر قدر من الحواس المجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور فاضافة الى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة اثناء اختصار

الصور العقلية فانه من الالهية ان تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره مثل الشعور بالقلق والغضب حيث ان ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية

ريتشاردسون التصور الذهني على انه جميع انواع الخيرات شبه الحسية والادراكية ويعرف التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقة كما عرفه اسامة كامل راتب بانه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض اعداد العقلي.....ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية بحث كلما كانت هذه الخريطة العقلية بحث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فب عقل اللاعب امكن سال للمخ ارسال اشارات واضحة لاجزاء الجسم

وقد اشار هاريس الى ان التصور الذهني يتضمن استدعاء او استحضار الذاكرة للاشياء او المظاهر

او الاحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية ومن ناحية اخرى لا يقتصر على ذلك بل يمكنه احداث افكار وخبرات جديدة فكان التصور الذهني لا يكون استرجاعيا فقط بل يكون توقعيا اي تصور الاشياءكما يمكنه ان مبتكرا ومبدعا

:نظريات التي تفسر حدوث التصور الذهني

ان حدوث عملية التصور الذهني يتاسس على مجموعة من النظريات تفسر كيفية عمل التصور الذهني وكذا امكانية حدوث وضع الخبرات الحسية في العقل وقد حاول العلماء نفس الرياضي شرح بعض

النظريات وكذا توضيح ضاهرة التصور الذهني ومن بين اهم النظريات مايلى

النظرية النفسية-العصبية-الحركية

تفسر هذه النظرية ان التصور الذهني لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية حدوث التغذية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المستقبل وعلى الرغم من ان هذه النظرية تمت مساندتها من طرف الكثير من الباحثين كما كورين وشميدت الا انه لم تتصل صياغتها في تفاصيل كاملة ومنذ سنة 1930 والعلماء يتابعون في دعم هذا الاتجاه كما اشارت هذه النظرية انه في حالة الاداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات كما يفترض انه في حالة التصور الذهني للحركة من غير ادائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي لكل هذا النشاط يكون اقل نسبة مقارنة بالاداء الفعلي للحركة لكنه يكون كافيا لاحداث نفس النتيجة وهذا ما اكدته اعمال جاكبوسن 1993 اول تجربة عملية لهذه النظرية حيث لاحظ ان التصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع ومن خلال فسر ان اللاعب عندما يؤدي اتقان حركة ما فانه يكرر ممارستها عدة مرات وهذا ما يؤدي الى تقوية المسالك العصبية والتي تؤثر في العضلات المتحكمة في هاته الحركة انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير من خلال تكرار صور تلك الحركة .

:نظرية التعلم الرمزي

تعود اصول هذه النظرية الى مجموعة الاعمال التي قام بيها كل من بيرى وساكت حيث يؤكد هذا الاخير بامكان التصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم واثار الى ان التصور العقلي يساعد على تسهيل الاداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة او ترميز عقلي للاداء الحركي في الصورة تكوينات رمزية لها معنى او صورة انماط حركية معينة وبالتالي فان الحركات قد تبدو اكثر الفة وفهما لدى اللاعبين وحسب نموذج شميدت فان التصور الذهني يمكن الرياضي من الحصول على فهم دقيق للبرنامج الحركي. ويتم تطبيقه بنجاحه حسب المعطيات الخارجية

:نظرية تحديد تركيز الوعي

المعرفية لنظرية التعلم بالرموز تعتمد هذه النظرية على مجموعة من الخصائص والخصائص الفسيولوجية للنظرية النفسية والعصبية الحركية ويهدف التصور الذهني في هذه النظرية لتطوير النتائج من الناحيتين

من الناحية الفسيولوجية فان التصور الذهني يمكن ان يساعد الرياضي على تعديل درجة ا ليقظة لتحقيق ارقى النتائج اما من الناحية المعرفية فان التصور الذهني يساعد الرياضي على التركيز في المهام التي سيقوم بها في حالة ما اذا قام اللاعب يتركيز انتباهه على صورة لها علاقة مماؤديه

:نظرية الرمز الثنائي

تهدف هذه النظرية الى اعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا او لفضيا

وتعتبر نظرية الرموز اللفظية والمرئية من اهم العوامل المؤثرة في عملية التصور الذهني

فنظام الذاكرة اللفظية يقوم اساسا على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الاصل السمعي او المنطوق من امثلة ذلك في الجانب الرياضي سماع صوت اتصال المضرب في كرة المضرب اما النظام الثنائي والمتمثل في الذاكرة المرئية فهو يقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ومن امثلة ذلك في المجال الرياضي ان يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة كرة اليد مثلا

:نظرية الرموز الثلاثة لاسين

تعتبر هذه النظرية التي وضعها اسين 1948 من اهم النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي اذا اضاف بعد جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد. ويتضمن هذا النموذج ثلاثة رموز وهي الصورة. استجابة حسية المعنى

فالصورة تعرف بانها استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وتعبر داخلية في واقعها الا انها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة بشكل حقيقي اما الرمز الثاني فيمثل الاستجابة الحسية والذي يشي الى ان التصور الذهني يؤثر على الجانب النفس فيسيولوجي ويحدث تغيرات في الجسم بينما الرمز الثالث والمتمثل في معنى الصورة وهو ان لكل صورة معنى عند الفرد وان كل فرد سيسترجع خبرته الخاصة من خلال التصور الذهني

:اهمية التصور الذهني

: تكمن اهمية التصور الذهني في مايلي

من خلال تنمية مهارة التصور الذهني ويمكن الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي-

استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الاهداف والتعامل مع مختلف الاستراتيجيات-

بدا التصور العقلي بالتفكير بالاهداف والاستراتيجيات للاداء المطلوب في المنافسة من -
خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطور الى درجة التي
يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق
الاهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعه

يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب -
العالي يسترجع المرور فوق العارضة والجمباز الاداء الامثل للجملة الحركية على الاجهزة

الرمح متابعة الرمحالى مركز منتصف الهدف لا يقتصر على لاعبي الالعب الفردية ولكن الانتقال يمكن للالعب الجماعية التصور العقلي مفتاح اللعب حركات المنافسين سرعة الحركات الدفاعية

يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة -
الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف

يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة -
بذلك مثل تتابع المحولات في مسابقات الوثب او الرمى او التصفيات في السباحة والعب
القوى او تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة وحيث تعمل على تأكيد
الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء

استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعة-

: فوائد استخدام التصور العقلي

:هناك العديد من الفوائد لاستخدام اللاعبين لتصوير الذهني من أهمها

:تحسين التركيز*

ان التصور الذهني للاشياء نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل كذلك فان التصور الذهني يساعد على منع تشتت الافكار والانتباه ومن ذلك على سبيل المثال ان تتصور اعادة تركيز الاشياء بسرعة في الخطوة التالية

تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة سهلة عاى السلة

:بناء الثقة في النفس*

عندما توجد بعض المواقف التوتر او القلق او الخوف يمكن استبدالها من خلال التصور الذهني ببعض المواقف التي تتميز بالنفس فعلى سبيل امثال اذا كنت تشعر بالخوف عند اداء الارسال في كرة الطائرة او التنس يمكنك ان تتصور انك تؤدي الارسال بقوة ودقة .لتدعيم الثقة

:السيطرة على الانفعالات*

يمكن ان تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم احدى المباريات و المسابقات يمكن ان تتصور نفسك وانت تتعامل مع موقف بشكل ايجابي مثل الشهيقي العميق . والتركيز الانتباه

:متى يتسعمل التصور الذهني*

ابرغم انه يمكن استخدام التصور الذهني في اوقات متعددة فان هناك اوقات معينة يكون
:اكثر فائدة ومن اهمها

:قبل وبعد التمرين-

احد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور الذهني يكون قبل وبعد
كل جرعة ممارسة ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم
السيطرة والتركيز اكثر من هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة
قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعبة المتوقع اداؤها) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل
لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام باداؤها ونظرا بان اللاعب يؤدي التصور
الذهني بعد التمرين مباشرة فانه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة اكثر
وضوحا وتفصيلا عن المعتاد

:قبل وبعد المنافسة

يتم التصور الذهني لدى المنافسة من خلال اعادة ترتيب مايرد عمله في عقله بما فيه
الاستراتيجيات المختلفة للموقف المختلفة والتصور الذهني قبل المنافسة يساعد على
تحسين الاداء وردود الافعال المختلفة . وافضل وقت لاستخدام التصور الذهني قبل
المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه فبعض اللاعبين يحبون اداء التصور الذهني
خلال ساعة او ساعتين قبل البداية وهناك لاعبون يفضلون التصور الذهني بواقع مرتين او
. ثلاثة مرات قبل المنافسة

: الفترات البينية للمسابقة

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للاداء يمكن من خلالها ان يستخدم اللاعب التصور الذهني للاعداد التالي وفي العديد من الرياضات توجد اوقات توقف بعد المحاولات (مثل مسابقات الرمي او الوثب الجمباز الغطس ... الخ) وهذه تعتبر فرصة . مثالية لاستخدام التصور الذهني

: الوقت الشخصي

يمكن للاعب ممارسة التصور الذهني في المنزل (اوي مكان هادئ اخر مناسب له) وتزداد اهمية ذلك في الايام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين وفي هذه الحالة يحاول اللاعب ان يخصص 10 دقائق لممارسة التصور الذهني وهذا بفضل بعض اللاعبين اداء التصور الذهني قبل الذهاب للنوم بينما البعض الاخر يفضل ان يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح

:الاستشفاء من الاصابة

يتدرب اللاعب على استخدام التصور الذهني لتمرينات الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الاصابة ويستخدم التصور الذهني لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة. كما يستخدم المراجعة للتصور الذهني للمهارات البدنية والاداء مما يجعله اكثر تهيئا عند العودة . كذلك فان التصور الذهني يساعد اللاعب

: طرق التدريب على مهارة التصور الذهني

: من اهم الطرق التي قدمها خبراء التدريب على التصور الذهني مايلي

:التدريب باستخدام شرائح التسجيل

تعتبر هذه الطريقة جيدة الاستعمال في اي وقت وليس فقط عند تواجد الاخصائي النفسي اثناء عملية التدريب وتتطلب هذه الطريقة تواجد شريط تسجيل معد خصيصا للرياضيين من طرف المحظر العقلي للفريق

:استخدام سجلات للتصور الذهني

: سجلات التصور الذهني تتطلب مايلى

بيان بالتمرينات المختلفة للتصور الذهني*

اهداف التصور الذهني*

توقيت وفترات اداء التصور الذهني*

توجيهات مصاحبة لكل فترة اداء*

استخبارات وقوائم من اجل التقييم الذاتي لمستوى التصور الذهني الرياضي*

:التدريب الفردي والجماعي

من المفيد استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور الذهني وتقييم قدراتهم على ذلك كما يمكن تشجيع الرياضيين الذين يرغبون في اداء المزيد من تدريبات التصور الذهني بصفة انفرادية

:المبادئ العامة لتدريب التصور الذهني

هناك مبادئ تساعد على سرعة تعلم واكتساب مهارة التصور الذهني وتمكن تلخيصها فيما يلي:

:الاسترخاء*

يفضل قبل ممارسة التصور الذهني ان يؤدي تمارينات الاسترخاء والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة افضل من حيث ارسال الاشارات العصبية الى اجهزة الجسم وتؤدي تمارينات الاسترخاء لمدة من 3 الى 5 دقائق ولا تتجاوز 10 دقائق مع التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء بحث تكرر 4 او 5 مرات مع مراعات جلوس اثناء القيام بعملية الاسترخاء

:الاهداف الواقعية*

يجب ان تكون تمارينات التصور الذهني لاداء مهارة معينة واقعية وفي حدود مستوى الاداء العقلي للاعب وحتى عندما يتضمن التصور الذهني اداء مهام تفوق مستوى اللاعب فمن الالهمية ان تكون الصعوبة ممكنة التحقيق وبطبع ذلك لا يعارض مع الحاجة الى تطور الاهداف مادمت في امكانيات اللاعب ومن الالهمية ان ياخذ في الاعتبار ان التصور الذهني يعتمد على مهارة وضع بناء اهداف واقعية

:الاهداف النوعية*

نظرا لان التصور الذهني يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للاداء الفعلي للمهار لذلك من المفيد تحليل الاداء الى مراحل او اهداف نوعية فعلى سبيل المثال اذا اراد لاعب الكرة الطائرة ان يؤدي ا

التصور العقلي لمهارة ضرب الساحق فعليه ان يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة

:انواع التصور الذهني

: ينقسم التصور الذهني الى قسمين اساسين وهما

:التصور الذهني الخارجي*

تعتمد فكرة التصور الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص اخر متميز او بطل رياضي فكان اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني

ويستخدم هذا النوع من التصور لسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء في محاولة ايجاد العلاقات لتوظيفها في طرسقة الاداء المناسبة

والمثال على ذلك اذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد مسك الكرة الحركات الخداعية مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى بالاضافة الى ما هو موجود بالصورة لانه ينظر من موقف المتفرج....وتقوم حاسة البصر بالدور الاساسي عند استعمال التصور الذهني الخارجي.

:التصور الذهني الداخلي*

هو نمط التصور الذي يحدث داخل الفرد اي الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي

اي ان الرياضي يرى فقط المجال البصري المتاح له امامه فهو لا يستطيع ان يرى ظهره
اثناء هذا النوع من التصور الذهني واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع
الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من الشعور
. واحساس وانفعالات واجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة

ومثال على التصور الذهني الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من المنظور
الداخلي نجد ان اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى وضع الاستعداد مسك الكرة الخداع
المرجحة التصويب والمتابعة بالاضافة الى جميع العمليات المصاحبة من احساس
. وشعور لن يشاهد اي شيء اخر خارج نطاق الرؤية العادية

:الفرق بين التصور الذهني الخارجي والداخلي *

: يكمن الفرق بين التصور الذهني الداخلي والخارجي فيما يلي

في التصور الذهني البصري الخارجي ترى كملاحظ خارجي مثل ان تشاهد نفسك في شاشة -
التلفزيون بعد اجراءك لمقابلة او انك تشاهد من فوق المدرجات

في التصور الذهني البصري الداخلي يكون نابعا من الداخل اي ان مجال الرؤية يكون -
محدودا حسب المجال البصري للعين اي انك لاتستطيع رؤية ظهرك مثلا

.عند استخدام التصور الذهني البصري الخارجي تقوم حاسة البصر بالدور الاساسي-

عند استخدام التصور الذهني البصري الداخلي فان الاحساس الحركي يكون له تاثير اكثر -
من الحواس الاخرى

بالنسبة للنمط الخارجي يعتمد نشاط تسلسل على صيغة بصرية طاغية وتتميز بجعل - الرياضي يرى نفسه وكأنه يدخل ذهنيا من الخارج حسب صيغة الغائب المفرد على اساس متفرج مهتم اي كملاحظ خارجي لاداءه الشخصي

مراحل التدريب على مهارة التصور الذهني

قسم مارتينز 1987 مراحل التي يمر بها التصور الذهني الى ثلاث مراحل هي

الوعي الحسي

من اهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين ان يصبحوا اكثر وعيا لجميع احساساتهم اثناء الحركة اداء المهارة الرياضية فلاعب يحتاج ان يعرف وضع جسمه توقيت الحركة وتغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي ستؤديها وكما انه يحتاج الى ان يكون اكثر وعيا باحساساتهم البصرية والحسية والسمعية عند تنفيذ واداء المهارة

الوضوح الصورة

من الاهمية عند استحضار الصورة ان تكون قريبة من الاداء الحقيقي وذلك باعطاء الاهتمام لجميع التفاصيل (البعد اللون الاضاءة درجة الحرارة الانفعالات المصاحبة....الخ) لذا تهتم الخطوة الثانية في برنامج تنمية التصور الذهني بنقاء ووضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات

تشمل الحواس الهامة ونقاء وواقعية الصورة

:التحكم في الصورة

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل او القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما وللتأكد من الاداء الفني الصحيح تتم معاودة عرض الاداء كاملا مع تحقيق مايرده بالتحدي بدلا من التصور وهو يرتكب بعض الاخطاء

:خطوات تطوير التصور الذهني

اختيار المكان والزمان مع توفر جلسة مريحة لمدة خمس دقائق دون مقاطعة
غلق العينين التنفس العميق من الصدر والبطن الاسترخاء التام دقيقتين او ثلاثة
تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح
تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تلوينها باللون الازرق ببطء
محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء الى اربع اوخمسة الوان
العمل على اخفاء الصور الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصباحية
استرخاء مع ملاحظة التصورات المصباحية

اختيار احاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل

الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الاشخاص ويتضمن ذلك الاصدقاء

في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط

: قياس التصور الذهني في المجال الرياضي

رتشردسون سنة 1969 وتم تعديله ان اكثر الاختبارات شيوعا في مجال التصور هو اختبار ليسمى اختبار بت اما الاختبار الشائع الثاني هو استبيان حيوية التصور وان مفردات هذه الاختبارات مرتبطة بالتصور البصري اما اكثر الاختبارات استخداما فهو التصور الحركي

ان اجراءات هذا الاختبار تعتمد على حقيقة وهي جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالاجابة عن الاستبيان بخصوص لحركة وفي هذا الاختبار فان التصور البصري يقاس بمعزل عن الاحساس الحركي

وقد اشار "MC KELVIE" الى ان هناك مشكلات بحثية عندما يكون تحديد الصورة ووضوحها بواسطة المفحوص نفسه حيث ان الوضوح مسالة نسبية بين الافراد المختلفين .

ومؤخرا اقترح هال 1998 استبيان التصور الرياضي وذلك لتحديد الوظائف الادراكية والتحفزية للتصور والتي اقترحت من "paivio" وقد اخضع هال هذاالاختبار الى اختبار المصدقية واختبار المحتوى والثبات وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاثة محاور المحول الاول حول المفاهيم العامة للتصور والمحور الثاني كان لتقويم الخبراء في مجال البحث العلمي والمحور الثالث

رياضة المستويات العليا ومن نتائج هال يتضح بان هناك اختلاف في القدرة على التصور بين الالعب الفردية ان هذا الاسبان يساعء على فهم كيف يستخدم الرياضي نماذج مختلفة في التصور.

: استبيان وضوح تصور حركي

تم وضع الاستبيان بواسطة اسحاق.ماركس. روشال ويهدف الى قياس التصور البصري . مصاحبا مع الحركة نفسها وكذلك الاحساس الحركي ويتكون هذا المقياس من 24 عبارة

:استبيان وضوح التصور البصري

يعتبر من الاكثر الادوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة قائمة مطلولة بالبحوث التي استخدمت هذا قام بنشر 19989 وفي سنة 1973 ماكس بيتس الاستبيان ويتكون من 16 عبارة والتي تم الحصول عليها من الابعاء الفرعية لاختبار

:استبيان التصور الحركي

يتكون هذا المقياس من 18 عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة وقد تم وضعه من طرف كل من هال و وبونرجاس حيث تميزت اتجاهاته نحو المهارات الحركية . والرياضية

:استبيان التصور في الرياضة

يعتبر من الاكثر الادوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي وقد قام باعداده :مارتنز 1982 ويقدم هذا الاستبيان وصفا لمجموعة من المواقف الرياضية وهي

الممارسة الفردية -

الممارسة مع الآخرين -

مشاهدة مع الزميل -

الاشتراك في المنافسة -

ويحتوي كل موقف على خمسة ابعاد هي: البصر السمع الاحساس الحركي الحالة
1990 الانفعالية المصاحبة وقد قام بتعريب هذا المقياس اسامة كامل راتب

: مقياس التصور العقلي

حيث يهدف هذا المقياس الى 1984 وضعت هذا المقياس دورتي هاريس بيت هاريس
التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة للاداء ويكون هذا المقياس من 12
بعد و39 عبارة

1996 اعد صورته العربية "محمد شمعون وماجدة اسماعيل

:مراحل برنامج التصور الذهني

: لوضع برنامج لتصور الذهني للرياضي هناك اربع مراحل يمكن الاسترشاد بيها وهي كتالي

:تقديم التصور الذهني للاعب*

من الضروري ان يفهم اللاعب ماهم التصور الذهني وبعض الدلائل التي توضح اهميته
وفائدته للاعب وطرق الاداء لبرنامج التصور الذهني وغير ذلك من المعلومات والمعارف

المرتبطة بالتصور الذهني وكذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال حتى . ان يكون على تام بهذا الاسلوب وبالتالي امكانية الاقتناع به

:تقييم قدرات التصور الذهني للاعب

في حالة اقتناع اللاعب باهمية تقنية التصور الذهني ومدي فائدتها وقبل تطبيق اي برنامج للمران ينبغي على بداية تقييم اللاعب على التصور الذهني فهو يحتاج الى استعمال جميع . حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور الذهني

ويستطيع الاختصاصي النفسي الرياضي او المدرب الرياضي ان يستخدم بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور الذهني وكما يمكن للاخصائي النفسي الرياضي التعرف . على مواطن القوة والضعف بالنسبة لتصور الذهني للاعب باستخدام حواسه المتعددة

:تدريب مهارة التصور الذهني

هناك فروق فردية بين اللاعبين الرياضيين من حيث قدراتهم الحركية وهذا مايجعلهم يختلفون في قدراتهم على التصور الذهني من حيث انها مهارة نفسية ويساعد التدريب والمران على تطوير هذه القدرات ان التدريب الاساسي لمهارة التصور الذهني يشبه التدريب على الصفات البدنية او المهارات الحركية في المراحل الاعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي يكتسب فيها اللاعب الصفات الاساسية البدنية والمهارات الحركية

ويحتوي التدريب الاساسي للتصور الذهني على ثلاث مجموعات من التمرينات هي :
كالتالي :

:تنمية الصورالحية

من المهم استحضار صور عملية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصورة قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج ويجب على اللاعب ان يركز في تصويره كل مايحيط بتلك الصورة من مكان جمهور رفقاء مدرب

:تنمية القدرة على التحكم الاداري في التصور

القد على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها ان تكون وهذا يعبر مفتاح لنجاح التصور العقلي هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبة التحكم في تصورهم وتكرار اخطائهم

:تنفيذ برامج التصور الذهني

بعد اتقان اللاعب والشعور بخبرات الصور الحية والتحكم فيها واستخدام التصور لكي يصبح اكثر وعيا بذاته وكذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه وانفعالاته في غضون عملية التصور الذهني يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المتقنة والمنتظمة لتدريب التصور الذهني

:خلاصة

من خلال ماتقدمنا بعرضة في هذا الفصل يتضح لنا ان مهارة التصور الذهني من اهم المهارات العقلية المستخدم في ميدان علم النفس الرياضي والتي تمنح اللاعب الثقة بالنفس من خلال تصوره لادائه الناجح في التدريب او المنافسة كما تعطي اللاعب التركيز والتحكم في مختلف انفعالاته كما تعتبر من الجوانب المهمة في عملية الاعداد المتكامل الرياضي وذلك من خلال تطوير الجانب الحركي والنفسي للاعب فتصور الذهني لاتعتمد على حاسة البصر فقط بل على جميع الحواس فكلما استخدمت هذه الحواس بشكل جيد انعكست ايجابيا على عملية التصور

تمهيد:

لاشك ان لعبة كرة القدم شأنها من شأن جميع الرياضات تحتاج الى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب المربي وحتى اللاعب على الالمام بكل جوانبها المعرفية النفسية البدنية الخططية والمهارية حيث اصبح اتباع كل ماهو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الاخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة .

ونظر الى ان المهارة في كرة القدم تعد عنصرا اساسيا اصبح الالمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها من اجل الارتقاء بمستوى اداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادر على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة .

وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للاداء المهاري التطرق لكل الجوانب سالفه الذكر.

الاعداد المهاري :

الاعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدا بتعلم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لافى درجة بحث تؤدي باعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

كما يعتبر الاعداد المهاري (تدريب التكنيك الرياضي) من الانظمة التي تستخدم لاداء حركات رياضية معينة في ان واحد او بالتدريج وهو يضع احسن الحلول لواجبات حركية معينة من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية .

وبناء على ذلك فان مراحل الاستيعاب والتاقل على التكنيك (المهارة الرياضية) ينظر اليها على انها مراحل تعليم خاصة بالمهارة الحركية والتكنيك الرياضي.

كما يهدف الاعداد المهاري الى تعلم والاقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي (اللاعب) خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاولة اتقانها وتنبيتها لامكان تحقيق مستوى جيد كما ان الاقان الكامل للحركات الرياضية تعتبر الهدف النهائي لعملية الاعداد والتدريب المهاري.

الاداء المهاري كمفهوم عام:

ان اتقان المهارات الاساسية في كرة القدم هو الجزء والهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال وباعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فان اتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط وان المبارات في كرة القدم تحتاج الى تركيز وسرعة رد الفعل استخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل الامر الذي يتطلب اعداد اللاعبين مهاريا في خلال استخدام الاسلوب الامثل في التدريب ويذكر بعض الخبراء.... المقصود بالاعداد المهاري والفني واكتساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التدريبات والعمل على اتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب واثناء المباراة.

ويرى خبراء كرة القدم بان المهارة الاساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في اطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة او بدون الكرة وتعتبر ايجادة لاعبي الفريق لكافة اشكال المهارات الاساسية هي بمثابة الاساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل مهارية وتعتبر المهارات الاساسية في كرة القدم احد الاركان الاساسية في وحدة التدريب اليومية اذ تعتبر قاعدة اساسية للعبة وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عائقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة اثناء المباراة.

انواع الاداء:

الاداء والمواجهة:

اسلوب مناسب لاداء لاداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الاداء نفسه في وقت واحد.

الاداء الدائري:

طريقة هادفة لتدريب تؤدي الى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

الاداء في محطات :

اسلوب مناسب لاداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات او اداء الصف كله في محطات مختلفة.

مراحل اداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الاداء المهاري بثلاث مراحل اساسية لكل منها خصائص مميزة وتدريبات مختلفة وهي :

مرحلة توافق الاولى للمهارة:

تهدف هذه المرحلة الى تكوين التشكيل الاساسي لتعليم المهارة الحركية واتقانها وتبدا بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تاديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الاساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى اداء المهارة الاساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة وكفاءة الاداء المهاري.

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة الى تطوير الشكل البدائي للمهارة الاساسية والتي سبق للاعب ان اكتسبها من خلال الاداء في مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهارة الاساسية مع التخلص من اداء الزوائد الغير لازمة لاداء الحركة ومع البعد عن وجود فوائض اثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الاخطاء.

مرحلة اتقان وتثبيت اداء المهارة:

ان الهدف الاساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب الى اداء المهارة الاساسية بصورة الية وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت اداء الحركة وتصبح المهارة الاساسية اكثر دقة واستقرار

من حيث شكل الاداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لاداء المهارة الاساسية وهذا يؤدي الى اتقان الاداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم اداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس او اكثر اثناء الاداء المهاري او من خلال اداء المباريات الجريية.

اهمية الاداء المهاري:

الاتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الاداء المهاري ويتأسس عليه الوصول الى اعلى المستويات الرياضية فهمها بلغ الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية ارادية فانه لن يتحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالاتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه

فالمهارات الاساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات اساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لاتنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

ان تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي الى اكتساب الفرد الرياضي صفة الية عند الاداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

ولما كانت المهارات هي القاعدة الاساسية لاي نشاط رياضي سواء كانت مهارة باداة اون بدون اداة اذا وجب الاهتمام بالمهارات الاساسية للفرد الرياضي فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطط .

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف على الحقائق، حيث تكمن قيمك هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني (مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وتركيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها).

ويهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري.

تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من جانب الزمان والمكان والأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر أي أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدنا عليها في تحديد حجم العينة.

كما تناولنا في هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبيّن كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان.

وهذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية حول نمط المدربين وأثره على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أصغر، وهذا بعد الاستعانة بالمصادر العلمية المتعلقة بهذا الموضوع، وعن طريق استخدام الاستمارات الاستبائية التي قدمت إلى بعض المدربين وبعض اللاعبين على مستوى ولاية برج بوعريش، حيث استخدمت في ذلك تقنيات الاستبيان التي استطعنا الكشف من خلالها عن النمط القيادي للمدربين وأثره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، مع الأخذ ببعض الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد هذه الأنماط والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال وبالتالي الإلمام ببعض جوانب بحثنا.

الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

من خلال هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى إبراز أهم الأنماط القيادية الأكثر ممارسة للمدربين، وذلك عن طريق اسئلة منظمة وقد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجه إلى عينة من المدربين وآخر موجه على اللاعبين أصغر ، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول الأنماط القيادية للمدربين وأثرها على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أصغر مع الأخذ بعين الاعتبار للدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث.

المنهج المستخدم:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة (النمط القيادي للمدربين وأثره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد أصغر).

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنهدراسة الواقع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

ويعرف النهج الوصفي أيضاً بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو موضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لإستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج"

ويلجئ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة لموضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة لها.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية أن المستجوبين يجون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لإختياره.

المجال المكاني والزمني :

المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسات الميدانية الخاصة بالبحث على إحدى عشر فريق "كرة اليد" لولاية برج بوعريج وهي الشيايب الرياضي CRBBA ،الوحدة البرايجي WRBBA،الوداد الرياضي برج الغدير[WRBG،جمعية شباب رأس الواد CAHBR،الجمعية الرياضية للجميع مجانية MESR ،النادي الرياضي لهواة أبطال رأس الواد CAHBR،الجمعية الرياضية مولودية خليل MCK،شباب سيدي أمبارك JSSE،النادي الرياضي لهواة أهل تيكستار NRHAT،النادي الرياضي أبناء المقراني مجانية USM،مولودية برج بوعريج M.BBA.

المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة في النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي خصصت الأشهر الأربع الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر أفريل ، ثم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالإستمارة الإستبائية وتوزيعها على العينة المختارة ، بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها

4- مجتمع الدراسة و عينة البحث:

مجتمع الدراسة يمثل فرق بلدية الأغواط صنف أواسط وكانت عينة البحث على 50 لاعبا لكرة القدم صنف أواسط ، يمثلون فريقين هما ، اتحاد الأغواط **IRBL** واتحاد الصادقية **NRIS** تم تطبيق عليهم كل من مقياس التغذية الراجعة السمعية البصرية ومقياس التصور الذهني ، والجدول التالي يوضح توزيع عناصر عينة البحث.

الجدول رقم (1) يوضح توزيع عناصر العينة حسب الفريق

الفريق	عدد اللاعبين
اتحاد الأغواط	25
اتحاد الصادقية	25

5- ضبط متغيرات البحث :

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين إحداهما مستقل والآخر تابع.

تعريف المتغير المستقل: (متغير يجب ان يكون له تأثير في المتغير التابع على المتغير يفترض انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر).¹

• **تحديد المتغير المستقل:** التغذية الراجعة السمعية البصرية .

المتغير التابع: (المتغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى حيث انه كلما أحدث التعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع).

• **تحديد المتغير التابع:** التصور الذهني .

6- الأدوات المستخدمة في البحث :

قمنا بمسح العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة وذلك لاختيار وتحديد المقاييس التي تتناسب مع طبيعة دراستنا ، حيث تمثلت الأدوات فيما يلي :

- مقياس التغذية الراجعة .
- مقياس التصور الذهني .
- الاستبيان .

6-1- مقياس التغذية الراجعة :

1/ حنفي محمد مختار: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 108 .

هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 16 عبارة تقيس أربعة مؤشرات (أسس)، وهي وضوح المهارة ، توضيح الخطأ والصواب من الأداء المهاري ، تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهاري ، اتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ.¹

أما المقياس فهو ذو تدرج خماسي :

موافق – موافق بشدة – غير متأكد – غير موافق – غير موافق بشدة.

والمقياس يحتوي على 16 عبارة كلها إيجابية (الملحق رقم 1)

• مفتاح المقياس :

- 5 درجات = موافق بشدة.

- 4 درجات = موافق.

- 3 درجات = غير متأكد.

- 2 درجتين = غير موافق.

- 1 درجة = غير موافق بشدة.

أما بالنسبة لدرجة كل مؤشر فهي تحسب بجمع درجات العبارات المكون له ثم تقسيم الدرجة الكلية للمؤشر على عدد العبارات ، أي أن درجة المؤشر تكون بالمتوسط الحسابي لمجموع درجات العبارات المكون للمؤشر.

6-2- مقياس التصور الذهني :

لقياس القدرة على التصور الذهني تم استخدام مقياس التصور الذهني المصمم في أصله من طرف "مارتينز Martens" 1982 وقام بتعريبه وتقنيته " محمد العربي شمعون وماجد إسماعيل 1996" وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي.²

6-2-1- وصف المقياس :

يتألف المقياس من أربعة مواقف رياضية ، الموقف الأول يتعلق بالممارسة الفردية أين يستعمل فيه التصور الداخلي ليشاهد الرياضي نفسه كفاعل للمشهد ، أما الموقف الثاني يتعلق مشاهدة الزميل حيث يستعمل الرياضي التصور الخارجي ليشاهد غيره ، بينما الموقف الثالث والمتضمن المشاركة مع الآخرين ويستعمل فيه التصور الداخلي والخارجي كما هو الشأن بالنسبة للموقف الرابع أين يتصور الرياضي نفسه يقوم بأداء في المنافسات الرياضية . (أنظر الملحق رقم 02) ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق أربعة أبعاد هي : (التصور البصري ، التصور السمعي ، الإحساس الحركي ، الحالة الانفعالية المصاحبة).

• مفتاح المقياس :

5 درجات = صورة موجودة و واضحة تماما.

1/ بن هيبه تاج الدين : مرجع سابق ، رسالة دكتوراه

1/ محمد العربي شمعون : مرجع سابق ، ص ، 340-342.

- 4 درجات = صورة موجودة و واضحة.
 3 درجات = صورة موجودة ولكن متوسطة الوضوح
 2 درجتين = صورة موجودة ولكن غير واضحة.
 1 درجة = عدم وجود صورة .

7- الإستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على إستمارة تتكون من مجموعة الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم إختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الإستمارة ويتم إعادتها ثانيا إلى البحث.

كما يعرف انه) وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه إقتصادي في الوقت والتكيف حتى من إجابيات الإستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا.¹

— كيفية بناء الاستبيان : في البداية قمنا بتحديد متغيرات الدراسة والتي شملت مقياسين وهما مقياس التغذية الراجعة السمعية البصرية ومقياس التصور الذهني حيث قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة بناء على أسس التغذية الراجعة ومواقف التصور الذهني حسب مارتينز، بعدها قمنا بتحكيم مقياس التغذية الراجعة وتصحيح بعض العبارات ، اما مقياس التصور الذهني فكان محكم مسبقا.

7-1- صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ماأعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق، شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح قدراتها ومن ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.

ولتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بإستخدام صدق المحكمين مقياس التغذية الراجعة(ملحق رقم 3) كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعدله حيث قمنا بعرض الإستبيان على الأستاذة المشرفة وقمنا بعرضه على مجموعة من الأساتذة من جامعة الأغواط وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ،قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتعديل صياغتها .

ملاحظة: مقياس التصور الذهني محكم .

8- المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية :

8-1- المعاملات العلمية لمقياس التغذية الراجعة :

- بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس التغذية الراجعة بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الأساسية ، واشتملت على :

— ثبات المقياس.

— صدق الاتساق الداخلي .

أ- ثبات مقياس التغذية الراجعة :

لحساب معامل الثبات لمقياس التغذية الراجعة لجأنا إلى الحساب باستخدام ألفا كرونباخ .

جدول رقم (2): يبين معامل ثبات مقياس التغذية الراجعة باستخدام ألفا كرونباخ .

عدد البنود	16
معامل ألفا كرونباخ	0,925

معدل مرتفع جيد هذا يدل على أن المقياس له مستوى جيد من الثبات.

ب - صدق الاتساق الداخلي لمقياس التغذية الراجعة :

لحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس التغذية الراجعة قمنا باستخدام معامل الاتساق الداخلي بيرسون بين المحاور. (الملحق رقم 7).

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك علاقة طردية قوية بين جميع أسس مقياس التغذية الراجعة فيما بينها ما يدل على تمتع المقياس بدرجة اتساق داخلي على مستوى أسسه . ومن خلال الجدول يتضح لنا أن قيمة الاتساق الداخلي بيرسون قد تراوحت بين 0,917 و 0,954 وبالتالي يمكن الاستدلال من هذا أن للمقياس درجة عالية من الاتساق الداخلي .

8-2- المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني :

— بعد الحصول على الدرجات الخام لمقياس التصور الذهني بحساب المعاملات العلمية للتحقق من صلاحية المقياس للدراسة الأساسية ، واشتملت على :

ثبات المقياس .

صدق الاتساق الداخلي .

أ- ثبات مقياس التصور الذهني :

لحساب معامل الثبات للمقياس التصور الذهني لجأنا إلى الحساب بطريقة التجزئة النصفية معامل الارتباط جوتمان .

جدول رقم (3) يوضح نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية معامل الارتباط جوتمان .

التجزئة النصفية لحساب المقياس	الجزء الأول	الجزء الثاني
عدد البنود	من 1 إلى 8	من 9 إلى 16
قيمة ألفا للتجزئة النصفية	0,926	0,954
معامل ارتباط جوتمان	0,797	

معدل مرتفع جيد أكبر من 0,70 هذا يدل على ان المقياس له مستوى جيد من الثبات.

ب - صدق الاتساق الداخلي لمقياس التصور الذهني:

لحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس التصور الذهني قمنا باستخدام معامل الاتساق الداخلي بيرسون بين المحاور . (الملحق رقم 8).

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك طردية قوية بين جميع مواقف مقياس التصور الذهني فيما بينها مايدل على تمتع المقياس بدرجة اتساق داخلي على مستوى مواقفه الأربعة ، ومن خلال الجدول يتضح لنا أن قيمة الاتساق الداخلي بيرسون بين المواقف قد تراوحت بين 0,871 و 0,942.

وبالتالي يمكن الاستدلال من هذا أن للمقياس درجة عالية من الاتساق الداخلي .

9- صعوبات البحث :

لقد واجهنا بعضا من الصعوبات خلال انجازنا لهذه الدراسة منها:

- قلة المراجع والمصادر حول موضوع التغذية الراجعة .
- عدم وجود دراسات سابقة كافية تناولت موضوع التغذية الراجعة السمعية البصرية.
- قلة الأبحاث التي تتعرض إلى هذا الموضوع بشكل مباشر ودقيق.
- صعوبة الموضوع لأنه يدخل في الجانب النفسي.

10- الأساليب الإحصائية :

تتم معالجة البيانات الخاصة بالبحث إحصائيا ذلك عن طريق برنامج الـ spss ، وذلك لقدرته الكبيرة على تحليل المعطيات وكذا حل المعدلات الإحصائية ، يعتبر البرنامج الإحصائي spss

الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، من البرامج الشائعة الاستخدام في مجال تحليل البيانات الخاصة بالأبحاث والدراسات الإنسانية .

(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون)

وتتميز مراحل تحليل البيانات في برنامج spss بالخطوات التالية :

1. ترميز البيانات .
2. إدخال بيانات في الـ spss .
3. اختيار الاختبار أو الشكل المناسب ، تحديد المتغيرات المراد دراستها.
4. تحديد المتغيرات المراد دراستها .

1- عرض مستوى متغيرات الدراسة للاعبين كرة القدم :

أ- مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

جدول رقم (4) يبين مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) لدى لاعبي كرة القدم.

أسس التغذية الراجعة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاتساق الداخلي	مؤشر درجة التغذية الراجعة
وضوح المهارة	818	16,36	3,06	0,91	جيد
توضيح الخطأ والصواب من الأداء المهاري	828	16,56	2,72	0,94	جيد
تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهاري	810	16,20	3,03	0,95	جيد
اتخاذ الاجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ	798	15,96	3,32	0,92	جيد
التغذية الراجعة	3254	65,08	11,35	1	/

يتضح لنا من الجدول رقم (4) والذي يمثل مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أن مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية يقع ضمن تقدير جيد في جميع أسسه ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأساس الأول (وضوح المهارة) 16,36 وهي مؤشر جيد، أما الأساس الثاني (توضيح الخطأ والصواب من الأداء المهاري) والأساس الثالث (تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهاري) والأساس الرابع (اتخاذ الاجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ) فقد بلغ المتوسط الحسابي لهم 16,20_15,96 على التوالي ، وكلها تدل على أنها مؤشرات جيدة أيضا.

ب - مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

جدول رقم (5) يبين مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

مواقف التصور الذهني	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط الداخلي	مؤشر درجة التصور الذهني
الممارسة الفردية	712	14,24	4,27	0,92	جيد
مشاهدة الزميل	662	13,24	3,86	0,87	جيد
الممارسة مع الآخرين	668	13,36	4,49	0,91	جيد
الأداء في المنافسة	674	13,48	4,16	0,89	جيد
التصور الذهني	2716	54,32	15,16	1	/

يتضح لنا من الجدول رقم (5) والذي يمثل مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط ، أن مستوى التصور الذهني للاعبين يقع ضمن تقدير قريب من الجيد في جميع أبعاده حيث بلغ المتوسط الحسابي للموقف الأول (الممارسة الفردية) 14,24 وهي قريبة من الجيد، أما الموقف الثاني (مشاهدة الزميل) والموقف الثالث (الممارسة مع الآخرين) والموقف الرابع (الأداء في المنافسة) فقد بلغ المتوسط الحسابي لهم 13,48-13,36-13,24 على التوالي وكلها تدل على أنها قريبة من الجيد.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

2-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

❖ دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري (الممارسة الفردية).

الجدول رقم (6) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري.

المؤشر	الموقف	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التغذية الراجعة	الممارسة الفردية	0,645	موجب طردى متوسط

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (6) وجود علاقة ايجابية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية وتصور اللاعب للأدائه المهاري (الممارسة الفردية)

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون 0,645

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنطلق الفرضية الأولى من معتقد مفاده أنه هناك علاقة طردية قوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري .

من تحليل نتائج الجداول (4-5-6- الملحق رقم 5-6-7-8) الذين يمثلون دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) ومواقف التصور الذهني الأربعة وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها يتضح لنا وجود علاقة ايجابية طردية متوسطة بين مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) ومعظم مواقف التصور الذهني .

وهذا مايجعلنا نستخلص أن لمستوى التغذية الراجعة علاقة بمستوى تصور اللاعب لأدائه المهاري

3- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

3-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

❖ دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة .

الجدول رقم (7) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة.

المؤشر	الموقف	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التغذية الراجعة	مشاهدة الزميل	0,594	موجب طردية متوسط

يتضح لنا من الجدول رقم (7) وجود علاقة إيجابية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة (مشاهدة الزميل).

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون R 0,594

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة طردية قوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة.

من تحليل نتائج الجداول (4-5-7 والملحق رقم 5-6-7-8) الذين يمثلون دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) ومواقف التصور الذهني الأربعة ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا وجود علاقة طردية متوسطة بين مستوى التغذية الراجعة وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة.

وهذا مايجعلنا نستخلص أن لمستوى التغذية الراجعة علاقة بمستوى تصور اللاعب لأداء زميله.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

4-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

❖ دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه.

الجدول رقم (8) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه بمشاركة زملائه.

المؤشر	الموقف	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التغذية الراجعة	الممارسة مع الآخرين	0,700	موجب طردي قوي

يتضح لنا من الجدول رقم (8) وجود علاقة إيجابية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زميله (الممارسة مع الآخرين).

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون R 0,700

4-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة طردية قوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه

من تحليل نتائج الجداول (4-5-8 والملحق رقم 5-6-7-8) الذين يمثلون دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) ومواقف التصور الذهني الأربعة ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا تحقق الفرضية الثالثة وهذا بوجود علاقة طردية قوية بين مستوى التغذية الراجعة وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه.

وهذا مايجعلنا نستخلص أن لمستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو علاقة بمستوى تصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه.

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

5-1- عرض نتائج الفرضية الرابعة :

❖ دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات الرياضية .

الجدول رقم (9) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات الرياضية .

المؤشر	الموقف	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التغذية الراجعة	الأداء في المنافسة	0,559	موجب طردي متوسط

يتضح لنا من الجدول رقم (9) وجود علاقة إيجابية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات الرياضية .

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون R 0,700

5-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود علاقة طردية قوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات الرياضية .

من تحليل نتائج الجداول (4-5-9 والملحق رقم 5-6-7-8) والذين يمثلون دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) ومواقف التصور الذهني الأربعة ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا وجود علاقة طردية متوسطة بين مستوى التغذية الراجعة وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات الرياضية .

ملاحظة : العلاقة بين التصور الذهني وأسس التغذية الراجعة السمعية البصرية أعطتنا نفس النتائج تقريبا.

• العلاقة بين التصور الذهني ووضوح المهارة الحركية: جدول رقم (10)

الموقف	المؤشر	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التصور الذهني	وضوح المهارة	0,667	موجب طردي متوسط

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون 0,667 وهذا يدل على وجود علاقة ايجابية طردية متوسطة

• العلاقة بين التصور الذهني وتوضيح الخطأ والصواب من الأداء المهاري

جدول رقم (11)

الموقف	المؤشر	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التصور الذهني	توضيح الخطأ و الصواب من الأداء المهاري	0,653	موجب طردي متوسط

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون 0,667 وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية طردية متوسطة

• العلاقة بين التصور الذهني وتحديد أسباب الخطأ في الأداء: جدول رقم (11)

الموقف	المؤشر	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التصور الذهني	تحديد أسباب الخطأ في الأداء	0,592	موجب طردي متوسط

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون 0,592 وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية طردية متوسطة.

• العلاقة بين التصور الذهني واتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ

جدول رقم (12)

الموقف	المؤشر	معامل الارتباط R	نوع الارتباط
التصور الذهني	اتخاذ الإجراءات لتصحيح الخطأ	0,666	موجب طردي متوسط

حيث يتراوح معامل الارتباط بيرسون 0,666 وهذا يدل على وجود علاقة إيجابية طردية متوسطة.

6- الاستنتاج العام :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية هل هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (فيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟ حيث قمنا بتطبيق مقياس التغذية الراجعة السمعية البصرية ومقياس التصور الذهني لمارتينز" بعدها قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث (50 لاعب) وبعد تحليل الاستبيان توصلنا إلى النتائج التالية :

لقد بين المدربون أهمية الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في عملية التدريب الرياضي فهي ذو أهمية بالغة على الرفع من مستوى الفني لدى اللاعب خلال أدائه للمهارات الحركية ، وبذلك تزيد نسبة الفعالية في المقابلات الرسمية التي تؤدي حتما إلى نتائج إيجابية تمتزج بين تحسن الأداء المهاري وتحقيق الانتصارات.

يقع مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية لدى لاعبي كرة القدم عند مؤشر الجيد.

يقع مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم عند مؤشر قريب من الجيد .

وجود علاقة ايجابية طردية متوسطة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) والتصور الذهني .

كلما توفرت العوامل المساعدة للتحضير النفسي كاستعمال أفضل الطرق والتخطيط الجيد له وعامل الثقة المتبادل بين المدرب واللاعب كان لها الأثر الإيجابي.

7- الاقتراحات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال دراستنا أمكننا الخروج بعدة اقتراحات وتوصيات نذكر منها مايلي :

- ✚ وجب على مدربي كرة القدم خاصة مدربي فئة الأواسط الاهتمام بالوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في التدريب لما لها من فوائد ونتائج إيجابية.
- ✚ الاهتمام بالتحضير النفسي لما له من دور إيجابي وفعال في شتى المراحل.
- ✚ إدراج الوسائل السمعية البصرية كالفيديو ضمن المخطط التدريبي العام للاعبين.
- ✚ التركيز على التدريب العقلي في عملية التدريب الرياضي الشاملة.
- ✚ يجب تلقين تقنيات في عملية التصور الذهني توازي التدريب بتوظيف واسع للوسائل السمعية البصرية للمهارة قبل أدائها تطبيقيا من طرف اللاعبين الأصناف الصغرى حتى يتمكنوا من إعادة استحضار الصورة بشكلها الصحيح والعمل على تطبيقها الفعلي.
- ✚ يجب توسيع تطبيق نتائج البحوث العلمية التي تمت التطرق إلى أهمية التغذية الراجعة السمعية البصرية .
- ✚ الاهتمام بدراسة العلاقة بين التصور الذهني والتغذية الراجعة السمعية البصرية في مختلف الألعاب الرياضية .
- ✚ الاهتمام باستخدام مهارة التصور الذهني قبل وأثناء وبعد مرحلة الإعداد البدني والمهاري للاعبي كرة القدم .

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت دراسة العلاقة بين بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، بغية الوصول إلى أحسن أداء ينعكس على تحسين فعالية اللاعب في المقابلات الرسمية التي هي أساس النشاطات الرياضية التنافسية .

كما إن توظيف التغذية الراجعة السمعية البصرية على لاعبي كرة القدم بهدف تحسين أداءهم المهاري ، يحتاج عناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم التدريب الرياضي وهذا عن طريق توسيع البحوث العلمية الميدانية لإظهار أهمية التغذية الراجعة السمعية البصرية في تفعيل عملية التعليم.

كما أن التألق المستر للاعبي كرة القدم على المستوى العالمي يحتم علينا تسليط الضوء على الميدان الواسع للتدريب الرياضي الحديث وما توصل إليه من طرق تدريبية حديثة تعتمد على فهم قدرات الفرد الرياضي البدنية ، التقنية ، النفسية،العقلية و مستوى الحركة لديه ، فقد سمحت

مختلف الدراسات الميدانية بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في تحسين أدائه المهاري بصفة خاصة وأدائه الرياضي بصفة عامة .

وفي الأخير نرجو من خلال ما توصلنا إليه من هذه الدراسة أن تكون كمرجع لمختصين في هذه اللعبة ، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وهواة اللعبة بصفة خاصة ، وأن تكون بمثابة دفع لزيادة الاهتمام بجانب التحضير النفسي للاعبين كرة القدم .

خلاصة الفصل :

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع، وإلى عينة البحث، ومجالاته البشرية والزمانية، بعض التعديلات على الاستبيان لردع غموض بعض العبارات والمفردات التي جاءت فيه، وانتقل الباحث إلى عرض الأدوات الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى اصدار احكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، وتطرق في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث .

أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- فتحي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي ، ط1، 1996، ص 183.
- 2- يوسف لازم كماش وصالح بشير أبوخيطة: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران، ط1-عمان ، 2011، ص 13.
- 3- ا.د. عبد زيد الدليمي : أساليب في التعلم الحركي ، دار الكتب العلمية ، ط1، جامعة بابل ، بيروت-لبنان ، 2013 ص9.
- 4- روجي جميل : كرة القدم ، دار النقائص ، ط1، بيروت ، لبنان ، 1986، ص05
- 5- ريتشارد شميدت كريغ ريسبيرغ، ترجمة الدكتور عبد الباسط مبارك عبد الحافظ: التعلم الحركي والأداء، دار اليازوري العلمية ، ط، ع، عمان-الأردن ، 2013، ص 384_386.
- 6- مروان عبد المجيد إبراهيم : التعلم الحركي والنمو البدني في التربية البدنية والرياضية ، دار الرضوان، ط1-عمان، 2014، ص217.
- 7- محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي، دار الفكر العربي، ط1، 1975، ص173
- 8- أمين أنور الخوالي وأسامة كمال راتب : التربية الحركية، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1999 ، ص140.
- 9- عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص173-
- 10- عباس أحمد صالح، و عبدالكريم سامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، 1998، ص12.
- 11- عبيدة صالح، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي — نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص133.
- 12- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص20.
- 13- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص5.
- 14- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 ، ص284.
- 15- السيد زهران: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008 ، ص116 .

- 16- ياسر حسن: أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 2008، ص 46
- 17- عبد الستار جبار عبد الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط 1، عمان ، الأردن ، 2000، ص 197.
- 18- فؤاد ابو حطب: القدرات العقلية، ط 1، مكتبة الأنجلو مصرية ،القاهرة ، ص 91.
- 19- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000، ص 316.
- 20- مرنيز امنة: تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية ، الجزائر ، 2007، ص 69.
- 21- فرات جبار سعد الله وفال خورشيد الزهاوي: التدريب العقلي للاعبين كرة القدم، ط 1، دار دجلة، 2011، ص ، 154—155.
- 22- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999، ص 340—342.
- 23- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 246.
- 24- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 4، دار المعارف ، القاهرة ، 1987، ص 125.
- 25- سمير عبد الحميد علي: إدارة الهيئات الرياضية، النظريات الحديثة وتطبيقاته، ط 1، منشأة، الاسكندرية، 1999، ص 89—96 .
- 26- أمين أنور الخولي وآخرون: دائرة المعارف والرياضة وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2005، ص 566.
- 27- يوسف محمد زامل: الثقافة الرياضية، ط 1، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2006، ص 41—42.
- 28- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1998، ص 126.
- 29- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتعلم بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، 1992، ص 211.
- 30- ناهدة زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، ط 1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008، ص 54.

- 31- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، مصر، 2002، ص. 185
- 32- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 108 .
- 33- عصام عبد الخالق وآخر: كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1998، ص 205.
- 34- فرج حسن بيومي: الأسس العلمية للإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسة، دار المعارف، الاسكندرية، ص 230.
- 35- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي التربوي، ط1، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 138.
- 36- غازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن، 2013، ص 20.
- 37- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم حماد: لأساسيات كرة القدم، ط2، عالم المعرفة، القاهرة، 1994، ص 27.
- 38- وجدي مصطفى الفاتح، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص 374
- 39- بلال رحال : مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الاشبال 1/ والناشئين) وعلاقته بالإنجاز مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد(1) ، 2010 ،
ثانيا: رسائل الجامعية
- 40- عبد الغفار عروسي: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبدالله ، جامعة الجزائر 2005/2004
- 41- بوخراز رضوان: التحضير الذهني للمهام الحركية "فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين" ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، 2008
- 42- بوداود عبد اليمين ، رسالة ماجستير حول : تأثير الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، جامعة الجزائر ، 1989، ص 256
- 43- بلعيد عقيل عبدالقادر: التصور العقلي وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكراتيه دو الجزائرية ، رسالة دكتوراه ، الجزائر ، 2013، ص 78.

- 44- إيمان السايب: التصور الذهني في حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في مادة الفيزياء لدى طلاب الثانوي تخصص هندسة ميكانيكية، رسالة ماستر، جامعة الاغواط، الجزائر، 2016-2017.
 - 45- تماسيني وليد: أثر استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية في التعلم الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أصاغر، رسالة ماستر، جامعة بسكرة، الجزائر، 2016.
 - 46- بن هبية تاج الدين : التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة، رسالة دكتوراه، جامعة الشلف، الجزائر، 2017.
 - 47- يوسف فتحي: توظيف الوسائل السمعية البصرية (فيديو) في عملية التدريب الرياضي لتفعيل تعلم المهارات الحركية عند لاعبي كرة الطائرة، رسالة الماسجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله، زرادة، جامعة الجزائر، 2007.
- ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية
- 1- Chazaud.p.Siencs humaine.Ed : vigot.Sport+Enseignement.paris. 1994Pp.108-109 .
 - 2- Nicolas Raimbaut.johan pion.la preparation mentale en sport collectifs. ed chiron.paris.2004.p125.
 - 3- moh,sofian omar-fauzee et all,(2009). The effectiveness of imagery and coping staregies in sport perfomance , European journal of social scien ces- volume 9 , number 1 , pp97-108
 - 4- Raweewat rattanakoses et all .(2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in femal and male athlete, European journal of social sciences-volume 10, number 1 , pp 129-142
 - 5- Ifrroudjene nabil : Imagerie mental et prise de decision chez les footballeurs. Approche crntree sur l aspect technico , universite d'alger III Dellu brahim,2012
 - 6- Boul faycal , etude de la relation entre l'imageie mentale et son impact surl'apprentissage de la tactique offensive individulle en football cas(usma-16ans) ,these doctorat , université d'alger III, 20112
 - 7- Aleksander verasaa & Aleksandra Gorovaya.2012. Imagery training efficacy among novice soccer players , Social and Behavioral Sciences (33)pp 338-342.
 - 8- Weinbeg ,Robert,Gould,Daniel, psychologie du sport et de l activite physique ,ed,vigot,paris,p290.

-
- 9– Mahoney,m,j,m,**psychology of the elite athlete**, an exploratory study, cognitive therapy and research ,n,r avenger.
- 10– Cox, Richard, **psychologie du sport**,ed boeck, bruxelles,2005,p294
- 11– Martens ,r, **coaches guide to sport psychology**, human kinetics,1987,p84.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثلجي - الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

النشاط البدني الرياضي المدرسي

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر إختصاص النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان ماهية العلاقة بين استخدام التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف أواسط لولاية الأغواط .

يرجى التعاون في الإجابة على كافة الأسئلة الموجودة في الاستمارة ، علما بأن مساهمتكم الكريمة في الإجابة على هاته الأسئلة ستساعدنا في التوصل إلى النتائج المرجوة ونلفت انتباهكم إلى أن المعلومات التي ستدلون بها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وبالتالي نرجوا منكم الإجابة بدقة .

وتفضلوا بقبول وافر الإحترام والتقدير .

تحت إشراف
الأستاذة : بن حفاف سمية

الطلبة الباحثين :
- سحنون طارق
- غضباني بن عودة

السنة الدراسية : 2018/2017

الملحق رقم (1)

الملاحق

التغذية الراجعة السمعية البصرية (فيديو)

في مايلي مجموعة من العبارات التي تتعلق ببحثنا من فضلك حدد درجة موافقتك على هذه العبارات بوضع علامة في الخانة التي تعبر عن رأيك بشرط قراءة جميع العبارات قبل الإجابة .

المؤشرات	العبارات	موافق	موافق بشدة	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
المؤشر الأول وضوح المهارة	(1) تتوضح المهارة عندما يشرحها لي المدرب شفويا .					
	(2) أحتاج إلى عرض صورة لفهم أداء المهارة الحركية .					
	(3) أداء نموذج للمهارة من طرف المدرب يمكنني من الفهم الجيد للأداء المهاري .					
	(4) من خلال مشاهدة الفيديو أستطيع إستيعاب المهارة الحركية.					

ملاحظة : اقرأ جميع العبارات قبل الإجابة

المؤشرات	العبارات	موافق	موافق بشدة	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
المؤشر الثاني توضيح الخطأ و الصواب من الأداء المهاري	(1) شرح المدرب شفويا يمكنني من توضيح الخطأ والصواب من الأداء المهاري .					
	(2) عرض صورة معينة لأداء مهاري يساعدني على توضيح الخطأ والصواب من المهارة .					
	(3) أداء نموذج للمهارة من طرف المدرب يمكنني من توضيح الخطأ والصواب للأداء المهاري .					
	(4) عند مشاهدة فيديو أستطيع بسهولة توضيح الخطأ والصواب من المهارة الحركية .					

الملاحق

في مايلي مجموعة من العبارات التي تتعلق ببحثنا من فضلك حدد درجة موافقتك على هذه العبارات بوضع علامة في الخانة التي تعبر عن رأيك بشرط قراءة جميع العبارات قبل الإجابة.

المؤشرات	العبـارات	موافق	موافق بشدة	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهارى <u>المؤشر الثالث</u>	(1) الشرح الشفوي من طرف المدرب يمكنني من تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهارى .					
	(2) يسهل علي عرض صورة لمهارة حركية معينة من معرفة الخطأ وأسبابه .					
	(3) أداء نموذج من قبل المدرب يساعدني بنسبة كبيرة على تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهارى .					
	(4) من خلال مشاهدة فيديو يمكنني تحديد أسباب الخطأ في الأداء المهارى .					

ملاحظة : إقرأ جميع العبارات قبل الإجابة

المؤشرات	العبـارات	موافق	موافق بشدة	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
اتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ <u>المؤشر الرابع</u>	(1) لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ في المهارة الحركية يجب فهم شرح المدرب شفويا .					
	(2) عرض صورة يمكنني من إتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ في الأداء المهارى .					
	(3) أداء نموذج من طرف المدرب يساعدني على اتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الخطأ في الأداء المهارى .					
	(4) مشاهدة فيديو وتكراره يجعلني اتخذ إجراءات لتصحيح الخطأ في الأداء المهارى .					

الملحق رقم (2)

التصور الذهني :

الموقف الأول : الممارسة الفردية

- 1 . اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل ضربة الجزاء ... الخ
 - 2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم وجود أي شيء آخر .
 - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات , تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
 - 4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .
 - 5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة... حول ما يتفق مع ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟					
2	كيف رأيت نفسك تسمع الأصوات المصاحبة للأداء؟					
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟					
4	الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟					

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين

- 1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
- 2 . التصور العقلي للأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
- 4 . التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .
- 5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟					
2	كيف رأيت نفسك تسمع الأصوات في هذا الموقف؟					
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟					
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟					

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة ... حول ما يتفق مع ما تراه .

الملاحق

الموقف الثالث : مشاهدة زميل

- 1 . التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .
- 2 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا .
- 3 . التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة ... حول ما يتفق ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك تؤدي هذا الموقف ؟					
2	كيف رأيت نفسك تسمع الأصوات في هذا الموقف؟					
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟					
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟					

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .
- 2 . التصور العقلي لأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق الجمهور
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .
- 4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع علامة ... حول ما يتفق ما تراه .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟					
2	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟					
3	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟					
4	كيف تشعر بالانفعالات في هذا الموقف ؟					

الملحق رقم (3)

استمارة استطلاعية حول رأي الأساتذة المحكمين لمقياس التغذية الراجعة

جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استمارة تحكيمية

الأستاذ الدكتور المحترم: الجامعة :

الدرجة العلمية : الاختصاص :

في إطار إجراء دراسة علمية حول العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري للاعب كرة القدم ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال البحث العلمي والتدريب الرياضي وبهدف معرفة مدى ملائمة المقاييس المقترحة . يرجى من سيادتكم المحترمة تحديد مآثره مناسب وما تقترحونه من إضافة أو تعديل .

عنوان البحث : دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري للاعب كرة القدم صنف أوسط

الطلبة الباحثين : سحنون طارق // بن عودة غضباني

إشراف : سمية بن حفاف

الإشكالية العامة : هل هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (باستخدام الوسيط التكنولوجي فيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري للاعب كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة:

1 - هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية وتصور اللاعب لأدائه المهاري .

2 - هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة (فيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة .

3 - هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه .

4 - هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة (فيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات.

الهدف من الاستطلاع : مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس

الملحق رقم (04) :

أسماء السادة المحكمين لمقياس التغذية الراجعة :

ملخص الدراسة

دراسة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية بلدية الأغواط صنف أواسط

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

مشكلة الدراسة: هل هناك علاقة طردية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية باستخدام الوسيط التكنولوجي (الفيديو) والتصور الذهني للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الجزئية الأولى: هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري.

الفرضية الجزئية الثانية: هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأداء زميله للمهارة .

الفرضية الجزئية الثالثة: هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه.

الفرضية الجزئية الرابعة : هناك علاقة طردية وقوية بين التغذية الراجعة السمعية البصرية (الفيديو) وتصور اللاعب لأدائه المهاري بمشاركة زملائه أثناء المنافسات.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة : بلغ عدد العينة 50 لاعبا من فريقي اتحاد الأغواط واتحاد الصادقية

المجال المكاني : أجريت الدراسة بملعب 18 فيفري بالأغواط

المجال الزماني: بدأت هذه الدراسة شهر مارس إلى غاية شهر ماي 2017

المنهج المستخدم : يمثل المنهج الطريقة التي يسلكها الباحث في الدراسة ، وبما أن المنهج يكون إتباعا لطبيعة الدراسة فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي.

النتائج المتوصل إليها:

— وجود علاقة ايجابية بين التغذية الراجعة والتصور الذهني لدى اللاعبين.

— يقع مستوى التغذية الراجعة السمعية البصرية لدى لاعبي كرة القدم عند مؤشر الجيد.

— يقع مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم عند مؤشر قريب من الجيد.