

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
شعبة: التدريب الرياضي  
تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح للتغذية الراجعة في تحسين المرونة  
لدى لاعبي الكراتي دو  
الطفولة المتأخرة (9-12 سنة)

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

- الدكتور يعقوبي فاتح مشرفاً
- الدكتور عروسي عبد الرزاق رئيساً
- الدكتور كرميش عبد المالك عضواً

إعداد الطالب:

مبروكي محمد الأمين

# كلمة شكر

نحمد الله الذي أعاننا وأمدنا بالقوة والإرادة على إتمام هذا العمل اقتداء بنور البصيرة ومفتاح القلوب وسيد الخلق  
أجمعين حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم .

يشرفنا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى الدكتور: **يعقوبي فاتح** الذي تفضل علينا بقبول  
الإشراف على هذا العمل وصبره وعمله وعلى الجهود التي بذلها فكان نعم الأستاذ والأخ في ذات الوقت .  
كما نتقدم إلى من كان لنا مرشداً وموجهاً الأستاذ بلجود حيدر والمدرّب فرجوخ الخضر على  
تعاونهما ومساعدتهما والذان أفادنا بنصائحهما وتوجيهاتهما القيمة التي كانت سندا لنا في إنجاز هذا البحث  
تتمنى أن يكتبها الله في ميزان حسناتهما .

كما نسجل بلسان الفخر أسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية .

كل الشكر إلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا إلى أساتذتنا الكرام في  
جميع أطوار الدراسة .

إلى جميع الرياضيين بنادي أولمبي شباب المحضنة للكراتي دو بالمسيلة .

إلى كل من أحببتهم وأحبوني من طلبة خاصة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .  
والشكر إلى كل من بذل معنا جهداً ووفر لنا وقتاً في إنجاز هذا البحث، كما نتقدم بالشكر إلى كل  
من قدم لنا يد العون سواء من قريب أو من بعيد وفي الأخير نسأل الله عز وجل أن يبرز قنا جمال العلم وروح  
التقوى، وأن ينفع غيرنا بنا والحمد لله رب العالمين .

# اهداء

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، إلى من جرع الكأس فامرغاً ليسقيني قطرة حب، إلى من كلت أنامله ليقدّم

لنا لحظة سعادة، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم، وستبقى كلماتك نجوم أهتدي

بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد والدي العزيز "عبد الرحمان"

إلى من أروضتني الحب والحنان، إلى من مرّ الحب وبلسم الشفاء، إلى القلب الناصع، إلى التي بعثت في نفسي الصبر والتفاؤل

والأمل للمضي قدماً في تحقيق أحلامي، إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة "صليحة بلعليا"

إلى من كانوا يضيئون لي الطريق ويساندوني، ويتنازلون عن حقوقهم لإرضائي والعيش في هناء، إلى من جهم

يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي، أحبكم جداً لومر على أرض قاحلة لتفجرت منها ينابيع المحبة إخوتي

"حمزة، سيدو"

أمانة ونروجهما عيسى وابنتها الغالي الكتوت "لوي"

إلى كل عائلة مبروكي و بلعليا

إلى من مرافقتي منذ أن حملنا حقائبنا الصغيرة ومعهم سرت الدرب خطوة خطوة .

أصدقائي الأعزاء "جلال، سعد، إسماعيل، محمد، فيصل، سامي، معتز، موسى، تقي الدين"

الآن تفتح الأشعة وترفع المرساة لتتطلق السفينة فيعرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيئ إلا قنديل

الذكريات ذكريات الأخوة .

أمين

الصفحة	المحتوى
-	- إهداء
-	- كلمة شكر
أ	- مقدمة
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
04	1- التغذية الراجعة
04	1-1- مفهوم التغذية الراجعة
07	1-2- أنواع التغذية الراجعة
07	1-2-1- تغذية راجعة حسب المصدر (داخلية* خارجية)
08	1-2-2- تغذية راجعة حسب زمن تقديمها: (فورية* مؤجلة)
09	1-2-3- التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات: (لفظية* غير لفظية)
10	1-2-4- التغذية الراجعة حسب التزامن مع الإستجابة (متلازمة* نهائية)
10	1-2-5- التغذية الراجعة السلبية والإيجابية
11	1-2-6- التغذية الراجعة المعتمدة على المحاولات (صریحة* غير صریحة)
13	1-3- أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم
16	1-4- مصادر التغذية الراجعة
17	1-5- أسس التغذية الراجعة
19	1-6- أساليب تقديم التغذية الراجعة
20	1-7- الهدف من تقديم التغذية الراجعة
21	1-8- شروط التغذية الراجعة
22	1-9- مراحل التغذية الراجعة
24	1-10- وظائف التغذية الراجعة
26	1-11- مبادئ استخدام التغذية الراجعة في عملية التعلم
28	1-12- معوقات التغذية الراجعة
30	2- المرونة
30	2-1- مفهوم المرونة
30	2-2- تعريف المرونة
31	2-3- أهمية المرونة
32	2-4- أنواع المرونة

32	1-4-2- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي
32	2-4-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة)
33	3-4-2- متطلبات الحركة من الإنقباض الحركي
35	5-2- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
36	1-5-2- علاقة السن بالمرونة
36	2-5-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
37	3-5-2- علاقة تركيب الجسم بالمرونة
38	4-5-2- التدليك والمرونة
38	6-2- خصائص المرونة
38	1-6-2- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة
38	2-6-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة
40	7-2- تدريبات المرونة
41	8-2- فوائد التدريب على المرونة
42	9-2- مبادئ تنمية المرونة
43	10-2- طرق تنمية المرونة
43	1-10-2- الطريقة الإيجابية
43	2-10-2- الطريقة السلبية
44	3-10-2- الطريقة المختلطة
44	11-2- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
44	12-2- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
46	13-2- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
48	3-الكراي دو
48	1-3- مفهوم رياضة الكراي دو
48	2-3- تطور الكراي في الجزائر
51	3-3- أساليب الكراي
51	1-3-3- أسلوب "فينا كوشي" في الكراي
51	2-3-3- الشيتوريو shito-ryu
51	3-3-3- الوادوريو wado-ryu
52	4-3-3- القوجوريو gojur-ryu

53	4-3-فروع الكراتي
53	1-4-3-الكاتا
53	2-4-3-الكميبي " المنازلة " KUMITIE
54	5-3-الصرخة : KIAI
55	6-3-الغرض من ممارسة الكراتي
55	1-6-3-الأهداف القريبة
56	2-6-3-الأهداف البعيدة
56	7-3-فوائد تعلم الكراتي
56	1-7-3-أهمية الكراتي للبالغين
57	2-7-3-أهمية الكراتي للأطفال
57	8-3-أنواع الضربات في رياضة الكراتي
58	9-3-قوانين التحكم في الكراتي
58	1-9-3-قانون التحكيم مسابقات الكوميبي
61	2-9-3-قانون تحكيم مسابقات الكاتا
63	4-الطفولة المتأخرة (9-12 سنة)
63	1-4-1-مفهوم الطفولة المتأخرة
63	2-4-2-خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12 سنة)
63	1-2-4-النمو النفسي
64	2-2-4-النمو الجسمي
64	3-2-4-النمو العقلي المعرفي
65	4-2-4-النمو الحسي
66	5-2-4-النمو الحركي
66	6-2-4-النمو الاجتماعي
67	7-2-4-النمو الانفعالي
68	3-4-3-مميزات الطفولة (9-12) سنة
68	4-4-4-الفروق الفردية بين الأطفال في السن من (9-12 سنة)
69	5-4-5-متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12 سنة)
70	6-4-6-الفرق بين الذكور و الإناث في مرحلة من (9-12 سنة)
72	7-4-7-المرحلة العمرية 9-12 سنة والممارسة الرياضية

74	5- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة	
83	1-الكلمات الدالة في الدراسة
84	2-إشكالية الدراسة
84	3- أهداف الدراسة
84	4-أهمية الدراسة
85	5-فرضيات الدراسة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
87	1-الدراسة الاستطلاعية
87	2-المنهج المتبع في الدراسة
87	3-مجتمع وعينة الدراسة
90	4-أدوات جمع البيانات والمعلومات
91	5-إجراءات التطبيق الميداني
91	6-الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع : تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
93	1-تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة
93	1-2-تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين
93	1-2-1-تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة الضابطة
93	1-2-2-تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة التجريبية
94	1-2-3-تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
94	1-3-تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري
94	1-3-1-تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة الضابطة
95	1-3-2-تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة التجريبية
95	1-3-3-تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
96	2-مناقشة النتائج
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	

99	1- استنتاجات عامة
99	2- الاقتراحات
99	3- الآفاق المستقبلية للدراسة
101	4- المراجع المعتمدة في الدراسة
-	5- الملاحق
-	6- ملخص الدراسة

الصفحة	قائمة الجداول
88	الجدول رقم (1) يوضح معلومات خاصة بأفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة
88	الجدول رقم (2) يمثل تجانس عينة الدراسة
91	جدول رقم (3) يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية
93	جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار تباعد الرجلين للمجموعة الضابطة
93	جدول رقم (5) يبين نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة التجريبية
94	جدول رقم (6) يبين النتائج البعدية لإختبار تباعد الرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
94	جدول رقم (7) يبين نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة الضابطة
95	جدول رقم (8) يبين نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة التجريبية
95	جدول رقم (9) يبين النتائج البعدية للإختبار مهارة مواشي قيري للمجموعتين الضابطة والتجريبية

## مقدمة:

إن ما يتميز به التعلم الحركي من تنوع وشمولية يستوجب إستخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيراً مباشراً عليها وفق أساليب تنظيمية الغاية منها تحقيق الهدف التي تسعى إليه هذه العملية وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى.

وتعد التغذية الراجعة إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها تأثير مباشر وحاسم في علمية التعلم فهي التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة التي يقوم بها المتعلم المهارة أو الحركة المطلوبة ليتعرف من خلال هذه المعلومات على مدى التقدم الذي أحرزه أثناء وبعد الأداء، وأن أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات للمتعلم سوف يعيق عملية التعلم (1).

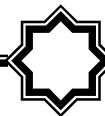
كما أن الإعداد البدني للرياضي يشتمل على تنمية جميع الصفات البدنية له ومن بينها صفة المرونة التي لا بد منها فهي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر صفة المرونة التي لا بد منها فهي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، كما أن الفائدة المرجوة من أي برنامج لتدريب المرونة لا يمكن أن يأتي إلا من خلال إلمام المسؤول عن التدريب بالمبادئ البيولوجية والبيوميكانيكية ذات العلاقة المباشرة بها (2) والكراتي فن من الفنون القتالية حيث تترك آثار إيجابية وطبية على شخصية ممارسيها مما تساهم في تنمية السلوكيات والأخلاق الحسنة حيث تمتاز بتعدد المهارات الأساسية التي ينبغي على الرياضي تعلمها و إتقانها والإلمام بكافة الجوانب الفنية والمهارية الخاصة بها (3) خاصة في المرحلة العمرية (9-12 سنة) التي تعتبر مرحلة إتقان الخبرات والمهارات الحركية والعقلية حيث ينقلها الطفل من مرحلة الإكتساب إلى مرحلة الإتقان (4)، الذي يأخذ الأمور بجدية تامة في هذه المرحلة وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى

1- محمد زياد حمدان: تقييم التعلم والتحصيل، ط24، دار التربية الحديثة، مصر، 2001، ص38.

2- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص29-30.

3- أحمد محمود: رياضة الكراتي، منشأة المعارف الإسكندرية، 1995، ص22.

4- عبد الرحمان الوافي: زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، ط5، القاهرة، 1995، ص269.



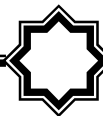
تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة على لاعبي الكراتي، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى إختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة وتكلمنا فيها عن التغذية الراجعة والمرونة والكراتي والطفولة المتأخرة (9-12 سنة) بالإضافة إلى الدراسات السابقة .

وجاء في الفصل الثاني الإطار العام للدراسة وفيه الكلمات الدالة في الدراسة وهي التغذية الراجعة، المرونة، الكراتي بالإضافة إلى إشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

كما جاء في الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة وفيه الدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة هو المنهج التحريبي وكذا مجتمع وعينة الدراسة وحددنا المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات وكذلك إجراءات التطبيق الميداني الأداة والأساليب الإحصائية.

في حين تناولنا في الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، أما الفصل الخامس والأخير فتوصلنا إلى بعض الإستنتاجات العامة والإقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.





**الخلفية النظرية والدراسات السابقة**

## 1- التغذية الراجعة:

## 1-1- مفهوم التغذية الراجعة:

يرى بعض التربويون أمثال "توكمان -Tuckman" أن عملية التغذية الراجعة لا تقتصر على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه، بل على المعلم أن يبين للمتعلم مدى الصحة في جوابه ومدى الخطأ، وإلى أي حد كان جوابه خاطئاً".<sup>(1)</sup>

فقد ركز "توكمان" في هذا التعريف على إعلام المتعلم بمدى الصحة والخطأ في جوابه.

وعرفها "جودين و كلوزماير" بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب"<sup>(2)</sup> إذ يرى أن التغذية الراجعة عبارة عن إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه.

ويعرفها "مهرنزوليمانج" أنها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الإختبارات اللاحقة، من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها.

أشار "مهرنزوليمان" في هذا التعريف إلى أن التغذية الراجعة هي إتاحة الفرصة للمتعلم لأن يعرف نتيجة إجابته على السؤال المطروح أو المشكلة المطلوب منه معالجتها صحيحة أم خاطئة، مع تصحيح الأخطاء إن وجدت للوصول به إلى أداء أفضل في مفهوم التغذية الراجعة " يرتبط أساساً بمشكلة رئيسية في التعلم وهي مشكلة تقويم المتعلم لسلوكه أو أدائه، ومعلومات التغذية الراجعة في التربية تؤدي دوراً أساسياً في تقوية وتدعيم الاستجابة المتعلمة".<sup>(3)</sup>

ركز هذا التعريف على وجود علاقة بين مفهوم التغذية الراجعة ومشكلة معينة في التعلم، كما ركز على دور التغذية الراجعة في تدعيم الاستجابة المتعلمة، أو الإجابة الصحيحة وتثبيتها.

(1) أفنان نظير دروزة: الأسئلة التعليمية والتقييم المدرسي، ص 115, 116.

(2) مسعد محمد زياد: التغذية الراجعة، (منشور في الانترنت)، [http://WW.geacities.com/d\\_rmosad/index\\_95.htm](http://WW.geacities.com/d_rmosad/index_95.htm).

(3) ميمون حدة: التعامل مع الخطأ في عملية التعلم عند معلمي الطورين الأول والثاني من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 2002م، ص 51.

أما " محمد الدريج " فيعرف التغذية الراجعة "على أنها النشاط الذي يقوم به الفرد لإستقبال المعلومات التقويمية عن عمله وأدائه، والإستفادة من هذه المعلومات لتصحيح مساره وتحسين أدائه". (1)

ويفهم من هذا التعريف أن التغذية الراجعة تؤدي إلى تصحيح مسار المتعلم لاستجاباته التالية في ضوء معرفته بالأخطاء في الإستجابات السابقة وتدفع به إلى المثابرة والمحاولة من أجل تحسين أدائه اللاحق.

ويؤكد هذا الطرح الذي ينظر للتغذية الراجعة على أنها عملية مهمة تساعد على التعلم

الدكتور " جمال صالح حسن " إذ يقول " إن التغذية الراجعة التي تستخدم من مصادر مختلفة والتي تستخدم من قبل المؤدي، لمقارنة الإستجابات الفعلية مع تلك المتفق عليها". (2)

فقد أشار هذا الأخير في هذا التعريف إلى أن التغذية الراجعة عبارة عن عملية تقويمية إلا أنها أقل شمولية من التقويم، رغم أنه يبنى عليها في كثير من الحالات.

ونستنتج مما سبق أن التغذية الراجعة ترتبط بمشكلة رئيسية في التعلم، وهي مشكلة تقويم المتعلم لسلوكه وأدائه خصوصاً إذا علمنا أن لها دوراً كبيراً في تقويم وتدعيم الإستجابة المتعلمة.

ويرى " أحمد حسين اللقاني وفارعة حسن محمد سليمان " "يستطيع المعلم عن طريق التغذية الراجعة تعديل مسار الجهد المبذول من جانبه أو من جانب تلاميذه في سبيل التعلم". (3)

من خلال ما سبق نصل إلى أن عدم القيام بالتغذية الراجعة يؤدي إلى عرقلة عملية التعلم، مما يجعل العملية التعليمية تتسم بالضعف لإعتبار أن التغذية الراجعة تؤثر في عملية التعلم، مما يعني أن التغذية الراجعة تساعد المتعلم وتعيّنه على الوصول إلى الأداء الجيد، في أقصر وقت ممكن وبجهد أقل.

(1) محمد الدريج: تحليل العملية التعليمية"مدخل إلى عملية التدريس"، ط1، قصر الكتاب، البلدة، 198، م، ص24.

(2) جمال صالح حسن: التغذية الراجعة الإضافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، 1986، ص 52.

(3) عمرعمور و ضياف زين الدين:مداخلة بعنوان "التغذية الراجعة"، في محاضرة بعنوان "دور التغذية الراجعة في القضاء على صعوبات التعلم"، أقيمت في المنتدى الدولي الثالث حول "صعوبات التعلم لدى الطفل و المراهق"، جامعة فرحات عباس، سطيف، 2005 م.

هذا ويشير "عباس احمد السامرائي" إلى أن مفهوم التغذية الراجعة " هو تلك المعلومات التي تعطى للمتعلم عن الإنجاز في محاولة تعلم مهارة ما، والتي توضح الدقة خلال أو بعد الإستجابة أو كليهما "بمعنى آخر" هي المتابعة الميدانية المرتبطة بإستجابات الفرد نحو الواجب المكلف به".<sup>(1)</sup>

من هذه التعاريف نستنتج أن المتعلم إذا عرف نتيجة عمله زاد جهده من أجل تدارك أخطائه، ومواقع النقص لديه، كما أن المتعلم خلال مواقف التعلم المختلفة، لا يستطيع بمفرده تقويم أدائه، بل يحتاج إلى مساعدة الآخرين (( المعلم)).

وهناك من يرى أن التغذية الراجعة هي " الإجابات التي يقدمها المتعلمون عن الأسئلة التي يطرحها المدرس وهي تغذية راجعة بالنسبة للمدرس بالإضافة إلى التصحيحات والتعقيبات التي يقدمها المدرس للمتعلمين حول أجوبتهم وهو ما يسمى بالتغذية الراجعة بالنسبة للمتعلم، من هذا المنطلق فالتغذية الراجعة هي التطور الذي بفضلها يستطيع المدرس إدراك فهم أو عدم فهم الرسالة التعليمية من طرف المتعلمين فيصبح التعليم من هنا ليس مجرد إرسال بسيط للمعارف بل تتبع مآلها".<sup>(2)</sup>

أشار "بلوم" في هذا التعريف إلى أن إجابة المتعلمين على أسئلة المعلم هي تغذية راجعة للمدرس، وتصحيح إجابات المتعلمين التي يقدمها المعلم هي تغذية راجعة بالنسبة للمتعلمين، فالمعلم في نظره يستطيع بواسطة التغذية الراجعة معرفة إلى أي مدى إستوعب المتعلمون الرسالة التعليمية، فالتعليم بالنسبة إليه " بلوم" ليس مجرد إعطاء المعلومات والمعارف بل يجب معرفة مآلها، أي إن كان لها صدى لدى المتعلمين، ومدى إستيعابهم لها.

من خلال عرض مختلف التعاريف السابقة يمكن القول أن التغذية الراجعة هي جملة من المعلومات التي يتحصل عليها التلميذ، عن سير أدائه بشكل مستمر، قبل، أثناء، أو بعد عملية التعلم قصد تعديل سلوك ما، أو مساعدته في تثبيت أداء معين، إذا كان يسير في الإتجاه الصحيح، مما يشير إلى إرتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم.

باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى بلوغها.

(1) عباس احمد صالح السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، خ 2، جامعة بغداد، 1988، ص119.

(2) BLOOM.B.S:carecteristiques individuelles et Apprentissages Scolaires,Bruxdle .129

Ed:labor,1979;p

## 1-2- أنواع التغذية الراجعة :

للتغذية الراجعة أشكال وصور كثيرة ومتعددة، فمنها ما يكون من النوع السهل يتمثل في (نعم أو لا)، ومنها ما يكون أكثر تعقيداً وعمقاً كتقديم معلومات تصحيحية ومنها ما يكون من النمط الذي تتم فيه إضافة معلومات جديدة، وقد أجمعت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد على وجود تصنيف لأنواع التغذية الراجعة ، حسب تصنيف العالم التربوي "هوكنج" ، وذلك على النحو التالي:

## 1-2-1- تغذية راجعة حسب المصدر (داخلية\*خارجية) (1)

أ- التغذية الراجعة الداخلية: هي المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وأفعاله على نحو مباشر، ويتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهارة، ويكون مصدرها ذات المتعلم.

ب- التغذية الراجعة الخارجية: وهي المعلومات الآتية من خارج المتعلم كتعليمات المعلم وهذا النوع له أثر كبير في تحسين الأداء، وذلك بإعلامه بالإستجابات الخاطئة أو غير الضرورية التي يجب تجنبها أو تعديلها، وغالباً ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة.

نستنتج من خلال هذا التصنيف حسب المصدر إلى أن التغذية الراجعة نوعان:

- الأول: هو التغذية الراجعة الداخلية والتي تنبع من ذات المتعلم نفسه كالخبرات والأفعال.

- والنوع الثاني: هو التغذية الراجعة ذات المصدر الخارجي والتي تتمثل فيما يكتسبه التلميذ من المعلم من تعليمات وتصحيح لأخطائه، مما يكون له أثر في تحسين مستواه وأدائه.

(1) مسعد محمد زياد: مرجع سابق، ( منشور في الانترنت).

## 1-2-2- تغذية راجعة حسب زمن تقديمها: (فورية\* مؤجلة) (1)

أ- التغذية الراجعة الفورية: وفيها يعلم المعلم التلميذ فوراً بنتيجة عمله أو نتيجة إجابته عن السؤال المطروح وذلك لتجنب تثبيت الإجابة الخاطئة في ذهن التلميذ عن طريق إعطاء الجواب الصحيح مباشرة بعد الإجابة، فالتغذية الراجعة الفورية تعمل على تعزيز الإجابة الصحيحة وتدعيم عملية التعلم، حتى تصبح معرفة المتعلم للإجابة الصحيحة دافعا له لتعلم مادة جديدة بشكل أفضل.

ب- التغذية الراجعة المؤجلة: وفيها يعطي المعلم الجواب الصحيح بعد فترة من إعطائه للسؤال المطروح قد تستغرق ساعات إلى أيام، ويستحسن أن لا تكون الإستجابة طويلة المدة حتى لا تثبت الإجابة الخاطئة خاصة لدى صغار المتعلمين، والتغذية الراجعة المتأخرة (المؤجلة) تساهم في إثارة دافعية التعلم وتوظيف قدراته العقلية خلال إعطاء السؤال وظهور الإجابة الصحيحة في التفكير بالجواب الصحيح، والبحث عن المراجع المختلفة قبل أن يتلقى الجواب من المعلم.

من خلال تصنيف التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها نستنتج أن التغذية الراجعة الفورية هي التي تعطى مباشرة بعد إجابة التلميذ عن السؤال المطروح، من أجل تثبيت الإجابة الصحيحة، لتكون محفزا له للتعلم.

بينما التغذية الراجعة المؤجلة هي التي تقدم بعد مدة من إجابة التلميذ عن السؤال المطروح، وذلك من أجل منح التلميذ الفرصة لتوظيف قدراته العقلية في البحث عن الإجابة الصحيحة للسؤال المطروح، ودفعه للعمل أكثر.

(1) أفنان نظير دروزة: مرجع سابق، ص118/119.

### 1-2-3- التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات: (لفظية \*غير لفظية)<sup>(1)</sup>

أ- التغذية الراجعة اللفظية: وفيها يعلم المعلم التلميذ بنتيجة إجابته عن السؤال المطروح سواء كانت هذه الإجابة صحيحة أو خاطئة بشكل مكتوب أو شفوي، ففي حالة التغذية الراجعة المكتوبة تظهر في شكل ملاحظات المعلم على ورقة الإختبار نفسها، أو دفتر التلاميذ، أما في حالة التغذية الراجعة اللفظية فتكون الإجابة على شكل مناقشة أو شرح.

ب- التغذية الراجعة غير اللفظية: فيها يوحي المعلم للتلميذ بالإجابة الصحيحة أو الخاطئة عن طريق الإيماءات، ففي حالة الجواب الصحيح يظهر المعلم علامات الإستحسان كأن يومئ برأسه أو يبتسم أو يظهر التعاطف والود، وفي هذه الحالة تكون هذه الإيماءات بمثابة التعزيز للإجابة الصحيحة التي تعمل على تقويتها، وفي حالة الجواب الخاطئ يظهر المعلم علامات الضيق وعدم الرضا، كأن يظهر المعلم علامات الإستغراب والدهشة والكثرة وغيرها وتكون هذه الإيماءات بمثابة العقاب للإجابات الخاطئة التي يتوقع أن تعمل على إضعاف الإجابة الخاطئة أو محوها.

نستنتج من تصنيف التغذية الراجعة حسب شكل المعلومات المقدمة للتلميذ أن التغذية الراجعة اللفظية هي إعلام التلميذ بنتيجة عمله سواء كانت إيجابية أو سلبية بشكل مكتوب أو شفهي، فتمثل الملاحظات التي يعطيها المعلم على ورقة الإمتحان أو دفتر التمارين التغذية الراجعة المكتوبة، أما التغذية الراجعة الشفوية فتتمثل في المناقشة بين المعلم والتلميذ، أما التغذية الراجعة غير اللفظية فتتمثل في مختلف الإيماءات التي يصدرها المعلم تعبيراً عن مدى صحة أو خطأ إجابة التلميذ.

(1) نفس المرجع السابق، ص 120/119.

1-2-4- التغذية الراجعة حسب التزامن مع الإستجابة (متلازمة \*نهائية\*)<sup>(1)</sup>

أ- التغذية الراجعة المتلازمة: هي المعلومات التي يقدمها المعلم للتلميذ وتكون مقترنة بالعمل، أو أثناء عملية التعلم أو التدريب.

ب- التغذية الراجعة النهائية: وهي المعلومات التي تقدم بعد إنهاء المتعلم للإستجابة أو إكتساب المهارة كلياً.

نستنتج من خلال هذا التصنيف حسب التزامن مع الإستجابة أن التغذية الراجعة المتلازمة تكون أثناء أداء التلميذ لعمله، كأن يقدم المعلم للتلميذ توجيهات أثناء محاولته لحل تمرين ما، مما يتيح له الفرصة للوصول إلى الحل الصحيح للتمرين أما التغذية الراجعة النهائية فتكون بعد إنتهاء التلميذ من أداء عمله، فيقوم المعلم بتقييم إجابة التلميذ، بما صحَّ فيها، وتصحيح ما هو خاطئ.

1-2-5- التغذية الراجعة السلبية والإيجابية:<sup>(2)</sup>

أ- التغذية الراجعة السلبية: وتعني تلقي التلميذ المعلومات حول إستجابته الخاطئة، مما يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل.

ب- التغذية الراجعة الإيجابية: هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة والتي تزيد من عملية إسترجاعه لخبرته في المواقف الأخرى.

ركز هذا التصنيف على نوع إستجابة التلميذ، فإن كانت صحيحة تلقى تغذية راجعة إيجابية، وإن كانت إستجابته خاطئة تلقى تغذية راجعة سلبية، مما يدفع التلميذ إلى العمل أكثر من أجل الحصول على تغذية راجعة إيجابية، وتحقيق نتائج أفضل في المستقبل.

(1) مسعد محمد زياد: مرجع سابق (منشور بالانترنت).

(2) نفس المرجع.

## 1-2-6- التغذية الراجعة المعتمدة على المحاولات (صريحة\*غير صريحة) (1)

أ- التغذية الراجعة الصريحة: هي التي يخبر فيها المعلم التلميذ بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة، أو خاطئة، ثم يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة، ويطلب منه أن ينسخ على الورقة الجواب الصحيح مباشرة بعد رؤيته له.

ب- التغذية الراجعة غير صريحة: هي التي يخبر فيها المعلم التلميذ بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة أو خاطئة، ولكن قبل أن يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة، ثم يعرض عليه السؤال مرة أخرى، ويطلب منه أن يفكر في الجواب الصحيح ويتخيله في ذهنه مع إعطائه مهلة محددة لذلك، وبعد إنقضاء الوقت المحدد، يزوده المعلم بالجواب الصحيح إن لم يتمكن التلميذ من معرفته.

أشار هذا التصنيف للتغذية الراجعة المعتمدة على المحاولات هي التي يخبر فيها المعلم التلميذ بنتيجة إجابته عن السؤال المطروح، فإن كانت صحيحة أقر المعلم ذلك، وأما إذا كانت إجابته خاطئة زوده بالجواب الصحيح، وهذا ما يسمى بالتغذية الراجعة الصريحة.

أما التغذية الراجعة غير الصريحة فيعطي فيها التلميذ فرصة ثانية في التفكير في إجابته عن السؤال الذي سبق أن أجاب عنه خطأ وذلك في مدة معينة يحددها المعلم، وفي حالة عجزه في الحصول على الإجابة الصحيحة، زوده المعلم بها، مما يشجع التلميذ على البحث والتفكير محاولاً الوصول إلى الحلول الصحيحة وتنشيط قدراته العقلية مما يزيد من طموح التلميذ في تحقيق نتائج أفضل.

إذاً كان هذا تصنيف "هوكينغ" لأنواع التغذية الراجعة فهناك من أضاف أنواعاً أخرى لهذه التصنيفات منها التصنيف الذي حدده "رمزية الغريب".

أ/ التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة النتائج ومدى النجاح في أداء العمل المطلوب، وهذه تعطى عادة في نهاية الأداء، ويطلق على هذا النوع "التغذية الراجعة الساكنة".

(1) نفس المرجع السابق: (منشور في الانترنت).

ب/ التغذية الراجعة الناتجة عن معرفة الفرد لقدر من المعلومات التي تساعده على إدراك أفضل للمواقف، وهنا تتلازم المعلومات المعطاة مع الإستجابات.<sup>(1)</sup>

يلاحظ من خلال تصنيف رمزية الغريب أنها إعتمدت على زمن تقديم التغذية الراجعة، فإما أن تكون بعد نهاية أداء التلميذ لعمله مباشرة، أو أن تكون ملازمة للأداء.

كما أن الدكتورة "عفاف عبد الكريم" إعتمدت تصنيفاً آخر يقوم على عدد الأفراد الموجهة إليهم التغذية الراجعة.

أ- تغذية راجعة عامة: وتوجه لفئات مختلفة من المتعلمين في أوقات مختلفة أثناء الدرس، وهذه التغذية قد تكون موجهة لجماعة معينة داخل القسم، أو لجميع تلاميذ القسم.

ب- تغذية راجعة خاصة: وهي تغذية راجعة موجهة لتلميذ واحد في القسم بطريقة خاصة، وقد توجه لتلميذ واحد ويستفيد منها كافة تلاميذ القسم.<sup>(2)</sup>

فقد إعتمدت "عفاف عبد الكريم" في تصنيفها على عدد التلاميذ المستفيدين من التغذية الراجعة.

زيادةً على هذه التصنيفات، هناك من أضاف أنواعاً أخرى للتغذية الراجعة منها:

\* التغذية الراجعة المضافة: هذا النوع يعطى بصورة مباشرة أو غير مباشرة من قبل المعلم عن طريق وسائل تكنولوجية عن طريق (الفيديو - الأفلام - الصور - النماذج - مرآة لتعلم الحركات الرياضية) ويكون هذا النوع أكثر ملائمة لتلاميذ المراحل الأولى من التعليم.<sup>(3)</sup>

(1) رمزية الغريب: التعلم "دراسة نفسية تفسيرية توجيهية" المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1977، ص451.

(2) عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والراضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1989م، ص517.

(3) مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة الشعاع الفنية، مصر، 2001، ص200.

\* التغذية الراجعة الإرشادية: وهي عبارة عن معلومات تعطى للتلميذ بعد إتمام إجابته، يمكن إستخدامها في إجابة أخرى، ومن أمثلة ذلك "صح أو خطأ" وهذه المعلومات يمكن أن تزيد أو تقلل من احتمالية حدوث الإجابة. (1)

ومن خلال التقويم البسيط للتلميذ، بالإضافة إلى إرشادات المعلم يمكن أن يستجيب التلميذ بتصحيح أخطائه أو يطلب المزيد من الإرشاد لأجل رفع قدرته وزيادة فعاليته.

\* التغذية الراجعة التعزيزية: هذا النوع من التغذية الراجعة يشمل معلومات تعطى من مصادر خارجية لتضاف إلى المصدر الداخلي من التغذية الراجعة، ويمكن أن تشمل الوصف والتقويم وكذا المعلومات ذات الشكل التصحيحي من قبل المعلم، لمعرفة النتيجة أو الأداء. (2)

ويقصد بالنتيجة الإجابة النهائية للتلميذ، أما الأداء فهو طريقة الوصول إلى تلك الإجابة.

إذن التغذية الراجعة التعزيزية تقوم بوظيفة التعزيز، لدفع التلميذ للوصول إلى الإجابة الصحيحة، وتقديم للتلميذ بعد إجابته الصحيحة وفي حالة الإجابة الخاطئة تصحح تغذية راجعة تصحيحية، وفي هذه الحالة تزيد التغذية الراجعة من احتمال وصول التلاميذ للإجابة الصحيحة.

من خلال التصنيفات السابقة لأنواع التغذية الراجعة يمكن القول أنه مهما اختلفت أنواع التغذية الراجعة فإن ذلك لا يعد إشكالا في نظر التربويين، ولكن المهم هو إتقان المعلمين لمهارة التدريس بهذه الأنواع لتحقيق الأهداف التعليمية المختلفة وتجنب كل ما من شأنه أن يعيق عملية التعلم.

### 1-3- أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم:

تكتسي التغذية الراجعة أهمية في عملية التعلم، ولاسيما في المواقف الصعبة، ويبدو ذلك جليا في عملية الرقابة والضبط والتحكم والتعديل التي ترافق وتبلي عملية التفاعل والتعلم.

(1) نفس المرجع السابق: ص201.

(2) نفس المرجع: ص202.

وقد بين التربويون الأهمية التربوية للتغذية الراجعة فيما يلي:

- تعمل التغذية الراجعة على إعلام التلميذ بنتيجة عمله سواء كانت صحيحة أو خاطئة، مما يقلل من القلق والتوتر الذي يعترى التلميذ في حالة عدم معرفته بنتائج تعلمه.<sup>(1)</sup>

وترى أفنان نظير دروزة أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم فيما يلي:<sup>(2)</sup>

- من فوائد التغذية الراجعة أنها تعزز التلميذ وتشجعه على الإستمرار في عملية التعلم، خاصة إذا عرف أن إجابته كانت صحيحة، وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية.

- إن معرفة التلميذ بأن إجابته كانت خاطئة، وسبب هذه الإجابة يجعله يقتنع بأن ما تحصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسؤول عنها، ومن ثم عليه مضاعفة جهده ودراسته في المرات القادمة.

- التغذية الراجعة تعزز قدرات التلميذ وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم.

- إن تصحيح الإجابات الخاطئة من شأنه أن يضعف الارتباطات الخاطئة التي حدثت في ذاكرته، بين الأسئلة والإجابات الخاطئة، وإحلال محلها إرتباطات صحيحة، فهذه العملية من شأنها أن تحمي الإجابة الخاطئة في الحال وإحلال محلها إجابة صحيحة وخاصة في حالة إستخدام التغذية الراجعة الفورية.

- إن إستخدام التغذية الراجعة من شأنه تنشيط عملية التعلم والزيادة في مستوى دافعية التعلم

- تحدد التغذية الراجعة للتلميذ من الهدف المنشود، وما إذا كان يحتاج لفترة طويلة لتحقيق هذا الهدف.<sup>(3)</sup>

ويرى محمد عبد الرحيم عدس أن أهمية التغذية الراجعة تكمن فيما يلي:<sup>(4)</sup>

- تعمل التغذية الراجعة على تقوية عملية التعلم وتدعيمها وإثرائها.

- تحدد التغذية الراجعة للتلميذ مكانه من الأهداف السلوكية التي حققها غيره من زملائه.

(1) مسعد محمد زياد: مرجع سابق (منشور في الانترنت).

(2) أفنان نظير دروزة: مرجع سابق ، ص 130-131.

(3) مسعد محمد زياد: مرجع سابق (منشور في الإنترنت).

(4) محمد عبد الرحيم عدس: المعلم الفاعل والتدريس الفعال ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن، 2000، ص260/262.

• تم المدرس بكافة المعلومات الخاصة بالتلميذ، كما تمكنه من أن يستعملها في صورة ثواب للوصول إلى تحقيق الهدف، وحافز قوي للتعلم.<sup>(1)</sup>

• تؤدي التغذية الراجعة ربح الوقت وقلة الجهد والتسريع في عملية التعلم، وفي المقابل أي عجز في إستخدامها يؤدي إلى ضعف التعلم وهذا ما يؤكده "عباس احمد السامرائي" حيث يرى "أن أهم أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها".<sup>(2)</sup>

• تزداد الحاجة للتغذية الراجعة أكثر عند تعلم العمليات والمهارات الصعبة، وهذا ما أكده "فؤاد أبو حطب" حيث يرى "أن بعض أنواع التعلم لا يمكن إكتسابها إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى بالتغذية الراجعة الإخبارية".<sup>(3)</sup>

• التغذية الراجعة تتحكم في إدعاء التلميذ، وتعذله للحصول على النتائج المرغوب فيها.<sup>(4)</sup>

من خلال ما سبق نصل إلى أن أهمية التغذية الراجعة تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل، إضافة إلى دورها في إستشارة دافعية التعلم، من خلال مساعدة المعلم لتلميذه على إكتشاف الإستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الإستجابات الخاطئة أو إلغائها.

فتزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الراجعة يمكن أن يساهم في زيادة فاعليتهم وإندماجهم في المواقف والخبرات التعليمية، لهذا فالمعلم الذي يستخدم أسلوب التغذية الراجعة يساهم في تهيئة جو تعليمي يسوده الأمن والثقة والإحترام بين التلاميذ أنفسهم، وبينهم وبين المعلم، كما يساعد على ترسيخ الممارسات الديمقراطية، وإحترام الذات لديهم ويطور المشاعر الإيجابية نحو قدراتهم التعليمية والخبرانية.

(1) مصطفى السبح محمد: مرجع سلبق، ص198/199.

(2) عباس احمد السمرائي: مرجع سلبق، ص198/199.

(3) أمل صادق وفؤاد أبو حطب: علم النفس التربوي، ط2، المكتبة الانجلو مصرية، مصر، 1986، ص494.

(4) بوتلحة غياث: الأسس النفسية للتكوين ومناهجه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص09.

## 1-4-1- مصادر التغذية الراجعة

للتغذية الراجعة مصادر متعددة ومتنوعة بتعدد الطرائق المستعملة، لأجل تعزيز إستجابة التلاميذ بصورة إيجابية، إن كان الهدف تعليمياً أو تقويمياً والوقوف على إنجازات التلاميذ للعمل، أو معرفة نتيجة عمله، وهذه المصادر يحددها التربويون في: (1)

## 1-4-1-1- تغذية راجعة خارجية (سمع - بصر)

## 1-4-1-2- تغذية راجعة داخلية (ذاتية - حيوية)

## 1-4-1-3- تغذية راجعة من مصادر متداخلة لأكثر من مصدر (داخلية - خارجية)

نستنتج على ضوء هذه المصادر أن هناك تغذية راجعة ذات مصدر خارجي يمكن أن تكون سمعية أو بصرية فنتنتج لنا تغذية راجعة سمعية، وتغذية راجعة بصرية، وتبدو التغذية الراجعة البصرية في حركة الإبهام مثلاً بالأعلى توضيحاً للعمل الجيد، أو إلى الأسفل توضيحاً للخطأ أو حركة الرأس إلى الأمام والخلف دلالة على الرضا والصواب أو إدارة الرأس على الجانبين دلالة على الخطأ، أو الابتسام إلى غير ذلك من المصادر البصرية، أما السمعية فهي كل أنواع التصحيحات والكلام الموجه إلى التلميذ سواء من قبل المعلم أو الزميل، وهي كلها صادرة من خارج التلميذ، وتؤثر فيه من أجل الإنجاز.

أما المصدر الثاني "الذي هو مصدر داخلي حسي أو التغذية الراجعة الداخلية والتي تصدر من داخل الفرد من إحساسه وشعوره بالإنجاز بدون أن تعطيه تغذية راجعة، فإنه يحس بإنجازه بمفرده وبدون توجيه من المعلم كالشعور بالإتزان أو الراحة، أو التعب، أو الفهم" (2).

أما المصدر الثالث للتغذية الراجعة فهو التغذية الراجعة لأكثر من مصدر وهذا ما يحدث بحيث أن التلميذ يتلقى المعلومات من أكثر من مصدر سواء كان داخلياً أو خارجياً كإحساسه بالخطأ أو الإنجاز الجيد مع إشارة المعلم وتقييمه للعمل.

(1) مصطفى السايح محمد: مرجع سابق، ص198.

(2) عباس محمد صالح السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988، ص155.

وللبينة أو مكان التعلم أي حجرة الدراسة أهمية في أسلوب التغذية الراجعة، فمن خلالها يوجه المعلم إلتباه التلاميذ نحو التغذية الراجعة، فهي أيضاً عنصر أساسي تركز عليه التغذية الراجعة، وكذلك تأثر التلاميذ بالمعلومة المرتدة أي التغذية الراجعة، فإن لم يكن هناك تأثير، فلن تكون هناك تغذية راجعة، وهذا ما وضحته الأمثلة السابقة، فالربط بين العناصر الأربعة السابقة للذكر ضروري لحدوث تغذية راجعة، فهي الأسس التي تبنى عليها.

### 1-5- أسس التغذية الراجعة

من خلال مفهوم التغذية الراجعة يمكن حصر الأسس أو العناصر الأساسية التي تركز عليها، على حد قول مسعد محمد زياد فيما يلي: (1)

#### 1-5-1- النتائج: وتعني أن يكون التلميذ قد حقق عملاً ما.

1-5-2- البيئة: وهي أن تحدث النتائج في بيئة تعكس المعلومات في حجرة الدراسة، بمعنى أن يوجه المعلم الإلتباه اتجاه المعلومات المنعكسة.

1-5-3- التغذية الراجعة: وتعني المعلومات المرتبطة بهذه النتائج والتي يتم إرجاعها إلى التلميذ بالإعتماد على النتائج.

نستنتج من خلال ما سبق أن التغذية الراجعة عبارة عن معلومات تقدم للتلميذ بعد أن يقوم بالعمل المكلف به ومن المماثلة على ذلك:

لدينا جملتان تمثل إحدهما التغذية الراجعة، والأخرى تمثل التغذية القبلية، فكيف يتم التمييز بينهما؟

(أ) - يقول المعلم لتلاميذه: كونوا جاهزين للإشارة بأصابعكم إلى الحرف الذي يمثل الصوت الذي أنطقه.

(ب) - ثم يقول إني أرى أن معظمكم يركز بصره على الحرف الذي يوافق الصوت الذي نطقت به.

ما يلاحظ من العبارتين السابقتين أن العبارة ( ب ) هي التي تمثل التغذية الراجعة، لأنها تتبع عملاً ما يقوم به التلميذ، لأنها معلومات ذات علاقة بالعمل. (2)

(1) مسعد محمد زياد: مرجع سابق، (منشور في الانترنت).

(2) نفس المرجع: ( منشور بالانترنت)

ومن خلال ذلك يمكن القول أن التغذية الراجعة القبلية هي معلومات تسبق العمل وتوجه التلميذ إلى الإعداد لذلك العمل.

مثال آخر يوضح الفرق بين التغذية الراجعة وغيرها من عمليات الربط بين النتائج والوسائل التي تؤدي إلى الربط بين المشاعر وحالة معينة.

أ/ لقد قام التلاميذ بعمل جيد في تزيين حجرة الدراسة.

ب/ هل أنتم سعداء لأن حجرة الدراسة تبدو جميلة جداً.

نرى أن العبارة ( أ ) تقدم مثلاً واضحاً دالاً على التغذية الراجعة، حيث أنها تقدم معلومات تتعلق بالنتائج، وهي تزيين الصف.

أما العبارة ( ب ) ما هي إلا وسيلة لربط مشاعر التلاميذ بحالة معينة، فالشعور في هذا الموقف هو السعادة التي يشعر بها التلاميذ والحالة هي " حجرة الدراسة مزينة باللوحات والوسائل التعليمية " (1).

فالمعلم في هذه الحالة يريد من تلاميذه أن ينشئوا علاقة بين المشاعر السعيدة وحجرة الدراسة فإذا استطاع التلميذ أن يربط جملة المعلم بعمله في تزيين صفه، فإن الجملة يمكن أن تصبح تغذية راجعة، ولكن المعلم لم يقدم تغذية راجعة واضحة لأن العمل لم يذكر بوضوح.

من خلال ما سبق يمكن أن نجمل أسس التغذية الراجعة في أنها متعلقة بما أنجزه التلميذ، فإذا أخبرنا التلميذ بأن مدرسته تحقق نتائج كبيرة في نجاح تلاميذها، فإنه يشعر بالرضا والسرور، ولكن عندما نخبره بأنه لم يرق بأي عمل يترتب عليه انتماؤه لتلك المدرسة ففي هذه الحالة لا ينتابه هذا الشعور.

إذن ليست كل جملة تعزز أو تقلل من شأن الذات هي تغذية راجعة بل يجب أن ترتبط بعمل ما، كما ذكر سابقاً، كما على المعلم الربط بين العمل والمعلومات المقدمة لتكون تغذية راجعة.

(1) نفس المرجع السابق: (منشور في الانترنت).

## 1-6- أساليب تقديم التغذية الراجعة:

التغذية الراجعة من أهم المواضيع التي يجب على المدرس أن يتقن استعمالها والتحكم فيها، من أجل تحقيق الأهداف التربوية ونجاح العملية التعليمية وذلك عن طريق تحديد الأساليب المناسبة لتوظيف هذه التغذية.

ويلخص "محمد زياد همدان" أساليب تقديم التغذية الراجعة فيما يلي: (1)

✓ تحديد الوسيلة المناسبة التي تتم بها التغذية الراجعة، وتختلف باختلاف الجهة المستقبلة للتغذية الراجعة، فبينما تكون في الغالب شفوية مباشرة للتلاميذ، تكون شفوية هاتفية أو بمقابلة شخصية أو على هيئة تقرير رسمي مكتوب، أو إلكتروني لأسر التلاميذ.

✓ نوع ومستوى لغة التخاطب المستخدمة لتوصيل رسالة التغذية الراجعة، وهنا يجب أن تختلف لغة التخاطب مع الأسرة عنها مع التلاميذ أو الإدارة المدرسية.

✓ توقيت التغذية الراجعة، حيث أن التوقيت المناسب هو فور حدوث التحصيل وصناعة القرارات المرتبطة بكفايته أو قيمته.

✓ محتوى التغذية الراجعة حيث يضع المعلم في الحسبان تزويد الجهات المعنية المختلفة فقط بنتائج التحصيل والقرارات الموضوعية الصادرة عنها، متجنباً ما أمكن الآراء والانطباعات الشخصية عن التحصيل أو التلميذ والتي قد لا تمد بصلة مباشرة بموضوع التغذية الراجعة الذي هو بصدده.

✓ رسالة التغذية الراجعة حيث يراعى من المعلم الوضوح والإيجاز في رسالة التغذية الراجعة.

من خلال هذه العناصر يلخص محمد زياد همدان أساليب تقديم التغذية الراجعة للتلاميذ في نوع الوسيلة المستعملة في ذلك والتي تختلف باختلاف المتلقي، وذلك بإستعمال لغة تخاطب مناسبة لتوصيل رسالة التغذية الراجعة للتلاميذ، مع إختيار الوقت المناسب لتقديمها مع مراعاة أن يتصف محتوى التغذية الراجعة بالإيجاز والوضوح مع توجيهها غالباً للتلاميذ المعنيين بها دون سواهم.

(1) محمد زياد همدان: تقييم التعلم والتحصيل، ط24 دار التربية الحديثة، مصر، 2001، ص38.

## 1-7- الهدف من تقديم التغذية الراجعة:

قدم التربويون وعلماء النفس عدة أغراض وأهداف للتغذية الراجعة في مجال التدريس، يذكر مسعد محمد زياد منها: (1)

✓ التأكيد على صحة الأداء أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل التلاميذ لتحديد أداء ما على أنه غير صحيح، وبالتالي عدم تكراره من التلاميذ في حجرة الدراسة، وهو ما يعرف بالتغذية الراجعة المؤكدة.

✓ تقديم المعلم لمعلومات يمكن إستخدامها لتصحيح أو تحسين أداء ما وهذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية.

✓ توجيه التلميذ لكي يكتشف بنفسه المعلومات التي يمكن إستخدامها لتصحيح أو تحسين الأداء، وهذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية الإكتشافية.

وهنا يلاحظ أن الأغراض الثلاثة الأولى موجهة لتغيير أو تعزيز معلومات التلاميذ وتوجيههم لإكتشاف أخطائهم وتصحيحها، ويضيف هدفين آخرين للتغذية الراجعة هما: (2)

✓ زيادة الشعور بالسعادة (الشعور الإيجابي) المرتبط بالأداء الصحيح، كي تتولد لدى التلميذ الرغبة في تكرار الأداء، وزيادة الشعور بالثقة والقبول، وهذا ما يعرف بالثناء.

✓ زيادة الشعور بالخجل أو الخوف (الشعور السلبي) كي لا يعتمد التلميذ إلى تكرار تصرف ما، وهو ما يعرف بعدم القبول

يلاحظ أن هذان النوعان موجهان لتعزيز أو تغيير مشاعر التلاميذ.

بالإضافة إلى هذه الأهداف يضيف "محمد زياد حمدان" الأهداف التالية: (3)

✓ تحفيز أفراد التلاميذ على بذل جهود إضافية لزيادة تحصيلهم الجيد.

✓ تشجيع مساهمة بعض الجهات المعنية كالإدارة المدرسية والأسرة في رعاية وتقديم تحصيل أفرادها من التلاميذ، وذلك بإتخاذ إجراءات إدارية وتنظيمية وتربوية بناءة لذلك.

(1) مسد محمد زياد: مرجع سابق (منشور في الانترنت).

(2) المرجع نفسه.

(3) محمد زياد حمدان: مرجع سابق، ص38.

✓ تصحيح التدريس وتحسينه.

✓ تصحيح المنهج وتحسينه مع ما يحتاجه من مواد ووسائل.

✓ تصحيح البيئة الصفية وتحسينها.

✓ تصحيح البيئة المدرسية وتحسينها.<sup>(1)</sup>

يلاحظ من خلال هذه العناصر التركيز علي البيئة المدرسية والمنهج الدراسي وضرورة تحسينها، وتوفير الوسائل المناسبة لسير المواد التعليمية، مع ضرورة تعاون كل الأسرة المدرسية، كإدارة والمدرسة، والأسرة، والتلاميذ، من أجل الوصول بالتلاميذ إلى تحقيق الأهداف التعليمية المسطرة.

### 1-8- شروط التغذية الراجعة:

لكي تتاح الفرص للمعلم لإستخدام التغذية في المواقف الصفية، وتحقيق الأهداف المرجوة منها في عمليات التحسين والتطوير التي يراد إحداثها في العملية التعليمية، يرى الدكتور مسعد محمد زياد<sup>(2)</sup> أنه لا بد أن تتوفر الشروط التالية:

- دوام وإستمرارية التغذية الراجعة.
- وضوح وتحديد الأهداف التي تتم في ضوئها التغذية الراجعة.
- لتفسير نتائج التغذية الراجعة لا بد من فهمها فهماً عميقاً، وتحليلها تحليلاً علمياً دقيقاً.
- شمولية عملية التغذية الراجعة، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية وجميع المعلمين على إختلاف مستوياتهم التحصيلية والعقلية والعمرية.
- إستخدام الأدوات اللازمة في عملية التغذية الراجعة بصورة دقيقة.

من خلال هذه الشروط يلاحظ الدكتور "مسعد محمد زياد" قد ركز على الزمن وتوقيت التغذية الراجعة ونبه إلى وجوب إستمراريتها وضرورة وضوح الأهداف التربوية، والتعليمية التي تُخدمها التغذية الراجعة، كما أشار

(1) نفس المرجع السابق: ص38.

(2) مسعد محمد زياد: مرجع سيايق، (منشور في الانترنت).

إلى ضرورة فهم النتائج ليتسنى تحليلها تحليلاً علمياً يخدم العملية التعليمية، ويسهل عملية التقويم، كما على التغذية الراجعة أن تشمل جميع عناصر العملية التعليمية وأشار إلى ضرورة توفر الأدوات والوسائل اللازمة لتقديم التغذية الراجعة بصورة دقيقة.

### 1-9-1- مراحل التغذية الراجعة:

تمر التغذية الراجعة بمرحتين أساسيتين وذلك حسب "1995 belair" وهي كالآتي: (1)

#### 1-9-1- المرحلة الأولى: وتشمل ما يلي:

\* **مرحلة الحكم:** وذلك بجمع معلومات على عملية التعلم وإعلام أطراف هذه العملية (المعلم والتلميذ) بما قصد الحكم وإتخاذ قرارات وذلك عن طريق:

إعلام وحكم يتعلق بكل تلميذ: وذلك بتحليل النتائج وتشخيص مختلف الصعوبات التي تواجهه.

إعلام متعلق بالمجموعة: وذلك بجمع مؤشرات عامة وشاملة عن جهود المجموعة ككل، وعن مشاكل التعلم التي تتعرض لها حتى يمكن إتخاذ قرارات وتمثل في قرارات ذات طبيعة بيداغوجية حول تعديل الإستراتيجيات والإتجاهات وحول التصحيحات الواجب القيام بها.

#### 1-9-2- المرحلة الثانية: وتشمل ما يلي:

\* **مرحلة العلاج:** وحددها "Belair" مجالات العلاج تحت زاويتين:

وقت العلاج: يمكن أن يتدخل العلاج عدة مرات عندما تنجز مجموعة التلاميذ تعلماً ما أو مشروعاً معطى، والعلاج يمكن أن يكون:

○ قبل أن يتقدم التعلم كثيراً من أجل تجنب الوقوع في الأخطاء.

○ أثناء التعلم.

○ بعد إنتهاء مشروع التعلم في مرحلة ما.

(1) ميمون حدة: مرجع سابق: ص54/55.

لذا على المعلم أن يسيّر هذه العملية (العلاج) حسب الزمن أو الوقت المناسب وأن يأخذ بعين الإعتبار حاجات التلميذ.

أنواع العلاج: الأحكام الوصفية للتقدم في عملية التعلم تهدف إلى علاج فعال يمكن أن يكون: (1)

فورياً: عن طريق إعادة الدرس (علاج ذاتي).

فارقياً: بأن توجه نشاطات خاصة مثل: دروس إستدراك، دروس تكييف، طلب شرح من طرف آخر، دروس خاصة أو تكوين أفواج صغيرة متجانسة للعلاج تعمل تحت إشراف المعلم انطلاقاً من معرفة النتائج.

وظيفياً: وهو إعادة النظر في البناء والتعلم مثل:

○ مدى ملائمة الهدف.

○ مدى ملائمة المستوى.

○ مدى ملائمة الإجراءات.

○ مدى فاعلية الدافعية.

○ تفريد التعلم على مستوى الوقت والوسيلة.

○ تحقيق بين الإستراتيجيات التعليمية والتقويمية.

○ ضبط العوامل الخارجية مثل الإنتباه، الوسائل الفيزيائية والنفسية.

من خلال ما سبق يتبين أن التغذية الراجعة تمر بمرحلتين أساسيتين، حيث أن المرحلة الأولى هي مرحلة الحكم ويتم خلالها جمع المعلومات عن عملية التعلم وإعلام المعلم والتلميذ بها أما المرحلة الثانية فهي مرحلة العلاج الذي يقدم قبل أو أثناء عملية التعلم، كما يمكن أن يقدم بعد إنتهاء مشروع التعلم والذي قد يقدم فوراً وذلك بإعادة الدرس، أو فارقياً كتوجيه نشاطات خاصة مثل دروس الاستدراك، أو وظيفياً وذلك بإعادة النظر في بناء عملية التعلم ككل، مثل بناء الأهداف، وملائمة المستوى، وضبط العوامل الخارجية مثل الإنتباه والوسائل وغيرها.

(1) نفس المرجع السابق:ص55.

## 1-10- وظائف التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة عدة وظائف وذلك حسب التفسير النظري "1986-Tourneur" المتبنى كمرجعية لمختلف المربين وهي كما يلي:<sup>(1)</sup>

**1-10-1- وظيفة انفعالية:** فالتغذية الراجعة تقلل من القلق لدى التلميذ، وتنمي ثقته بذاته، وبذلك تكون قد وفرت لديه الرضى عن الذات، مما يؤثر إيجابياً عن الأداء المماثل.

**1-10-2- وظيفة تعزيزية (تدعيمية):** فحسب نظرية الدعم فإن الثواب يزيد من احتمال تكرار الإجابة الصحيحة بينما العقاب يقلل من احتمال ظهور هذه الإجابة، وذلك حسب نظرية "سكنر".

**1-10-3- وظيفة إعلامية:** التغذية الراجعة تزود المتعلم بمعلومات دقيقة عن إجابته، وتبين له الفرق بين إجابته وما كان منتظرا منه، كما تبين له نواحي الخطأ والصواب في إجابته، فهي ليست مجرد درجات تقييم الإجابات بل تعطي التلميذ فكرة عن نفسه في مجال أدائه مع توضيح مواطن الخطأ والصواب في الإجابة.

فمن خلال ما ذكره "Tourneur" نجد أنه يرى أن الوظيفة الأساسية للتغذية الراجعة في عملية التعلم تتمثل في نقل المعلومات بحيث تسمح بضمان تصحيح الأخطاء وتحقيق الأهداف التربوية.

ويقول "فنجي إبراهيم حماد" هناك ثلاث وظائف أساسية للتغذية الراجعة وهي كما يلي:<sup>(2)</sup>

**1- إحداث سلوك في إتجاه هدف معين، أو في طريق محدد.**

**2- مقارنة أداء التلميذ، بالأداء الصحيح، وتعيين الخطأ.**

**3- استخدام آثار الخطأ السابق، لإعادة التنظيم.**

ويقول "يوسف الشيخ" حول وظائف التغذية الراجعة يمكن للتغذية الراجعة المرتدة سواء كانت داخلية أو خارجية أن تقوم بثلاث وظائف هي:<sup>(3)</sup>

(1) نفس المرجع السابق:ص58.

(2) عطاء الله أحمد تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004،ص82.

(3) نفس المرجع السابق:ص82.

- 1- تمدّننا بالمعلومات الخاصة عن أداء التلميذ.
  - 2- يمكن استخدامها كثواب، عندما تكون المعلومات القادمة منها مشجعة عن قرب الوصول إلى الهدف، وفي هذه الحالة تعتبر دافع قوي يدفع التلميذ إلى الإستمرار في الأداء الحسن.
  - 3- بما أن التغذية الراجعة تعمل كدافع أو حافز قوي فإنها ضرورية لحدوث وإستمرار عملية التعلم.
- وتوافق هذا الطرح "عفاف عبد الكريم" إذ ترى أن للتغذية الراجعة ثلاث وظائف وتحددها كما يلي:<sup>(1)</sup>

- 1- الإخطار: تكون مرتبطة بمعلومات عن النتائج أو الإجابات أو الأداء. بمعنى تحصيل الهدف.
  - 2- التعزيز: ويكون بالحصول على نوع من الأثر، أي تدعيم ظهور الإجابة الصحيحة أو الأداء الجيد، والتقليل من تكرار الإجابة الخاطئة أو الأداء السلبي.
  - 3- التحريك النفسي: وذلك قصد الزيادة في قوة دافعية التعلم لدى المتعلم.
- ومن خلال ما سبق تظهر وظائف التغذية الراجعة في عملية التعلم على النحو التالي:
- أ- تمد التلميذ بالمعلومات عن إجابته ونتائج أدائه.
  - ب- تجعل التلميذ يقوم بالعمل لتحقيق الهدف المطلوب.
  - ج- الإخطارات والتي تكون مرتبطة بالمعلومات عن نتائج الأداء.
  - د- مقارنة إدعاء التلميذ بالأداء الصحيح المراد الوصول إليه.
  - هـ- تصحيح الإجابات الخاطئة والثواب والتعزيز إذا كانت صحيحة.
  - و- التحريك النفسي قصد الزيادة في دافعية التعلم لدى التلاميذ.
  - ن- حافز قوي وشرط ضروري للتعلم.

(1) عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 173.

## 1-1- مبادئ استخدام التغذية الراجعة في عملية التعلم:

من أجل استخدام التغذية الراجعة استخداماً فعلياً فلا بد أن يعرف المعلم كيف يعرض أو يعطي هذه المعلومات بالقدر الكافي وفي الوقت المناسب، من أجل تجنب الإكثار والمبالغة فيها، لأن ذلك يؤدي إلى ملل التلميذ وتراكم المعلومات لديه، ولهذا يتفق كل من "عبّاس أحمد السامرائي" و "داريل سايدنتوب" في أن أحسن طريقة لتجنب الإسهاب، وتعزيز قوة التغذية الراجعة، يكون بزيادة نسبة عرضها الجيد، بشرط أن تحتوي على معلومات المفيدة ذات القيمة العالية والمغزى الجيد.<sup>(1)</sup>

وبهذا فإن من أهم مبادئ استخدام التغذية الراجعة في التعلم هي أن تكون المعلومات ملخصة وذات فائدة.

وتتفق "أمل صادق" مع "فؤاد أبو حطب" في أن للتغذية الراجعة عدة مبادئ لا بد من مراعاتها هي:<sup>(2)</sup>

- تقديم التغذية الراجعة بأنواعها المختلفة بعد إجابة التلميذ، لأن تقديم المعلومات عن الأداء الصحيح قبل إستجابة التلميذ، يؤدي به إلى تجاوز عمليات التعلم اللازمة لإصدار الإستجابة الصحيحة، وبهذا لن يحدث تعلم، لأن التلميذ يعمل على محاكاة الإستجابة ونقلها دون تعلم.
- أكدت البحوث أنه مجرد أن يقال للتلميذ ( لا ، هذا خطأ ) ليس إستراتيجية فعّالة في التغذية الراجعة إذا قورن ذلك بأن يقال له ( أين الصواب والخطأ في إستجابته )، والأكثر فعّالية هو تقديم التغذية الراجعة مع المثير المرتبط بها.
- لا بد أن تعطي التغذية الراجعة الحد الأدنى من المعلومات التي تعين التلميذ على تصويب أخطائه، حتى تكون التغذية الراجعة فعّالة في عملية التعلم.
- يلعب الفهم دوراً هاماً في زيادة فعّالية التغذية الراجعة، فحين لا يفهم التلميذ معلومات التغذية الراجعة المقدمة له في موقف التعلم فإنه يلجأ إلى التخمين وبالطبع فإن التغذية الراجعة بعد التخمين لا تتجاوز حدود التعلم المعتمد عليه،

(1) عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي: مرجع سابق، ص124.

(2) أمل صادق وفؤاد أبو حطب: علم النفس التربوي، ط، مكتبة الأنجلو مصرية، 1996، ص483.

وبالتالي لها أثر في تحسين الاستجابة وتصويب الأخطاء، وأكدت بحوث ودراسات " كاهافي - Kulhavy"<sup>(1)</sup> أن الأخطاء التي ترجع إلى نقص الفهم تميل إلى أن تتكرر.

وهذا يعني ضرورة أن يكون محتوى مادة التعلم ملائماً للتلميذ، وعندئذ تكون لمعلومات التغذية الراجعة فائدة وفعالية فالتلاميذ الذين لا يفهمون منذ البداية الموقف التعليمي الأصلي لن يفهموا بالطبع معلومات التغذية الراجعة.

● استخدام التغذية الراجعة المباشرة عند تدريس الموضوعات الجديدة، لأن التلميذ في هذه الحالة يحتاج إلى تغذية راجعة فورية ليراجع فهمه لمهام التعلم ويتأكد منها.

● استخدام التغذية الراجعة المؤجلة عند التطرق لمواضيع سبق تناولها.

وبرر الباحثون هذا بأن التلميذ ينسى استجاباته الخاطئة خلال فترة تأجيل التغذية الراجعة، وبالتالي لا يحدث تداخل مع الإستجابات الصحيحة التي توفرها التغذية الراجعة المباشرة.

ويضيف "عبّاس أحمد صالح السامرائي" مبادئ أخرى من مبادئ استخدام التغذية الراجعة في عملية التعلم وهي:<sup>(2)</sup>

● ضرورة أن توجه التغذية الراجعة نحو الهدف المقصود، أي تصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلميذ إتجاه الهدف المراد الوصول إليه .

● إعطاء التغذية الراجعة في المكان والزمان المناسبين، بحيث يكون لها تأثير جيّد في التحصيل.

من خلال عرض مختلف المبادئ الضرورية الواجب مراعاتها في عرض التغذية الراجعة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

● أن تكون معلومات التغذية الراجعة ملخصة وذات فائدة.

● تقديم التغذية الراجعة بعد إجابة التلميذ، وذلك لتجنب محاكاة الإجابات الصحيحة ونقلها دون تعلم ، ولعل ذلك سبب ضعف التغذية الراجعة المسبقة، بالمقارنة مع البعدية.

● تقديم التغذية الراجعة للتلميذ كلما طلبها، لأنها تكون أكثر فعالية حسب ما أكدته البحوث التربوية.

(1) نفس المرجع السابق، ص484.

(2) عبّاس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي: مرجع سابق، ص125.

تقديم التغذية الراجعة مع المثير المرتبط بها، وكمثال على ذلك نفرض أن المعلم يسأل التلميذ، ما هي عاصمة "أفغانستان"؟ ونفرض أن التلميذ أجاب إجابة خاطئة بقوله " بغداد "، فإنه من غير الفعّال في هذه الحالة أن يقال له (لا، إنها كابل)، وإنما الأصح أن يقال له ( لا، عاصمة أفغانستان هي كابل).

- تقديم التغذية الراجعة في المكان والزمان المناسبين، حيث يكون لها تأثير جيّد على أداء و تحصيل التلاميذ.
- إعطاء التغذية الراجعة المباشرة عند معالجة الموضوعات الجديدة، أمّا المؤجلة فتقدم عند معالجة الموضوعات التي سبق التطرق لها أو عند المراجعة.

### 1-12- معوقات التغذية الراجعة:

من بين الصعوبات التي تعيق السير الجيد للتدريس بأسلوب التغذية الراجعة حسب " مسعد محمد زياد" ما يلي: (1)

- قد يظن المعلم أحيانا أن ما يقدمه لتلاميذه من تغذية راجعة أنّها واضحة بالنسبة لهم، لكونها واضحة بالنسبة له، لكن الأمر مختلف جداً، فغالباً ما تكون المعلومات التي يقدمها المعلم للتلاميذ غير واضحة لهم، لذلك يجب عليه أن يستخدم كلمات تحدد العمل بشكل واضح يمكن التلاميذ من الاستفادة منه.
- من الصعوبة بما كان إن لم يكن مستحيلاً أن يقدم المعلم لكل تلميذا تغذية راجعة فورية عندما يكون عدد تلاميذه ما يقارب من (15) خمسة عشر تلميذاً أو أكثر في حجرة الدراسة.
- ويرى " محمد يوسف الشيخ" أن من معوقات التغذية الراجعة ما يلي: (2)
- المتعلم يكون تحت ظروف ومتغيرات كثيرة مثل رداءة الطيشور التي تقلل من التغذية الراجعة البصرية كمصدر خارجي مهم.

(1) مسعد محمد زياد: مرجع سابق، (منشور في الانترنت).

(2) محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، 1984، ص 187.

ويضيف "مصطفى السايح محمد" إلى هذه المعوقات ما يلي: (1)

- جهل بعض المعلمين بالتوقيت المناسب لتقديم تغذية راجعة.
- أن التغذية الراجعة العشوائية التي تعطى بصورة متقطعة وبطريقة المرة الواحدة في الوقت الواحد محتمل أنها تساعد التلميذ ولكن المدرس لا يستطيع أن يأخذ فكرة كاملة، ويكون لديه معرفة تامة عن أداء التلميذ بمشاهدة محاولة واحدة.
- عدم دقة المعلمين في إعطاء المعلومات الدقيقة المرغوب فيها لتحسين مسار عمل التلميذ إذا كان يتصف بالسلبية وبالتالي يكون مردود التغذية الراجعة سلبيًا على عمل التلميذ.

ويضيف "علي راشد" إلى جانب المعوقات السابقة الذكر عدد من المعوقات تتمثل في: (2)

- عدم إتساع الفرص أمام التلاميذ للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وأرائهم في جو مفعم بالدعم والطمأنينة.
- اللجوء إلى النشاطات الروتينية المتكررة التي تقود إلى الملل فتتخفف درجة الإستثارة العامة والنشاط عند التلميذ.
- تقليص الأنشطة المدرسية الممتعة بسبب طبيعة تنظيم اليوم المدرسي على شكل حصص محددة وقصيرة نسبيًا.
- عدم المساواة في توزيع المكافآت والجوائز على التلاميذ أحيانًا وهذا يسبب نوعًا من الإحباط عند بعض التلاميذ المتفوقين.

(1) مصطفى السايح محمد: مرجع سابق، ص 202/201.

(2) علي راشد: مفاهيم ومبادئ تربوية، ط 1، دار الفكر العربي مصر، 1993، ص 123.

## 2- المرونة:

## 2-1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانشائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية. (1)

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الإمتطاط، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات. (2)

## 2-2- تعريف المرونة:

يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. (3)

وكذلك تعرف المرونة على أنها "القدرة على إنجاز الحركات بأقصى إمتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية". (4)

ويعرفها "لارسون" (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها "إبراهيم سلامة" بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة".

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً

لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم.

(1) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الأبحاث الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 201.

(2) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 201.

(3) Carbean Goel: foot Ball de l école auxassation ، edition revue, paris ، 1998 ، p13

(4) Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainement, edition amphora, Paris, 2006, p198

## 2-3- أهمية المرونة :

يمكن تلخيصها فيما يلي:

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجماز...
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي.
- تساعد على الإقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.
- المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية.
- تساعد على إكتساب الثقة بالنفس والشجاعة.<sup>(1)</sup>
- تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنياً.
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين.<sup>(2)</sup>
- كما أن الإفتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:
- عدم قدرة الفرد الرياضي على إكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص79.

(2) حسن السيد ابو عبده، مرجع سابق، ص115.

— إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق (1).

ويؤكد "مانبوس وباود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمية لمدى المرونة التي تساهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقاً للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سبباً للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالباً ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (2).

## 2-4- أنواع المرونة :

وتتحدد أنواعها حسب:

— نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

— نوع الحركة (وحيدة، متكررة، لامركبة).

— متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

### 2-4-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

### 2-4-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

- مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص 80.

(2) أميرك حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص 202.

## 2-4-3- متطلبات الحركة من الإنقباض الحركي.

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

- مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.<sup>(1)</sup>

إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة السلبية والإيجابية وهو كالتالي:

\* **المرونة الثابتة:** الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة.

- **المرونة الثابتة الإيجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أي قوى خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة، والتي وجد أن إرتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من المرونة السلبية، الإطالة العضلية يصاحبها إنقباض عضلي معاكس والإطالة الثابتة الإيجابية تتضمن الإستمرار في الإبقاء على الإمتداد للمحافظة في نفس الوقت على الإنقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها، من أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة، كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالإلتواءات، الإلتهاب والكسر.

الإنقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة .

الإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للإسترخاء قبل بدأ تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الإمتداد، والإطالة المرجوة.<sup>(2)</sup>

- **المرونة الثابتة السلبية:** وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب، زميل، معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:

— طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

<sup>(1)</sup>Dekkar Nourddine et aut: technique d evolution physique des Athlete,impremerie du poin sportif,Alger,1990,p13

<sup>(2)</sup> عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 29-30.

— مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على إنقباض العضلة المضادة.

— تسمح بالإطالة إلى مدى أبعد مقارنةً بالمرونة الإيجابية للاعب.

— يمكن قياس الإتجاه والإستمرارية والشدة عند إستخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدماً من عملية

العلاج التأهيلي.

— يمكن أن تحسن العلاقات الإجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل.

من عيوب المرونة السلبية الآلام والإصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقاً غير صحيح، وتؤدي إلى رد فعل إنعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم، وتزيد إحتتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الإيجابية ومدى الحركة السلبية.<sup>(1)</sup>

\* **المرونة المتحركة:** تعني المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

— إتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في إتجاه زيادة المدى بإنقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.

— الإستمرار في حركة الإلتفاف حول المفصل دون جهد زائد.

المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعاً في الرياضات المختلفة، وفيما تتم الإطالة بإستخدام الحركات الإيقاعية، الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة:

— لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة.

— تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الضامة.

— لا تتيح الوقت للتكيف العضلي.<sup>(2)</sup>

- **المرونة السلبية:** تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه، قد يكون هذا العامل

<sup>(1)</sup> عبد العزيز نمر، مرجع سابق، ص 28-29.

<sup>(2)</sup> Yurgen Weineck : Biologie du Sport, édition vigot, France, 1992, p27.

المدرّب، زميل أو أي جهاز خارجي، ويرى كل من **1980 olcoitt,dousing** أن لهذا التدريب مميزات أهمها:

- نظراً لإشراك المدرّب للأوضاع في أداء هذه التمارين فإن ذلك يضمن التكرارات المطلوب أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن أن تميز هذا التدريب.

- يتيح إمكانية ملاحظة المدرّب للأوضاع وتصحيح الأخطاء.<sup>(1)</sup>

- يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب أو عن طريق الزميل المساعد والتمرينات الزوجية تبعث البهجة ، وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة.

- **المرونة الإيجابية:** وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي أقل من الموجود في المرونة السلبية.

وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع إرتباطاً كبيراً بالأداء المهاري

حيث يصل معامل الإرتباط إلى **0.18**، ويصل في حالة المرونة السلبية إلى **0.69** بالإضافة إلى أن هناك

علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب

للإصابة وخاصة التمزقات حسب **1983 iashivli**<sup>(2)</sup>

وزيادة الفرق بينهما أيضاً يساهم في تطوير وتنمية المرونة الإيجابية ويساعد أيضاً على الأداء أما إذا قل الفرق

بينهما تحسن المستوى في مرحلة الإنجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له.<sup>(3)</sup>

## 2-5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

-درجة مطاطية العضلات والأوتار، والأربطة المحيطة بالمفاصل.

-درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.

(1) طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997، ص262

(2) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص262

(3) مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005، ص337

- طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل.

- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية.

- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحاً وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة

التعب .

- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب.

- تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.

- تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.

- تتأثر درجة المرونة تبعاً لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة.<sup>(1)</sup>

**2-5-1- علاقة السن بالمرونة :** أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 7 — 11 سنة وأنها تتناقص تدريجياً حتى سن 15، أما في السن 50 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 — 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فإن طول فترات الإبتعاد عن التدريبات يؤثر سلباً على المعدلات المرونية.<sup>(2)</sup>

**2-5-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية :** قدرة تمدد العضلات، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة

وهي عالية عند البنات، ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور، وأيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين،

وهذا راجع للإختلاف الهرموني بين الجنسين (الأستروجين *ostroogene*) والتي تتواجد عند الإناث

البالغات (*gognon1947,p413*) فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ أن الكتلة العضلية

تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال، والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند

<sup>(1)</sup>Yeurgen Weineck,Bibllography opcit, p27

<sup>(2)</sup> طلحت حسام الدين، نفس المرجع ، ص 277

الرجال (felunage1972, p259) فالمرونة هي الشكل الوحيد الحركي التي يمكن أن تصل إلى أقصاها إبتداءً من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد. (1)

- عظام الحوض والفخذين لدى الاناث اخف وزنا واقل حجما.

### 2-5-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بطول الجذع نسبياً و بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طويلاً كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات أنتروبيو مترية علاقات غير دالة إحصائياً بالمرونة (2)

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

— شكل الغضاريف التي بداخل المفصل.

— سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه).

— وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .

— العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.

— كما أن المرونة تتأثر بنوع الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

— هناك توافق بين القوة والمرونة، فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على إستجابة العضلة للتمدد.

— الحالة النفسية والإنفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير.

(1)Yurgen Weineck,Bibliography opcit,p278

(2) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص279

- الاحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية إيجابيا وكذلك التدليك. (3)

**2-5-4- التدليك والمرونة:** التدليك مهم جداً في تحفيظ صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة ومرونة الأنسجة الرابطة، وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالإستعمال المنتظم للتدليك.

**2-6- خصائص المرونة:** ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي والأعضاء الحركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم.

**2-6-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :**

**2-6-1-1- الخصائص الطرفية:** تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تبعاً لإختلاف

العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة، ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري أو في إتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الإتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وعضاريفه وكذا الأنسجة الضامة والأربطة وأوتار العضلات

حول المفصل، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلباً على مستوى المرونة.

**2-6-1-2- الخصائص العصبية:** يتطلب أداء أي حركة لمدى معين إلى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز

العصبي حيث تقوم أعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل إشارات عصبية إلى

الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط

عمل العضلات المقابلة.

**2-6-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة :**

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمائة -

(3) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص 206-207

20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة إلى عوامل أخرى.<sup>(1)</sup>

### 2-6-2-1- المكونات الإنقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة : تختلف العضلات الهيكلية في

شكلها وحجمها إلا أنها تشترك في صفة واحدة وهي الإنقباض وتتكون العضلة من الحزم، وكل حزمة تتكون

من حوالي 100 – 150 ليف التي يكون طولها من 10 إلى 40 سم حيث كل ليفة هي خلية عضلية

يطلق عليها الخلية العملاقة.<sup>(1)</sup>

### 2-6-2-2- الإسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة: الإسترخاء من أهم العوامل في تنمية

المرونة، وهو عكس التوتر، والتوتر ينشأ من إنقباض العضلات والإنقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد

غير كاف بالأوكسيجين، والإسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية، وتتيح للرياضي أن يؤدي وظائفه

بكفاءة وفعالية أكبر.

ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير أقصى درجات الإسترخاء.<sup>(2)</sup>

### 2-6-2-3- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة : حركة المفاصل حسب (farfel197 – p38) تتعلق

بالبنية والآداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصالية فهي تتغير من شخص إلى آخر، ويمكن تحسين المرونة بفعل

التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الإطالة بمقدار أقل berqnet1979 (تحسين المرونة على مستوى

المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود إلى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة).

### 2-6-2-4- المرونة والكتلة العضلية : الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها أن تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير أن

صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة harre (القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة

الكتلة العضلية).

### 2-6-2-5- المرونة والتقلص العضلي : القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية، ومن جهة

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دون ناشر، ص55

(1) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص255

(2) عبد العزيز لقمان نمر، مرجع سابق، ص35

أخرى بالتقلص ويعني القدرة على الإسترخاء، فالمغازل العضلية تلعب دوراً أساسياً في التقلص العضلي.

**2-6-2-6- المرونة والقدرة على الإطالة العضلية :** مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الإنقباض للألياف العضلية إنما من تأثير التعب ونقص (atp)، تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية أو بنوية بعد تدريب متواصل للإطالة. (1)

**2-6-2-7- المرونة ومطاطية الأوتار والأربطة:** الأوتار والأربطة تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الاساسي، وهو مسك عظام المفاصل بصلابة في مواضعها، بنية الأنسجة التي تشكلها الأوتار والأربطة غير المطاطية.

**2-6-2-8- المرونة وتأثير الجنس والعمر :** حسب catta 1978\_p149 بتقدم العمر تفقد الأوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء وجزء من الألياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضاً للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة فالمرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لإختلاف الهرمونات بين الجنسين (الأستروجين) فيكون عند النساء أكثر فهو يقوم بحبس أكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الإناث بنسبة عالية للأنسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

**2-6-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة:** تدريب المرونة هدفه الأساسي تطوير العضلات والأوتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة أن تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى إحتياطي مرونة.

المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى مالا نهاية كي لا تؤدي إلى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم أكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي إلى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم الحمل بالأوكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به. (2)

**2-7- تدريبات المرونة:** قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الأغراض والأهداف من تنمية المرونة وهي :

(1) Yurgen Weinek : Manual de l'entrainement 4eme Edition Vigot، sevisit et engement، 1997 ، p366-367

(2) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق، ص57

**2-7-1- هدف الأداء الرياضي الجيد:** يجب أن يستهدف التدريب الرياضي أنواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الأداء الحركي المطلوب.

**2-7-2- هدف اللياقة والصحة العامة:** يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الأكثر تعرضاً للإصابات خاصة العنق وأسفل الظهر من أجل تحقيق الهدف.

### 2-7-3- الأهداف طويلة المدى:

— تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة.

— الإحفاظ بمستوى المرونة المتوصل إليه من خلال التدريب.

**2-7-4- تنمية المرونة لإعادة التكيف:** عملية تعويض الإنخفاض الحاصل لمستوى المرونة لمفصل معين بسبب الإصابة.

### 2-8- فوائد التدريب على المرونة:

**2-8-1- وحدة الجسم والعقل:** يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضات (الكراي) وللمرونة إرتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم .

**2-8-2- تخفيف التوتر والضغط النفسي:** تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات وأشكال مختلفة منها العقلي، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي.

**2-8-3- تخفيف آلام العضلات:** إن استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام:

— الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر إلى ساعات بعد الإنتهاء منه.

— الآلام الموضعية التي تظهر بعد (24 — 48 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تأكد هذا الأسلوب فإن الدراسات لم تتوصل إلى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام.

**2-8-4-تحسين وتثبيت الأداء المهاري :** للمرونة أثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي، وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الإحماء الذي يسبق أي أداء مهاري وترفع درجة حرارة العضلات.

**2-8-5-منع أو تجنب الإصابات :** تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية إلى تجنب العديد من الإصابات

خاصة المرتبطة بالشد العضلي، حيث أن تآثر المفصل المرن بأي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات

لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الإحتياطي لمرونة المفصل، وهناك معايير للحكم على

مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي. (1)

**2-9- مبادئ تنمية المرونة:** قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي :

\* الإستمرار في مستوى المرونة، والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من

(8 إلى 10) أسابيع لتنمية المرونة.

\* التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات.

\* التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

\* رفع درجة حرارة الجسم بتمريبات عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة.

\* يجب عدم مد العضلة إلى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم. (2)

\* أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدى يومياً أو

مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين أجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها.

\* أن يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية.

\* إستغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمارين الإسترخاء.

(1) طلحت حسام الدين، مرجع سابق، ص251-252

(2) Yurgen Weineken, Bibliography opcit,p278

\* يجب أن يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية.

\* يفضل تنمية صفة المرونة في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد.

\* ضرورة أن تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب.

## 2-10- طرق تنمية المرونة: قدم مونودو "1969" أربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي :

**الطريقة الاولى :** تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

**الطريقة الثانية :** تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

**الطريقة الثالثة :** تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة.

**الطريقة الرابعة :** تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة.

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في إحدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الإيجابية (تنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة)، والطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون إلى الطريقة الثالثة رغم أن عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف والفخذ فقط، وقد إتفق بعض المتخصصين أن الطريقتين الأولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات مقابلة تقول أنه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث.

## 2-10-1- الطريقة الإيجابية :

وفيها يصل الفرد الرياضي إلى أعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وإنسباط العضلة.<sup>(1)</sup>

## 2-10-2- الطريقة السلبية :

ويصل فيها الرياضي إلى أعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر أو إضافة وزن، وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو إلى أقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لأن الضغط أو الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالألم أو قد يكون الضغط والثني أكبر من طاقته ويؤدي إلى إنزلاق عضلي، لذا وجب أن يكون الضغط وإستخدام الوزن بالتدريج وتحت إشراف فني دقيق.

(1) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص 208

**2-10-3- الطريقة المختلطة :** وفيها يجب على الرياضي أن يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل إلى أعلى درجة مقاومة للمساعد، وبعد ذلك إلى درجة أعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل.

وقد إتضح أن المرحلة السنوية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة وتضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة أو أكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين.<sup>(1)</sup>

## 2-11- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة :

**2-11-1- تمارين الإطالة :** وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 أسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم.

**2-11-2- إستخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية :** هناك بعض الأجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند إستخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي إلى حركة إيجابية.

**2-11-3- الطرق الحديثة المستخدمة :** (طريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن إطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وإمتداد الألياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية.

تتميز بالإقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية أفضل من الطرق العادية أما مضارها فلها تأثير على القلب خاصة عند إعتزال الرياضي.<sup>(2)</sup>

**2-12- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب :** أجمع كثير من المتخصصين على أن موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب له أهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الإستفادة منه وقد أجريت عدة تجارب أستخدمت خلالها خمس تمارين للقوة ومثلها للمرونة وقد إتضح مايلي :

\* عند وضع تمارين القوة قبل تمارين المرونة فقد أدى إلى إنخفاض مستوى المرونة خلال تمارين القوى ثم إرتفاع خلال تمارين المرونة.

(1) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص 209

(2) مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مرجع سابق، ص 337-338

\* عند وضع تمارين المرونة قبل تمارين القوة فقد أدى ذلك إلى تحقيق مدى أكبر للمرونة خلال تمارين المرونة ثم إنخفاضها عند أداء تمارين القوة.

\* وضع تمارين المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي إلى إرتفاع المرونة عند أداء تمرين المرونة وإنخفاضها عند أداء القوة.

\* أداء تمارين القوة ممتزجة مع تمارين المرونة يؤدي إلى زيادة المرونة في المفاصل.

\* يمكن أيضاً إدماج تمارين مع تمارين السرعة والرشاقة والإسترخاء ولكن من المهم أن تكون تمارين المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الإحماء تجنباً للإصابة.

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند أداء تمارين المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة يجب مراعاة عدة عوامل منها :

- في بداية الموسم يزداد حجم تمارين المرونة السلبية مع مراعاة الفروق الفردية.
  - سرعة أداء تمارين المرجحات حتى يمكن الإستفادة من القصور الذاتي.
  - يمكن أداء تمارين متحركة بتوقيت بطيء.
  - تنمو المرونة تدريجياً بإستمرار التدريب ثم يثبت المستوى ثم يبدأ في الإنخفاض.
  - تختلف الفترة اللازمة لتنمية المرونة تبعاً لإختلاف السن والجنس.
  - فترة تنفيذ التمرين الواحد من 20 ثانية إلى 3 دقائق .
  - عند إستعمال الأثقال لتنمية المرونة يراعى عدم زيادتها عن 50 بالمائة من القوة العظمى للرياضي.
  - أن تكون فترة الراحة البنيوية كافية لإستعادة الشفاء وهي من 10-15 ثانية وتصل إلى 2-3 دقيقة.
  - تكفي فترة من 10-15 دقيقة للتأثير على تنمية المرونة خلال جرعات التدريب اليومية.
- وهناك بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند التدريب على تنمية المرونة منها:
- تؤدى تمارين الإطالة ببطء لأقصى مدى ثم الثبات لفترة 8-10 ثواني.
  - كرر هذه الإجراءات (5) او (6) مرات لكل حركة من المفصل المراد تنميته.

- تمارين الإطالة الديناميكية أفضل من تمارين الإطالة السلبية.

- تكفي مدة من 8-10 أسابيع لتنمية المرونة.<sup>(1)</sup>

## 2-13 - علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

للمرونة أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي فوضعها "كلارك" ضمن مكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة ويشير الخبراء إلى أن المرونة تساهم في التأثير على تطوير الصفات الإدارية كالشجاعة والثقة بالنفس... الخ. ويؤكد العلاوي أن الإفتقار لصفة المرونة تؤدي إلى الكثير من الصعوبات :

\* عدم القدرة على إكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي.

\* سهولة التعرض للإصابات المختلفة.

\* صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل... الخ.

\* إنجاز عمدي للحركة وتحديدته في نطاق ضيق.

يقول الدكتور حنفي مختار : "أن إفتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى إكتسابه وإتقانه لأداء المهارة الأساسية، كما أن قلتها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين مايكروت" أحد المكونات العامة في الأداء البدني .<sup>(2)</sup>

المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية أو الكيفية أو الكمية، كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية.<sup>(3)</sup>

لا يمكن إستبدال عنصر التعلم الحركي للمرونة في عملية التدريب لما تساهم به من فوائد مختلفة للوصول إلى مستوى جيد حيث يساعد على:

\* التحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي.

(1) أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، نفس المرجع، ص ص 209-211

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص ص 79-80

(3) أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1993، ص312

\* التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة يساعد على إكتساب التقنيات والمهارات الحركية والرياضية القابلة للإستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي.

\*تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة، السرعة، التحمل والرشاقة.(1)

يقول steller أن القدرات الحركية الأساسية قوة، سرعة، رشاقة، هي قدرات فيزيولوجية وعلى ذلك نفرق بين القوة والسرعة والتحمل على أنها قدرات فيزيولوجية بدنية يمكن تجاوزها أما الرشاقة والمرونة فهي قابليات حركية فيزيولوجية ترتبط بالتفوق والتوازن والدقة الحركية.

قابلية التعلم الحركي في مرحلة المراهقة صعب فيها تعلم المهارات الحركية الجديدة بالنسبة للأولاد والبنات قياساً بالمرحلة السابقة خاصة التعلم السريع بالنسبة لمرونة حركة المفاصل نلاحظ تناقصاً في النمو عند الجنسين.

مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتي الطفولة والمراهقة.

(1)Yurgen Weineken, Bibliography opcit,p366-367

## 3- الكراتي دو:

## 3-1- مفهوم رياضة الكراتي دو:

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة و لكن بالإستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب ... " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه و ذلك بنظام و قوانين خاصة ينفرد بها. (1)

وتعني كلمة الكراتي — دو باليابانية:

\* كرا : فارغة

\* تي : اليد

\* دو: طريق

أي معناه: طريق اليد الفارغة، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم والسيطرة على الذات والتعايش بين الجسد والعقل والروح. (2)

## 3-2- تطور الكراتي في الجزائر: (3)

عرف هذا الفن القتالي (Karate) لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيخ JIM.ALcheiKh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية، وخلال هذه الفترة و بعد مضي أكثر من 07 سنوات من الحرب رضح الإستعمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الإستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتها تحت قيادة راؤول صلان Salon Raaul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سمية (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسق المنشآت العمومية وإغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية و في غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعي "LUELEN.BLTTERLIN" الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية بتأسيس حركة السلم في الجزائر

(1) AMARA - ADOUL ? QUIDE THEOERQUE ET METHODOLOGIQUE KARATE - DO — EDITIONS DAHLAB ALGER 1991 -P10

(2) أحمد محمود: رياضة الكراتي، منشأة المعارف الإسكندرية، 1995، ص22 .

(3) الحزام الأسود ، مجلة شهرية للمصارعة الأسيوية والفنون الدفاعية ، عدد 6 جوان 2005 ، ص13.

(M.P.D) (حركة . س . ج ) ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكرايتي من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكرايتي JIM.ALcheiKh بالتطوع و بقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية أطلق عليها إسم باربور BARBOUR وتحدث عنهم الصحافة والسينما وأصبح لديهم صدى كبير، ورافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكرايتي والذي كان مختص في المصارعة المتقاربة ( جسد لجسد ) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوشيشين KOCHICHINE و دخل JIM.ALcheiKh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته إنقاده الـ O S A حتى قتل دون أن يعلم الكرايتي في الجزائر، وعقب إستقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلامذته "LUCIEN.VERNET" بإنشاء قسم أو فرع للكرايتي بمولان والتي تسمى حالياً شارع حسيبة بن بوعلي وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN-VERNET إلى شارع Berthezen (الدكتور سعدان ) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكرايتي برز كل من: سالم رشيد، لطرش مولود، كرماد حسين، مدهار الوناس، خدام علال، ميشود عمار ... الخ، وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد وكانت بداية كل من بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكرايتي FAK.

وبعد شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد لطرش ومولود خدام، محفوظ دحمان و رماد حسين للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في البداية L.A.S.S.N الجمعية الرياضية للأمن الوطني، وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبو KEMPO بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع LULI.

وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكرايتي في المجتمع المدني الجزائري، وحاز خمس جمعيات عن اللقب "(ASC.JSMA.OCM.CFA.SH)" لتفوز في الأخير جمعية LUCIEN.VERNET باللقب.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس باب الواد، ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي، والي محفوظ، ميشود عمار، خدام، لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وإنتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة النصر للفريق الجزائري نظراً للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة 3 في الشوتو كان والرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكرايتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد

LUCIEN.VERNET وهو الذي قرر أن يتقاعد في شهر أكتوبر من سنة 1984 وتمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو.

وكان كل من السيد بوشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية، ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكراتي الايكيدو في شخصية السيد عاشور — جراح الأسنان —.(1)

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكراتي في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جداً.

وبالفعل تم إختيار الجزائر لنائب رئيس الـ " URMK " و رئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتي، نائبة رئيس الفدرالية العالمية ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993.

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم إضافة إلى عدة ألقاب إفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عدداً هائلاً من الأبطال والذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبية والدوليين العالميين.(2)

وفي نهاية 1997 إستقال السيد تيفاوي شريف FAKT و في 15 جانفي 1998 إجتمعت الجمعية الإنتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد، و في سنة 2000 تم إجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة و تم ضم إليها رياضة الكراتي فأصبحت تسمى بـ "F.A.K.K.T".

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد المتمثل في السيد مصباحي "F.A.K.K.T" قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكراتي.

(1) المرجع السابق، ص13.

(2) المرجع السابق، ص12.

ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر وهو رجل أعمال لتكوين سياسة حقيقية على المستوى الوطني وبهذه الإستراتيجية أمل السيد مصباحي رئيس FAKKT أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكراتي المكانة التي يستحقها.

وطبقا لتوجيهات وزارة الشباب و الرياضة بذلت كل من الرابطات و الجمعيات و وسائل هامة لتكوين المدربين و للتذكير فإن الرابطة الجزائرية للكراتي يوجهها السيد آيت إبراهيم خيدر LAKT حيث نظمت تكوينات بالنسبة للحكام و المربين خلال هذه الفترة و قد جاء العديد من المحترفين اليابانيين و الكوريين إلى الجزائر للإشراف على التكوينات التقنية و لإجتياز الرتب (الإرتقاء في الرتب).

### 3-3- أساليب الكراتي:

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكراتي.

#### 3-3-1- أسلوب "فينا كوشي" في الكراتي "

وقد عرف بإسم "شوتوكان" shotoka"، (و هو اللقب الذي كان يعرف "شوشو") وتعني كلمة

شوتوكان:

\* شو: شجرة الصنوبر.

\* تو: تموج أو تذبذب.

\* كان: معبد أو مدرسة.

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا حيث قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجومات فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد و قد نتج عنه "الوادوكاي" و "الشوتوكاي" و للشوتوكان 26 كاتا.

#### 3-3-2 - الشيتوريو – shito-ryu:

كان من تأسيس "كانوا ما بين" الذي يعتبر تلميذ لـ : اتسو ITSU و شوانيو Shoinyu و هيقاونا Higanna شوري ريو، إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات وتقوية التقنيات و قد نتج عنه الشيكوكاي و إيتو سو كاي و للشيتوريو 47 كاتا

**3-3-3- الوادوريو wado-ryu :**

وتعني هذه الكلمة:

وادو: منهج أو طريق السلام.

ريو: مدرسة.

و الطريق إلى السلام من تأسيس هونوري وهو تلميذ فينا كوشي ويعتمد على التهرب بإستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان.<sup>(1)</sup>

**3-3-4- القوجوريو gojur-ryu :**

وتعني هذه الكلمة:

القو: القوة.

جو: المرونة.

ريو: مدرسة.

من تأسيس شوجان مياجي CHojin Miagi وهو تلميذ هيقوانا ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة و نتج عنه الشوتوكان، والكوجي و الأخير تقنية الكيو كيشا ينكاي، و للقوجوريو 12 كاتا.<sup>(2)</sup>

وتعتبر مدرسة شوتوكان من أكثر المدارس إنتشاراً في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكراتي الحديثة السيد "فوناكشي جيشين" الذي ولد في جزيرة أو كيناوا عام 1869 م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة وفي عام 1915 م نقل هذا الفن إلى اليابان و قام بتطوير فن الكراتي الحديث، بالإضافة إلى ابنه يوشيتيكا YOSHITAKA الذي تعلم الكراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيراً في تطوير الكراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكراتي

(1) Inf's année 2000-2001 p 6 , Cours de Mile : Kalla Sabrina : les origine du Karate ,p6.

(2) مجلة كاراتي بوشيدو KARATE.BOUSHIDO عدد 337 سبتمبر 205 ص 88-89.

من بينها خفض الوضعيات الأساسية، حيث أصبحت طويلة و بعيدة و أدخل تقنيات الضرب بالرجل الخلفية و فنيات "اليوكو قيري . المواشي قيري" (1)

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها، فقد كان من المستحيل المباريات **Compétitions** بين المنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس فقد كانت الطرق و الأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كل منهما كانت تتوخى أقصى درجات الحذر للحيلولة دون إطلاع أية جهات خارجية على جداول التدريب التي تتبعها.

### 3-4- فروع الكراتي:

يتفرع الكراتي إلى جزأين أساسيين وهما على النحو الآتي:

#### 3-4-1- الكاتا:

#### 3-4-1-1- تعريف الكاتا KATA :

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية التي تحتوي على جملة من التقنيات الدفاعية والهجومية و أساليب المواجهة و تمارين التنفس والتنقل، تؤدي بشكل مرتب و متسلسل و يتركز كبير داخل مساحة محددة و تشتت بعض مدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق.

#### 3-4-1-2- أهداف الكاتا:

- الرفع من درجة الإستنفاد القسوى بإستشعار روح قتالي حقيقي
- زيادة القدرة على التخيل و التصور لأنواع مختلفة من الهجومات المتوقعة و إتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف
- تنمية الثقة في النفس و الإندماج الحقيقي بين العقل و الروح و الجسم.
- تنمية الملكات الفطرية و إستخدامها "النظر، السمع، سرعة الاستجابة".
- مراقبة التنفس و توسيع الجهد و تحسين السرعة و الفعالية.

(1) علي مروش ، قاموس الرياضيات (الجزائر : دار هومة ، 2004) ، ص 212.

**3-4-2- KUMITIE " المنازلة " :****3-4-2-1- تعريف الكيميتي :**

وهي الهدف الأول والغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة ولمراحل التدريب التحضيرية، إلى جعل المتدرب قادراً على خوض المناورات بقوة وإحراز النصر، والتي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة "هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي" ونؤكد على الإستعدادات النفسية التي تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء.

**3-4-2-2- أهداف الكيميتي :**

\* الإدراك الجيد للذات والخصم.

\* تكوين الثقة بالنفس والشجاعة.

\* تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.

\* تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية.

\* تنمية الذكاء والإعتماد على النفس.

\* مراقبة التنفس وإمتحان قدرة التحمل.

**3-5- الصرخة : KIAI**

إن هذه الكلمة بإختصار تعني "صراخ الروح" وهي مهمة جداً للكاراتي وهي تتضمن شد الحجاب الحاجز وإخراج الهواء من الفم صانعا صوتاً حاداً قصيراً وليس شرطاً أن يكون هذا الصوت هو كياي (kiai) بل قد يكون (eye) أي ... أو هاي (high) ... أو إيه (eigh) وهي تختلف من شخص إلى آخر وتسمى ثبات الروح وتركيز الطاقة، إن بعض المدارس للتدريب لا تدرك تماماً فائدة الصرخة فهي ليست فقط من أجل إخافة العدو المائل أمامك أو أن تضع قوة إضافية في زفيرك فحسب بل هي أعظم وأهم من ذلك ونستطيع تلخيص الفوائد بما يلي:

**1 -** إستحضار روح القتال وإرعاب الخصم.

**2 -** شد عضلات الصدر والمعدة معاً مع إخراج قوة إضافية في النفس.

**3 -** هذا الإنفجار التنفسي يقوم بتصميم تنفيذ التكتيك بشكل عجيب.

4 - تعطي تناسق وإنسجام لعمل الروح مع العقل والجسم خلال تنفيذ التكتيك لتجعل اللاعب مقبلاً على أداء الحركة بكل حواسه.

5 - إعطاء الشجاعة و سحب التردد أو التخوف من أداء التكتيك و بالتالي فإن التكتيكات القوية لا تصدر إلا مصاحبة مع هذه الصرخة.

لذا وجب علينا أن ندرك معنى القاعدة التي تقول " المهارة و التكتيك تغلب القوة ولكن الروح تهزم الجميع وتبقى مستمرة فهي مصدر الطاقة التي تحرك جسم الكائن الحي و هي مصدر جميع القوى " .

وفي مدارس الكراشي يعتبر الصراخ في غير اللحظة المناسبة تماماً خطأً كما يوجد في الكاتا غالباً صرختان فقط في أماكن محددة و لكن في ال JAKA ليس خطأً أن تضيف صرخة خلال الكاتا في أماكن إضافية و مناسبة ولكن يمنع هذا خلال الإمتحانات الرسمية و المنافسات و يجب على المتدربين خلال التدريب عن العد الخامس والعاشر بالصراخ أو عند تنفيذ آخر حركة من مجموع سلسلة حركات أو حركة واحدة متتالية خلال تكتيكات القتال تحدث الصرخة في الهجمة الأخيرة و في الهجمة العكسية للتكتيكات المتقدمة فتستخدم عندما يقوم المهاجم بتنفيذ تكتيك حاسم و لا يعتبر المحجوم قوياً أو حاسماً بدون صرخة.

إن الصرخة سترعب الخصم وستفتح لك هجوماً عليه و أيضاً قد تجعل الخصم يقوم بالرجوع إلى الخلف خطوة أو أن يجفل و بالتالي تقوم بتنفيذ التكتيك المناسب الذي تريده.

وأيضاً قد تمنع خصمك من أن يقوم بهجمة عليك بواسطة الصرخة فيتراجع و يتردد عن تنفيذ هجمة بشكل سليم.

وقد عرف سابقاً فن من فنون القتال ويسمى (كياي جيستو) الذي ركز على أساسيات إستخدام الصرخة لأن التطبيقات الناجحة هي بحاجة إلى روح قتالي متميز.

والتالي فإن الصرخة تزيد الطاقة للهجمة بواسطة العضلات اللازمة والمناسبة خلال التنفيذ وأيضاً تساعد على إمتصاص هجمة بواسطة نفث وزفير الهواء مما يجعل الصدر و المعدة أقوى و أصلب وأقل عرضة من أن يطرق الهواء خارجاً<sup>(1)</sup>.

(1) - Sport4ever.maktoob.com15/03/2008

**3-6- الغرض من ممارسة الكراشي:**

إن الغرض من ممارسة لعبة الكراشي ليس فقط الدفاع عن النفس وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها<sup>(1)</sup>.

**3-6-1- الأهداف القريبة:**

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- إختصار الجهد الجسدي والنفسي (تحسين مردود الفعل).
- الدفاع عن طريق إستخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها.
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحلم، الصبر...).

**3-6-2- الأهداف البعيدة:**

- يهدف الكراشي إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها والوقوف على إعجاز الجسد وقدراته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد.
- تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية وإستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي<sup>(2)</sup>.

**3-7- فوائد تعلم الكراشي:**

بقدر ما يعتبر الكراشي نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في إتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكراشي وهي كالتالي:

(1) غربي عبد الكريم، كراشي دو : الأسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية (الجزائر : دار السلام) ص47.

(2) المرجع السابق، ص47.

**3-7-1- أهمية الكراتي للبالغين:**

\* التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، تحسين القدرة البدنية المرنة، التحمل، التوازن، التناسق ...).

\* تقليل التوتر وزيادة الطاقة.

\* السيطرة على الجسم.

\* تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط.

\* تنمية الوعي والحساسية إتجاه الآخرين.

\* تنمية القوة الداخلية والعزم و الإنضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.

\* أما لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاو لعبة الكراتي بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادراً على ذلك.

**3-7-2- أهمية الكراتي للأطفال:**

\* يتطور قوتهم ومرونتهم و تحملهم وتوازهم إضافةً إلى عادات الوقوف والحركة مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.

\* يتطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة.

\* يعلمهم إحترام الآخرين وأن يكون لديهم إحساس إتجاه مشاعر الآخرين.

\* يعمل الكراتي على تغذية ثقة الأطفال والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم.

\* في دروس الكراتي يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.

\* شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد.

**3-8- أنواع الضربات في رياضة الكراتي:**

تحتوي رياضة الكراتي فنيات عديدة من الضربات تصنف تحت العناوين التالية:

3-8-1- فنيات الدفاع: تدعى (يوكي - وازا / UKE-WAZA)

3-8-2- فنيات الهجوم: تدعى (آت - وازا / ATE-WAZA) وهي تنقسم بدورها إلى:

3-8-2-1- حركات هجومية بالأعضاء العلوية:

أ - حركات مباشرة (تسوكي وارا / TSUKI-WAZA).

ب - حركات غير مباشرة (يوشي وازا / UCHI-WAZA).

3-8-2-2- حركات هجومية بالأعضاء السفلية (كيري وازا / KERI-WAZA)<sup>(1)</sup>

ويقسم الكراتي مناطق الضرب في جسم الإنسان إلى 03 مستويات:

1 - المستوى الأسفل: ويدعى قيدان gedan ويمتد من حزام المقاتل إلى الأسفل.

2 - المستوى المتوسط: ويدعى شودان chudan ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام وأسفل الرقبة.

3 - المستوى العلوي: ويدعى جودان Jodan وتكون من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس.

3-9- قوانين التحكم في الكراتي:

3-9-1- قانون التحكم مسابقات الكوميتي:

- منطقة اللعب:

\* تكون مسطحة وخالية من أي عوائق.

\* تكون مربعة ويتكون الملعب من مربع طول ضلعه 8 متر مربع مع إضافة 2 متر من كل جانب كمنطقة أمان واضحة.

\* يرسم خطان متوازيان طول كل منهما 1 متر ويتعمدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد الخطين عن منتصف الملعب.

(1) سبع أحمد: مرجع سابق، ص 107.

\* يجلس الحكام في منطقة أمان أحدهم مقابل الحكم الرئيسي والإثنين الآخرين خلف أحد المتنافسين وكل حكم مجهز بعلمين أحمر وأزرق.

\* يجلس الحكم (كانسا) إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهز بإشارة أو صافرة.

\* مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب يجب أن تكون بلون مختلف. (1)

### الملابس الرسمية:

#### - المنافسين:

\* يجب على اللاعبين إرتداء بذلة كراتية KARATEGI أحد المتنافسين يرتدي الحزام الأزرق والآخر الحزام الأحمر.

\* بالنسبة للنساء يسمح بإرتداء تي شرت تحت الجاكت.

\* الحفاظ على الشعر نظيفاً وقصيراً، ويسمح بالماسك الشعر للسيدات كاتا.

\* وافي الأسنان إجباري.

\* يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق.

\* يسمح بواقى قصبية الساق وواقى المشط.

\* يمنع إستخدام النظارات الطبية.

\* إستخدام أربطة الجرح ويجب أن يصدق من إستشارة الطبيب الرسمي.

### الحكام:

على الحكام إرتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايلي:

\* جاكت ازرق به 02 أزرار فضي.

\* قميص أبيض بأكمام قصيرة.

\* بنطلون رمادي بدون ثنيات بالأرجل.

\* جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود خفيف بدون كعب.

### طاقم التحكيم:

يتكون طاقم التحكيم في كل مباراة من حكم واحد وثلاث قضاة وحكم عام (كانسا) لتسهيل سير المباريات يتم تجنيد أكثر من مذيع ومسجل ومراقب التسجيل.

### زمن المباريات:

- الزمن الرسمي للمباريات ثلاث دقائق عند فردي رجال حسب الفرق ودقيقتين لكل من السيدات والناشئين.

- يبدأ زمن المباريات عند إعلان الحكم إشارة البدء ويتوقف بكلمة YAME.

- يعلم لميقاتي بإشارة واضحة من الجرس بأن المتبقي من زمن المباريات 10 ثواني.<sup>(1)</sup>

### تسجيل النقاط:

- ايون IPPON (ثلاث نقاط).

- وزاري WAZARI (نقطتان).

- يو كو YOKO (نقطة واحدة).

### مناطق التسديد:

يقتصر الهجوم وتسديد الضربات على المناطق الآتية:

" الرأس، الوجه، الرقبة، البطن، الصدر، الظهر، الأجناب".

### شروط منح النقاط:

- الوضع الجيد.

<sup>(1)</sup> FFKAMA , règlement d'arbitrage , 2005 –p 09

- السلوك الرياضي.

- التطبيق الحيوي.

- التيقظ.

- التوقيت الجيد.

- المسافة الصحيحة.

**الأفعال الممنوعة:**

يوجد فئتان من الأفعال الممنوعة فئة 1 فئة 2.

### **الفئة 1: CATEGORY 1**

- الأساليب التي تؤدي إلى الإحتكاك المفرط.

- الأساليب التي يتم بها لمس الحلق.

- الهجوم على الأذرع أو القدمين والخصيتين ومشط القدم.

- الهجوم على الوجه بأحد أساليب اليد المفتوحة.

### **الفئة 2: CATEGORY 2**

- التظاهر والمبالغة في الإصابة.

- تكرار الهروب خارج منطقة اللعب جوكاي.

- تعريض النفس للخطر.

- تضييع الوقت.

- المسك والرمي بغير أساليب الكراتي ومحاولة الدفع.

- الهجوم بالرأس والركبة والكوع.

- تصرفات غير لائقة إتجاه طاقم التحكيم والخصم.

الجزاءات:

- شو كوكو **CHOKOKOU**: و هو تحذير لا يقابله نقاط عند الخرق البسيط للقانون.
- كاي كوكو **KEIKOKU**: هو جزاء يعادل نقطة واحدة تضاف للخصم "ايون".
- هونسوكو تشوي **HANSOKU-CHI**: هو جزاء يعادل نقطتان تضاف للخصم "نيهون".
- هانسكو **HANSKOU**: هو جزاء للمخالفات الخطيرة، تؤدي إلى طرد الخصم من المباراة، وفي الفرق ينال المنافس لا نقاط.
- شيكاكو **SHIKKAKU**: هذا الجزاء عبارة عن إيقاف للبطولة، ويجب إستشارة لجنة الحكام، ويتم ذلك عند خرق روح البطولة وتقليل مكانة وإحترام الكراتي.

### 3-9-2- قانون تحكيم مسابقات الكاتا:

منطقة اللعب:

- يجب أن تكون منطقة اللعب مستوية وخالية من أي عوائق.
- يجب أن تكون المساحة كافية لتأدية الكاتا بدون إعاقة.

الملابس الرسمية:

- يجب على المتنافس والحكام والقضاة إرتداء الملابس الرسمية كما موضح في قانون الكوميتي.
- أي شخص لا يلتزم بتعليمات المادة يمكن طرده.

طاقم التحكيم:

- الطاقم متكون من خمس قضاة لكل مباراة ومراقب المباراة.
- بالإضافة يعين مسجلين ومذيعين.

معايير إتخاذ القرار:

يجب أداء الكاتا بمهارة مع إظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا، ويجب على القضاة الإنتباه إلى:

- الأداء الواقعي لمعاني الكاتا.
- فهم أساليب المستخدمة (بونكاتي BUNKATI).
- التوقيت الجيد: الإيقاع والسرعة، التوازن، تركيز القوة (KIME).
- إستعمال التنفس الصحيح والمناسب لدعم القوة.
- الوقفات والوضعيات الصحيحة مع التوتر العضلي المطلوب في الرجلين.
- في الدور الأول والتي يشطب التنافس الذي يعدل في الكاتا، والتنافس الذي يتوقف أثناء الأداء و يقوم بأداء الكاتا مختلفة أعلن عنها ثم إعتبره مشطوبا.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>FFKAMA , règlement d'arbitrage , 2005 –p 26

#### 4- الطفولة المتأخرة (9-12 سنة):

##### 4-1- مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية، والعقلية السابق إكتسابها حيث ينقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل والإنفعالية ويميل الطفل ميلاً شديداً إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الإلتقاء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك إلى مجرد الإجتماع.<sup>(1)</sup>

إن الطفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، و يتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم لهم، و خاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارةً نطلبه أن يكون كبيراً و تارةً أخرى نذكره أنه مازال طفلاً صغيراً فإذا بكى مثلاً عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير في سن الرابعة أو الخامسة الذي يسعى إلى إرضاء من حوله و تقديرهم و لما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء إنطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاءهم أهم من إرضاء والديه و نظراً لطاقة النشاط التي تتميز الأطفال في هذه المرحلة نجد أن الطفل يعرف جل وقته خارج المنزل في اللعب و يصعب على الأسرة إتنزاعه من بين أصدقاءه في اللعب.<sup>(2)</sup>

#### 4-2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12 سنة):

##### 4-2-1- النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الإبتدائية أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورته الذاتية وقدرته على إمتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه.<sup>(3)</sup>

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب، ويتبعها بكل دقة ويكون راضياً على نمو صورة ذاته والإحساس بها.<sup>(4)</sup>

(1) عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو — دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية ب.ط، بيروت، 1992، ص 15 .

(2) سعد جلال: الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1991، ص 198 .

(3) محمد عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشطاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر، 1992، ص 142.

(4) سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، عالم الفكر طباعة ، ط1، مصر، 1976، ص 93.

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة يبدؤون في إنشغال بعض إهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس، كالزملاء والأصدقاء في المدرسة بدلاً أن يكونوا منطوين على أنفسهم، في هذا الوقت متاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالإتساع ولو أنه لا يزال صغيراً ومعروفاً. (1)

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والإتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب، ويقتنع إذا كان مخطأً، وكذلك يتغير موضوع الغضب، فبدلاً من الإنفعال بسبب إشباع الحاجات المادية تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير إنفعالاته، أي بمعنى الأمور المعنوية. (2)

#### 4-2-2- النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى، ثلاث أضعاف وزنه عند الميلاد، وفي سن الخامسة يصل إلى ستة أضعاف وزنه عن الميلاد، وبنفس السرعة ينمو طول العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع.

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر نموها بعوامل عدة لكن أكثر مظاهر النمو إرتباطاً بالعمر الزمني وتأثيراً به هو نمو الطول ونمو الجسم، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي والوزني، وفي نهاية سن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في سن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً ووزناً من الذكور. (3)

#### 4-2-3- النمو العقلي المعرفي:

يطلق "جان بياجيه" على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنياً على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة والتفكير في مرحلة العمليات الصيانة (9-12 سنة) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

(1) سيد خيري: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة مطبعة حكومة الكويت، المجلد السابع، 1976 ص75.

(2) عبد الرحمان عيساوي: مرجع سابق، ص34.

(3) سيد خيري: مرجع سابق، ص25.

إذ هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، و يخص بواجبه العمليات العقلية التي يستطيع الطفل في هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققه من نمو معرفي في المرحلة السابعة بالعمليات التالية:

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير

مثال : إذا كان :  $4 = 2 + 2$

إذن  $2 = 4 - 2$

- القدرة على التنظيم وتصنيف الأشياء في فئات مثل :  $10-20-30-40$  وهكذا كلها وحدات عشرية وخصص "روبرت فيرست" مطالب النمو فيما يلي:

- إكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

- إكتساب الإستقلال الذاتي.<sup>(1)</sup>

ويستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء و ينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث التفكير المجرد حيث يستخدم المفاهيم و المدركات أي يصبح تفكيره واقعياً و يتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية و المنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها و القدرة على تقدير القياسات و الكميات، ثم مع سن **12** ينمو لديه التفكير الإستدلالي أي تظهر لديه إشكالاتاً فكرياً أكثر استنتاجاً و استقراءً و تطوراً، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى إستخدام المناهج لإكتشاف الواقع ثم بعد ذلك ينمو لديه بالتدرج القدرة على الإبتكار.<sup>(2)</sup>

#### 4-2-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية، و يلاحظ أن إدراك الزمن و الشعور بمدى فتراته

(1) محمد عبد الرزاق سفق: إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، ب.ط، القاهرة، 1985، ص43.

(2) عبد الرحمان الوافي: زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، ط5، القاهرة، 1995، ص269.

يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور الطالب الجامعي ويشعر الراشد أن الزمن يبدو مسرعاً، وفي هذه المرحلة أيضاً يميز الطفل بدقة وبتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سنة 12 و هذا عامل من عوامل المهارة اليدوية.<sup>(1)</sup>

#### 4-2-5- النمو الحركي:

يلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل، هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكناً بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة و يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والسباق و غير ذلك، من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة و شجاعة أكثر من ذي قبل و أثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو و كأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطاً و حيويةً و مثابرةً و يميل الطفل إلى العمل و يود أن يشعر أنه يصنع شيئاً لنفسه.<sup>(2)</sup>

#### 4-2-6- النمو الاجتماعي:

يقدم لنا "آريك ريكسون" في كتابه (Childhood Jonety) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره بدلاً من إتخاذ النمو الجنسي محوراً لوصف و تقسيم النمو إلى مراحل كما فعل "فرويد"، حيث قام "إريكسون" بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع.

و يقسم "إريكسون" النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة و ثلاثة أخرى في سن البلوغ ، و المراحل الخمسة هي:

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (الميلاد).

(1) عبد السلام زهران: علم النفس — النمو — الطفولة و المراهقة — عالم الكتاب، ط5، القاهرة، 1995، ص269.

(2) نفسه: ص 267-268.

- مرحلة الشعور بالإستقلال مقابل الشك والحجل (الثلاثة من العمر).
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (الخامسة من العمر).
- مرحلة الجهد والإجتهد ومقاومة الشعور بالنقص (الثامنة من العمر).
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (الثانية عشر من العمر).

ويزداد تأثير جماعة الرفاق ويبدون التفاعل الإجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الإجتماعي معظم وقت الطفل ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ويسود اللعب الجماعي والمباريات.

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج.<sup>(1)</sup>

#### 4-2-7- النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الإنفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الإستقرار والثبات الإنفعالي Emotional Stability ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة إسم "مرحلة الطفولة الهادئة".

ويلاحظ ضبط الإنفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الإنفعالات فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب مادياً بل يكون عدوانه لفظياً أو في شكل مقاطعة.

ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها، وتنمو الإتجاهات الوجدانية ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه ويبين التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة ونقل مخاوف الأطفال وإن كان الطفل يخاف الظلام واللصوص.

(1) محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية ب. ط، 1975، ص 61.

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سيئاً على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (1)

#### 4-3- مميزات الطفولة (9-12) سنة:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- إكتساب المهارات اللازمة للألعاب العددية.

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الإستجابة للمهارات التعليمية.

- إقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الإختلاف بين الجنسين غير واضح. (2)

#### 4-4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن من (9-12 سنة):

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد

فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:

#### 4-4-1- الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم السمين والنحيف وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

#### 4-4-2- الفروق الميزاجية:

فهناك الطفل الهادئ و الوديع وهناك الطفل سريع الإنفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء

الطريقة التي تناسبه في التعليم.

(1) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 275 .

(2) سعد جلال: مرجع سابق، ص 200.

#### 4-4-3- الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفن سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

#### 4-4-4- الظروف الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والطلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك مما له تأثير على التفكير الطفل وثقافته و أنماطه السلوكية.<sup>(1)</sup>

#### 4-5- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12 سنة):

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى متابعتها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عسر وهي:

\* يكون إتجاهاً عاماً حول نفسه ككائن حي ينمو.

\* يتعلم الفرد كيف يصاحب إقرانه.

\* يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

\* يكون المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.

\* يكون الضمير، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية .

\* تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.

\* تكوين الإتجاهات النفسية المتصلة بالمجتمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.

\* تقبل الفرد التغيرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي.

\* إستقلال عاطفي عن الوالدين والكبار.<sup>(2)</sup>

(1) حدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية: د م ج، ب ط، الجزائر، 1992، ص36.

(2) أبو المجد عمرة، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب الراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998 ص30-31.

#### 4-6- الفرق بين الذكور والإناث في مرحلة من (9-12 سنة):

بالرغم من التشابه الملحوظ بين مختلف الجنسين في بعض الخصائص في بداية هذه المرحلة إلا أنه في نهايتها وعند الإقتراب من سن 12 سنة، لاحظ العلماء تفاوتاً في عدة نواحي وبشكل واضح يدعوننا إلى أن نتكلم عليه ولو بشكل مبسط خلال بحثنا هذا ومن عدة نواحي:

#### 4-6-1- النمو الجسمي:

إن معظم العلماء الذين تطرقوا إلى الموضوع أكدوا أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يختلف في عدة نواحي يقول (حامد عبد السلام زهران): " نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي، ويكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي". (1)

ومن ناحية أخرى دائماً في النمو الجسمي يتبع ويقول: "يلاحظ زيادة الإناث عن الذكور في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن و تبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قبل الذكور في نهاية هذه المرحلة". (2)

وبالتالي فإن معظم الاختلاف الملاحظ يكون في نهاية هذه المرحلة لأنها تسبق مرحلة أهم في حياة الطفل وهي مرحلة المراهقة. وهذا ما يؤكد (ناهد محمد سعد و نيلي رمزي فهميم) حيث يقولان: "تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي 10 سنوات، فيصلن إلى نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان، فالبنات في سن 11 سنة يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين في هذا السن، وإن بدت أيدي البنين و أقدامهم أكبر". (3)

#### 4-6-2- النمو الحركي:

إن هذه المرحلة تتميز بالحركة والنشاط الفياض الذي يتسم بالمتعة و الحيوية نظراً للقوة الزائدة التي يتمتع بها الطفل في هذه المرحلة ولكن تظهر بعض الاختلافات بين الذكور والإناث في توجيه الحركة لتحقيق العمل المطلوب يقول (حامد عبد السلام زهران): "يقوم الذكور باللعب المنظم القوي التي يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة و الجري وتقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات، كالرقص، والحجلة، والنط على الحبل". (4)

(1) حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، عالم الكتاب: الطبعة الخامسة، سنة 1995، ص266.

(2) المرجع نفسه.

(3) ناهد محمد سعد وكيلى رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية البدنية، المعارف ، سنة 1989 ، ص52.

(4) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص268

ومن الملاحظ أن الذكور يكونون أكثر استعداداً لتغيير الأجواء وتعلم مهارات جديدة عكس الإناث اللواتي يجدن المتعة ولا يشعرون بالملل في تكرار المهارات التي تعلمنها سابقاً.

#### 4-6-3- النمو العقلي و الاجتماعي و الإنفعالي:

إن هذه المرحلة تتميز عن سابقتها بالإختلاف و التمايز بين الجنسين تقول "عفاف عبد الكريم": "في هذه المرحلة تختلف ميول الأولاد عن البنات".<sup>(1)</sup>

ومن الجانب العقلي نلاحظ كذلك إختلاف بين الذكور والإناث فالذكور يمتازون بالذكاء بالمقارنة مع الإناث يقول "حامد عبد السلام زهران": "يمتاز الذكور عن الإناث بالذكاء خاصة في سن 9 و 10 سنوات".<sup>(2)</sup>

ويتفوق الإناث عن الذكور في خصائص أخرى "يلاحظ أن الإناث يفقن الذكور في القدرة اللغوية"<sup>(3)</sup> ومع النمو يمتاز الجنسان إجتماعياً من حيث الملابس والميول والإتجاهات والمعايير السلوكية وأشياء الألعاب الرياضية وركوب الدراجات وما شابه ذلك لدى الذكور، أما الإناث فيهتمن بالحياكة والأشياء اليدوية و الأعمال المنزلية وما شابه ذلك.

ويبدأ التباعد في الإلتواء بين الذكور والإناث "أن الجماعات لا تضم أفراداً من الجنس الآخر وأن جماعات الذكور أكبر عدداً من جماعات الإناث ويعطي الآباء حرية أكبر لجماعات الذكور على جماعات الإناث".<sup>(4)</sup>

وبهذا يجب أن تكون على دراية كبيرة بأهم الفروق بين الذكور والإناث حتى تستطيع أن تتعامل مع هذه المرحلة بشكل جيد.

(1) عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، المعارف، سنة 1989، ص52.

(2) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص272.

(3) نفس المرجع السابق، ص274.

(4) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص278.

#### 4-7 - المرحلة العمرية 9-12 سنة والممارسة الرياضية:

إن الطفل ابتداءً من سن التاسعة تصبح حركته أكثر إقتصادية، والجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عالي للتحليل، يقول "قاسم المندلاوي" وآخرون " إن الطفل في هذه المرحلة يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان ويمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة والإستيعاب والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة".<sup>(1)</sup>

ويمكن أن ندرّب الطفل على تعلم مهارات رياضية مختلفة يقول "بريكي ع. الرحمان" " إن القدرات البدنية والنفسية لأطفال هذه المرحلة تساعد على تعلم العادات الحركية ولا بد من توجيه الأطفال إلى التدريب المتعدد الجوانب والإختصاصات".<sup>(2)</sup>

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وأنسبها لكي نعطي الطفل الإختصاص في الألعاب الرياضية بحيث يقول "اكر موف" AKRAMOV : " إنه من الضروري إعتبار هذه المرحلة و خاصةً من 10-12 سنة كمرحلة تخصص ضرورية للأطفال".<sup>(3)</sup>

و ذلك من أجل تعلم عدد كبير من المهارات التي يجب أن يبلغ تسجيل الأطفال في الفترة الرياضية الحد الأقصى له مع الأخذ بعين الإعتبار خصوصيات كل لعبة كما لا ننسى الخصائص المرفولوجية المتتالية لنمو الطفل بحيث أنه صغير خفيف ورقيق وحساس حتى لا يؤثر على نموه وتتركها تنمو متزامنة و طبيعية.

ويعتبر سن 10 سنوات أحسن سن للتعليم بحيث أن الأطفال يكتسبون و يتحكمون في المستوى الجيد وخاصةً إذا كان التعلم يرتبط بالمرحلة الأولى 6-9 سنوات يقول Weinerk JurGen : " عند بداية السن المدرسي المتأخر (9-12 سنة ) نستطيع و بعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي جداً من الصعوبة ".<sup>(4)</sup>

ويحتاج الطفل إلى النشاط والألعاب ورغبة للمعرفة وتحدي الخطر وتتميز هذه المرحلة بالنمو البدني والنفسي المتزن الجيد، والتأقلم الجيد للتدريب.

(1) قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الأول، ص20.

(2) A.BRIKCI:Crassanse physique de l'enfant et pratique sportif .p64

(3) R.A.AKARAMOV:Sélection et préparation des jeunes footballeur . traduit par tage p64.

(4) JURGEN WEINERK ;Biologie du sport . Traduit pazzabent mand scnet p 328 .

وبهذا تعتبر هذه المرحلة بمثابة المفتاح الجيد والمناسب لتعلم العادات الحركية الجيدة وذات المستوى العالي بحيث أن الطفل إذا لم يتعلم في هذا السن هذه العادات الحركية فإنه من الصعب عليه تداركها في المستقبل.

#### 4- الطفولة المتأخرة (9-12 سنة):

##### 4-1- مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية، والعقلية السابق إكتسابها حيث ينقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل والإنفعالية ويميل الطفل ميلاً شديداً إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الإلتقاء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك إلى مجرد الإجتماع.<sup>(1)</sup>

إن الطفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، و يتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم لهم، و خاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارةً نطلبه أن يكون كبيراً و تارةً أخرى نذكره أنه مازال طفلاً صغيراً فإذا بكى مثلاً عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير في سن الرابعة أو الخامسة الذي يسعى إلى إرضاء من حوله و تقديرهم و لما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء إنطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاءهم أهم من إرضاء والديه و نظراً لطاقة النشاط التي تتميز الأطفال في هذه المرحلة نجد أن الطفل يعرف جل وقته خارج المنزل في اللعب و يصعب على الأسرة إتنزاعه من بين أصدقاءه في اللعب.<sup>(2)</sup>

#### 4-2- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12 سنة):

##### 4-2-1- النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الإبتدائية أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورته الذاتية وقدرته على إمتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه.<sup>(3)</sup>

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب، ويتبعها بكل دقة ويكون راضياً على نمو صورة ذاته والإحساس بها.<sup>(4)</sup>

(1) عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو — دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية ب.ط، بيروت، 1992، ص 15 .

(2) سعد جلال: الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1991، ص 198 .

(3) محمد عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشطاطي: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر، 1992، ص 142.

(4) سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، عالم الفكر طباعة ، ط1، مصر، 1976، ص 93.

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة يبدؤون في إنشغال بعض إهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس، كالزملاء والأصدقاء في المدرسة بدلاً أن يكونوا منطوين على أنفسهم، في هذا الوقت متاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالإتساع ولو أنه لا يزال صغيراً ومعروفاً. (1)

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والإتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب، ويقتنع إذا كان مخطأً، وكذلك يتغير موضوع الغضب، فبدلاً من الإنفعال بسبب إشباع الحاجات المادية تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير إنفعالاته، أي بمعنى الأمور المعنوية. (2)

#### 4-2-2- النمو الجسمي:

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى، ثلاث أضعاف وزنه عند الميلاد، وفي سن الخامسة يصل إلى ستة أضعاف وزنه عن الميلاد، وبنفس السرعة ينمو طول العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع.

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر نموها بعوامل عدة لكن أكثر مظاهر النمو إرتباطاً بالعمر الزمني وتأثيراً به هو نمو الطول ونمو الجسم، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي والوزني، وفي نهاية سن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في سن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً ووزناً من الذكور. (3)

#### 4-2-3- النمو العقلي المعرفي:

يطلق "جان بياجيه" على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنياً على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة والتفكير في مرحلة العمليات الصيانة (9-12 سنة) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

(1) سيد خيري: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة مطبعة حكومة الكويت، المجلد السابع، 1976 ص75.

(2) عبد الرحمان عيساوي: مرجع سابق، ص34.

(3) سيد خيري: مرجع سابق، ص25.

إذ هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، و يخص بواجبه العمليات العقلية التي يستطيع الطفل في هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققه من نمو معرفي في المرحلة السابعة بالعمليات التالية:

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير

مثال : إذا كان :  $4 = 2 + 2$

إذن  $2 = 4 - 2$

- القدرة على التنظيم وتصنيف الأشياء في فئات مثل : 10-20-30-40 و هكذا كلها وحدات عشرية و لخص "روبرت فيرست" مطالب النمو فيما يلي:

- إكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

- إكتساب الإستقلال الذاتي.<sup>(1)</sup>

ويستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء و ينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث التفكير المجرد حيث يستخدم المفاهيم و المدركات أي يصبح تفكيره واقعياً و يتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية و المنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها و القدرة على تقدير القياسات و الكميات، ثم مع سن 12 ينمو لديه التفكير الإستدلالي أي تظهر لديه إشكالاتاً فكرياً أكثر استنتاجاً و استقراءً و تطوراً، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى إستخدام المناهج لإكتشاف الواقع ثم بعد ذلك ينمو لديه بالتدرج القدرة على الإبتكار.<sup>(2)</sup>

#### 4-2-4- النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية، و يلاحظ أن إدراك الزمن و الشعور بمدى فتراته

(1) محمد عبد الرزاق سفق: إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، ب.ط، القاهرة، 1985، ص43.

(2) عبد الرحمان الوافي: زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، ط5، القاهرة، 1995، ص269.

يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور الطالب الجامعي ويشعر الراشد أن الزمن يبدو مسرعاً، وفي هذه المرحلة أيضاً يميز الطفل بدقة وبتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سنة 12 و هذا عامل من عوامل المهارة اليدوية.<sup>(1)</sup>

#### 4-2-5- النمو الحركي:

يلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل، هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكناً بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة و يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والسباق وغير ذلك، من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل و أثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو و كأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطاً و حيويةً و مثابرةً و يميل الطفل إلى العمل و يود أن يشعر أنه يصنع شيئاً لنفسه.<sup>(2)</sup>

#### 4-2-6- النمو الاجتماعي:

يقدم لنا "آريك ريكسون" في كتابه (Childhood Jonety) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره بدلاً من إتخاذ النمو الجنسي محوراً لوصف و تقسيم النمو إلى مراحل كما فعل "فرويد"، حيث قام "إريكسون" بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع.

و يقسم "إريكسون" النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة و ثلاثة أخرى في سن البلوغ، و المراحل الخمسة هي:

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (الميلاد).

(1) عبد السلام زهران: علم النفس - النمو - الطفولة و المراهقة - عالم الكتاب، ط5، القاهرة، 1995، ص269.

(2) نفسه: ص 267-268.

- مرحلة الشعور بالإستقلال مقابل الشك والحجل (الثلاثة من العمر).
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (الخامسة من العمر).
- مرحلة الجهد والإجتهد ومقاومة الشعور بالنقص (الثامنة من العمر).
- مرحلة الشعور بالكيان و الهوية و التغلب على الشعور (الثانية عشر من العمر).

ويزداد تأثير جماعة الرفاق ويبدون التفاعل الإجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الإجتماعي معظم وقت الطفل ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ويسود اللعب الجماعي والمباريات.

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج.<sup>(1)</sup>

#### 4-2-7- النمو الانفعالي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم و تمثل الخبرات الإنفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الإستقرار و الثبات الإنفعالي Emotional Stability ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة إسم "مرحلة الطفولة الهادئة".

ويلاحظ ضبط الإنفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الإنفعالات فمثلاً إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب مادياً بل يكون عدوانه لفظياً أو في شكل مقاطعة.

ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، وتنمو الإتجاهات الوجدانية ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه ويبين التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة ونقل مخاوف الأطفال وإن كان الطفل يخاف الظلام واللصوص.

(1) محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية ب. ط، 1975، ص 61 .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سيئاً على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (1)

#### 4-3- مميزات الطفولة (9-12) سنة:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- إكتساب المهارات اللازمة للألعاب العددية.

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

- سرعة الإستجابة للمهارات التعليمية.

- إقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الإختلاف بين الجنسين غير واضح. (2)

#### 4-4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن من (9-12 سنة):

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد

فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:

#### 4-4-1- الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم السمين والنحيف وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

#### 4-4-2- الفروق الميزاجية:

فهناك الطفل الهادئ و الوديع وهناك الطفل سريع الإنفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء

الطريقة التي تناسبه في التعليم.

(1) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص275 .

(2) سعد جلال: مرجع سابق، ص200.

#### 4-4-3- الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفن سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

#### 4-4-4- الظروف الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والطلاقة بالأهل والحوار وغير ذلك مما له تأثير على التفكير الطفل وثقافته و أنماطه السلوكية.<sup>(1)</sup>

#### 4-5- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12 سنة):

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى متابعتها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عسر وهي:

\* يكون إتجاهاً عاماً حول نفسه ككائن حي ينمو.

\* يتعلم الفرد كيف يصاحب إقرانه.

\* يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

\* يكون المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.

\* يكون الضمير، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية .

\* تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين.

\* تكوين الإتجاهات النفسية المتصلة بالمجتمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.

\* تقبل الفرد التغيرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي.

\* إستقلال عاطفي عن الوالدين والكبار.<sup>(2)</sup>

(1) حدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية: د م ج، ب ط، الجزائر، 1992، ص36.

(2) أبو المجد عمرة، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب الراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998 ص30-31.

#### 4-6- الفرق بين الذكور والإناث في مرحلة من (9-12 سنة):

بالرغم من التشابه الملحوظ بين مختلف الجنسين في بعض الخصائص في بداية هذه المرحلة إلا أنه في نهايتها وعند الإقتراب من سن 12 سنة، لاحظ العلماء تفاوتاً في عدة نواحي وبشكل واضح يدعوننا إلى أن نتكلم عليه ولو بشكل مبسط خلال بحثنا هذا ومن عدة نواحي:

#### 4-6-1- النمو الجسمي:

إن معظم العلماء الذين تطرقوا إلى الموضوع أكدوا أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يختلف في عدة نواحي يقول (حامد عبد السلام زهران): " نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي، ويكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي". (1)

ومن ناحية أخرى دائماً في النمو الجسمي يتبع ويقول: "يلاحظ زيادة الإناث عن الذكور في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن و تبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قبل الذكور في نهاية هذه المرحلة". (2)

وبالتالي فإن معظم الاختلاف الملاحظ يكون في نهاية هذه المرحلة لأنها تسبق مرحلة أهم في حياة الطفل وهي مرحلة المراهقة. وهذا ما يؤكد (ناهد محمد سعد و نيلي رمزي فهميم) حيث يقولان: "تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي 10 سنوات، فيصلن إلى نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان، فالبنات في سن 11 سنة يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين في هذا السن، وإن بدت أيدي البنين وأقدامهم أكبر". (3)

#### 4-6-2- النمو الحركي:

إن هذه المرحلة تتميز بالحركة والنشاط الفياض الذي يتسم بالمتعة و الحيوية نظراً للقوة الزائدة التي يتمتع بها الطفل في هذه المرحلة ولكن تظهر بعض الاختلافات بين الذكور والإناث في توجيه الحركة لتحقيق العمل المطلوب يقول (حامد عبد السلام زهران): "يقوم الذكور باللعب المنظم القوي التي يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة و الجري وتقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات، كالرقص، والحجلة، والنط على الحبل". (4)

(1) حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، عالم الكتاب: الطبعة الخامسة، سنة 1995، ص266.

(2) المرجع نفسه.

(3) ناهد محمد سعد وكيلى رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية البدنية، المعارف ، سنة 1989 ، ص52.

(4) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص268

ومن الملاحظ أن الذكور يكونون أكثر استعداداً لتغيير الأجواء وتعلم مهارات جديدة عكس الإناث اللواتي يجدن المتعة ولا يشعرون بالملل في تكرار المهارات التي تعلمنها سابقاً.

#### 4-6-3- النمو العقلي و الاجتماعي و الإنفعالي:

إن هذه المرحلة تتميز عن سابقتها بالإختلاف و التمايز بين الجنسين تقول "عفاف عبد الكريم": "في هذه المرحلة تختلف ميول الأولاد عن البنات".<sup>(1)</sup>

ومن الجانب العقلي نلاحظ كذلك إختلاف بين الذكور والإناث فالذكور يمتازون بالذكاء بالمقارنة مع الإناث يقول "حامد عبد السلام زهران": "يمتاز الذكور عن الإناث بالذكاء خاصة في سن 9 و 10 سنوات".<sup>(2)</sup>

ويتفوق الإناث عن الذكور في خصائص أخرى "يلاحظ أن الإناث يفقن الذكور في القدرة اللغوية"<sup>(3)</sup> ومع النمو يمتاز الجنسان إجتماعياً من حيث الملابس والميول والإتجاهات والمعايير السلوكية وأشياء الألعاب الرياضية وركوب الدراجات وما شابه ذلك لدى الذكور، أما الإناث فيهتمن بالحياكة والأشياء اليدوية و الأعمال المنزلية وما شابه ذلك.

ويبدأ التباعد في الإلتناء بين الذكور والإناث "أن الجماعات لا تضم أفراداً من الجنس الآخر وأن جماعات الذكور أكبر عدداً من جماعات الإناث ويعطي الآباء حرية أكبر لجماعات الذكور على جماعات الإناث".<sup>(4)</sup>

وبهذا يجب أن تكون على دراية كبيرة بأهم الفروق بين الذكور والإناث حتى تستطيع أن تتعامل مع هذه المرحلة بشكل جيد.

(1) عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، المعارف، سنة 1989، ص52.

(2) حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص272.

(3) نفس المرجع السابق، ص274.

(4) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص278.

#### 4-7 - المرحلة العمرية 9-12 سنة والممارسة الرياضية:

إن الطفل ابتداءً من سن التاسعة تصبح حركته أكثر إقتصادية، والجهاز العصبي المركزي يملك مستوى عالي للتحليل، يقول "قاسم المندلاوي" وآخرون " إن الطفل في هذه المرحلة يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان ويمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة والإستيعاب والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة".<sup>(1)</sup>

ويمكن أن ندرّب الطفل على تعلم مهارات رياضية مختلفة يقول "بريكي ع. الرحمان" " إن القدرات البدنية والنفسية لأطفال هذه المرحلة تساعد على تعلم العادات الحركية ولا بد من توجيه الأطفال إلى التدريب المتعدد الجوانب والإختصاصات".<sup>(2)</sup>

وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل وأنسبها لكي نعطي الطفل الإختصاص في الألعاب الرياضية بحيث يقول "اكر موف" AKRAMOV : " إنه من الضروري إعتبار هذه المرحلة و خاصةً من 10-12 سنة كمرحلة تخصص ضرورية للأطفال".<sup>(3)</sup>

و ذلك من أجل تعلم عدد كبير من المهارات التي يجب أن يبلغ تسجيل الأطفال في الفترة الرياضية الحد الأقصى له مع الأخذ بعين الإعتبار خصوصيات كل لعبة كما لا ننسى الخصائص المرفولوجية المتتالية لنمو الطفل بحيث أنه صغير خفيف ورقيق وحساس حتى لا يؤثر على نموه وتتركها تنمو متزامنة و طبيعية.

ويعتبر سن 10 سنوات أحسن سن للتعليم بحيث أن الأطفال يكتسبون و يتحكمون في المستوى الجيد وخاصةً إذا كان التعلم يرتبط بالمرحلة الأولى 6-9 سنوات يقول Weinerk JurGen : " عند بداية السن المدرسي المتأخر (9-12 سنة ) نستطيع و بعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان على مستوى عالي جداً من الصعوبة ".<sup>(4)</sup>

ويحتاج الطفل إلى النشاط والألعاب ورغبة للمعرفة وتحدي الخطر وتتميز هذه المرحلة بالنمو البدني والنفسي المتزن الجيد، والتأقلم الجيد للتدريب.

(1) قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الأول، ص20.

(2) A.BRIKCI:Crassanse physique de l'enfant et pratique sportif .p64

(3) R.A.AKARAMOV:Sélection et préparation des jeunes footballeur . traduit par tage p64.

(4) JURGEN WEINERK ;Biologie du sport . Traduit pazzabent mand scnet p 328 .

وبهذا تعتبر هذه المرحلة بمثابة المفتاح الجيد والمناسب لتعلم العادات الحركية الجيدة وذات المستوى العالي بحيث أن الطفل إذا لم يتعلم في هذا السن هذه العادات الحركية فإنه من الصعب عليه تداركها في المستقبل.

## 5-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة أهم المحاور التي يجب إن يتناولها الباحث ويثري البحث من خلالها وهذا ما حاولنا الاهتمام به فهناك مجموعة من الدراسات شبيهة إلى حد ما بموضوع البحث والتي أعانتنا في بحثنا هذا، نذكر منها ما يلي:

## 5-1-دراسة بن حميد أمين :

- عنوان الدراسة:

"دور التغذية الرجعية في تقويم التعلم الحركي لدى أساتذة التعليم الثانوي" مذكرة ماستر، 2014، 2015،  
جامعة المسيلة.(1)

- الهدف العام من الدراسة:

مساعدة التلاميذ على اختيار الطرق المناسبة لاستيعاب الحركات الرياضية وتنمية القدرة الجسمية والعقلية للمجال الحركي.

- تساؤلات الدراسة:

- هل تعتبر التغذية الرجعية عملية تقويم للعمليات التعليمية ؟

- هل تساهم التغذية الرجعية في تسهيل تعلم التلاميذ للحركات وتحسين أدائهم؟

- ما هي أنواع التغذية الرجعية التي تساعد المدرب أو الأستاذ على تنفيذ العملية التعليمية؟

- المنهج المتبع في الدراسة:

منهج وصفي.

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تتمثل العينة في أساتذة التعليم الثانوي تتكون من 30 أستاذ اختيروا من مؤسسات في التعليم الثانوي بطريقة العينة العشوائية المنتظمة.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- تعزيز الاستجابات الصحيحة لدى التلاميذ.

- الالتزام بتطبيق التغذية الرجعية كل حصة على الأقل.

(1) بن حميد أمين: دور التغذية الرجعية في تقويم التعلم الحركي لدى أساتذة التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2014-2015.

## 5-2-دراسة مليكشي سمير:

- عنوان الدراسة:

"أثر التغذية الراجعة باستخدام الفيديو على تعلم تقنية التسديد نحو مرمى كرة القدم" مذكرة ماستر،  
2014، 2015، جامعة المسيلة.<sup>(1)</sup>

- الهدف العام من الدراسة:

مساهمة التغذية الراجعة عن طريق الوسائل السمعية البصرية في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى في كرة القدم.

- تساؤلات الدراسة:

- هل للتغذية الراجعة باستخدام الفيديو أثر في تعلم أصاغر كرة القدم لدقة التسديد نحو المرمى؟
- هل للتغذية الراجعة باستخدام الفيديو أثر في تعلم أصاغر كرة القدم لتقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى؟
- هل للتغذية الراجعة باستخدام الفيديو أثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

منهج تجريبي.

- عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تتكون من فريقين صنف أصاغر لأولمبي بلدية مجانة، فريق فور قوت مجانة حيث  
احتوى كل فريق على 20 لاعب.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أداة الاختبار.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

- استخدام التغذية الراجعة من خلال الوسائل السمعية والبصرية في رفع مستوى كرة القدم بالجزائر.
- استخدام الوسائل البصرية في التعليم والتدريب يسمح بالنهوض بالرياضة في الجزائر.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- ضرورة استعمال الوسائل الحديثة للتدريب والتعليم الرياضي.
- الاهتمام بالدراسات السابقة في هذا المجال لتحسين عملية التدريب والتعليم.

(1) مليكشي سمير: أثر التغذية الراجعة باستخدام الفيديو على تعلم تقنية التسديد نحو مرمى كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2014-2015.

## 5-3-دراسة طارفة محمد لين:

- عنوان الدراسة:

"دور بعض الصفات البدنية (السرعة والمرونة) في أداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة (أواسط)" مذكرة ماستر، 2014، 2015، جامعة المسيلة.<sup>(1)</sup>

- الهدف العام من الدراسة:

إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أواسط.

- تساؤلات الدراسة:

-هل لصفة السرعة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة صنف أواسط؟

-هل للمرونة دور في أداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة صنف أواسط؟

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

منهج وصفي.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بعض مدربي كرة الطائرة لولاية المسيلة.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

- للسرعة والمرونة أثر ايجابي في تطوير أداء الضرب الساحق في كرة الطائرة.

- كلما كان اللاعب ذو سرعة ومرونة عاليتين كان أدائه المهاري جيد.

- للسرعة والمرونة دور كبير في نجاح اللاعبين في المباريات.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.

- التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين.

- ضرورة التركيز على إدماج برامج وتمارين تطويرية قصد تحسين القدرة على السرعة والمرونة.

(1) طارفة محمد لين: دور بعض الصفات البدنية (السرعة والمرونة) في أداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة 2014-

## 5-4-دراسة حناشي عبد الكريم:

- عنوان الدراسة:

"دور صفتي المرونة والرشاقة في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم" مذكرة ماستر،  
2014، 2015، جامعة المسيلة<sup>(1)</sup>.

- الهدف العام من الدراسة:

إبراز وجهة نظر المدربين حول أهمية ودور المرونة والرشاقة.

- تساؤلات الدراسة:

- هل لصفة المرونة دور ايجابي في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل لصفة الرشاقة دور ايجابي في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تم اختيار عينة البحث عشوائيا من مدربي أندية الجهوي الثاني رابطة باتنة الذين يبلغ عددهم 10 مدربين.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان.

- أهم النتائج المتوصل إليها:

- لا بد من تحسين وتطوير الأداء المهاري وذلك بتنمية وتطوير صفتي الرشاقة والمرونة.

- الأداء المهاري الجيد يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وأحسن.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي

- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة لترسيخ المكتسبات والخبرات.

(1) حناشي عبد الكريم: دور صفتي المرونة والرشاقة في الارتقاء بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، 2013-2014.

## 5-5- دراسة بلجود حيدر:

- عنوان الدراسة:

"دراسة أثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية في رياضة الكراتي" مذكرة ليسانس،  
2013، 2014، جامعة المسيلة<sup>(1)</sup>.

- الهدف العام من الدراسة:

تسليط الضوء على مشكلة تعاني منها رياضة الكراتي في فئة الناشئين والمتمثلة في تنمية عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة والناجعة لتغطية هذا النقص.

- فرضيات الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص القوة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص السرعة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص المرونة لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص الرشاقة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص التحمل.

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

"عينة مقصودة من الناحية العمرية وعشوائية في اختيار أفرادها"

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

خمس اختبارات.

(1) بلجود حيدر: دراسة أثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية (12-14 سنة) في رياضة الكراتي، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- ضرورة توفير المراجع والمصادر حول هذه الرياضة.
- إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات.
- نوعية المدربين والمعلمين القائمين على تدريب هذه الفئة.

### 5-6- دراسة خفياني خضير:

- عنوان الدراسة:

"مدى تأثير رياضة الكراتي دور على شخصية المراهق المتمدرس" مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، جوان 2005. (1)

- الهدف العام من الدراسة:

معرفة الدور الذي تلعبه رياضة الكراتي في تأثيرها على شخصية وسلوك المراهق المتمدرس.

- فرضيات الدراسة:

- يمكن لرياضة الكراتي إن تساهم في تكوين شخصية المراهق.
- يمكن لرياضة الكراتي إن تكون أداة نجاح للمراهق في تحصيله الدراسي.

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

إن عينة الطلبة التي يتم اختيارها تضم 100 تلميذ وتلميذة يمارسون رياضة الكراتي في المرحلة الثانوية وقد كان الاختيار عشوائياً من حيث الأفراد ومقصود من حيث المنطق.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان، المقابلة، الملاحظة.

- الاقتراحات المتوصل إليها:

- إمكانية إدخال ممارسة هذه الرياضة بالثانويات، لأن لها دور في تطوير نموه من كل الجوانب.
- إجراء دورات رياضية لتوسيع دائرة معرفة هذه الرياضة وتكوين العلاقات الطيبة بين ممارسيها.
- توعية الأولياء والمجتمع بدور هذه الرياضة في تطوير جوانب حياته الفكرية والنفسية تطويراً إيجابياً.

(1) خفياني خضير: مدى تأثير رياضة الكراتي دور على شخصية المراهق المتمدرس (15-18 سنة)، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، جوان 2005.

## 5-7-دراسة عطا الله أحمد:

- عنوان الدراسة:

تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة 9-12 سنة. مذكرة الدكتوراه، جامعة الجزائر، 2003-2004.<sup>(1)</sup>

- الهدف العام من الدراسة:

معرفة تأثير النوازل المختلفة للتغذية الراجعة على مهارة الإرسال لكرة الطائرة.

- المنهج المتبع نحو الدراسة:

المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

أجري البحث على عينة تكونت من 108 ذكر تراوحت أعمارهم من 9-12 سنة قسموا إلى 04 مجموعات.

- أهم النتائج المتحصل عليها:

- استخدام التغذية الراجعة بكافة أنواعها لها أثر إيجابي على مستوى الانجاز عند التلاميذ.

- وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح البعدي.

## 5-8-دراسة سليمان عبد الرزاق:

- عنوان الدراسة:

"كيفية تأثير المرونة علي الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم (10-12 سنة)" مذكرة ليسانس، جامعة قسنطينة، 2001.<sup>(2)</sup>

- الهدف من البحث:

تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية والطريقة التي يمكن إتباعها.

- عينة الدراسة:

تمت التجربة على عينة متكونة من 60 فرد موزعة على 04 أفواج 02 مشاهدة و 02 تجريبية.

(1) عطا الله احمد: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الرجعية الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة (9-12 سنة) مذكرة الدكتوراه، جامعة الجزائر، 2003-2004.

(2) سليمان عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة سنف براعم (10-12 سنة) مذكرة ليسانس، جامعة قسنطينة، 2001.

- أهم النتائج:
- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح.
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة.



الإطار العام للدراسة

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

- التغذية الراجعة:

اصطلاحاً:

لقد إتسع مفهوم التغذية الراجعة حيث عرفها عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي قائلاً:  
هي المعلومات التي تعطى للمتعلمين في محاولة لتعلم المهارة والتي توضع دقة الحركة خلال أو بعد الاستجابة أو كليهما  
إجرائياً:

هي جمع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة في محاولة لتعلم المهارة قبل وأثناء أو بعد الأداء  
لحدوث الاستجابة المرادفة.

- المرونة:

لغة: مَرَنٌ ، يُمَرَّنُ ، مَرَانَةً ، مُرُونَةً يعني لين الشيء وسهولته.

اصطلاحاً:

عرف **free harre** و **free** المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على الأداء بأكثر حرية في المفاصل بإرادتها  
وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل.

إجرائياً:

يمكن تعريف المرونة بأنها إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي قدرة الفرد على أداء الحركات في المفاصل بمدى  
كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل.

- الكاراتي دو:

لغة: الكاراتي دو تنقسم إلى:

كارا: فارغة أو خالية.

تي: يد.

دو: طريق أو منهج.

معنى الكاراتي دو لغة هي طريق اليد الفارغة.

اصطلاحاً:

يعرف أحمد محمود الكاراتي دو هو طريقة للدفاع عن النفس باليد الفارغة من السلاح.

إجرائياً:

هو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمداً على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون  
إستعمال للأسلحة التقليدية.

## 2- إشكالية الدراسة:

تعتبر رياضة الكراتي دو أسلوب شرقي (من بلاد المشرق) في القتال يستند إلى إستخدام اليدين والقدمين لتسديد ضربات ولكمات وهجمات قوية وكلمة الكراتي دو كلمة يابانية تعني حرفياً اليد الفارغة وتسمى ذلك لأنه لا يتم إستخدام أي أسلحة خارج الجسد في القتال حيث يكون العقل متحرراً من كل الشعور بالغضب والعدوانية. وتعد رياضة الكراتي دو من الرياضات الشائعة في الجزائر إلا أن مستوى الأداء لمختلف الأندية والرياضيين لا يزال يحتاج لنوع من التطوير لصفة المرونة والتي هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في الكراتي دو.

وتعتبر الفئة العمرية للأطفال من 9-12 سنة من أهم الفترات أو المراحل التي تتسع بإكتساب وتنمية صفة المرونة اللازمة التي تساعد الرياضي على مواجهة المتطلبات الحركية لهذه الرياضة، ولعل من أهم الطرق التي تساعد وتؤثر في تحسين المرونة لهذه الفئة هي التغذية الراجعة والتي تمكن إعطاء المعلومات للمتعلم عند أدائه لمهارة أو حركة تساعد في تطوير المرونة.

انطلاقاً مما سبق يمكننا صياغة مشكلة بحثنا في التساؤل العام الآتي:

- هل للتغذية الراجعة أثر في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو؟

ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الضابطة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة؟

## 3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة.

- تحسين المدربين واللاعبين على حد سواء بأهمية صفة المرونة.

- التعرف على دلالة الفروق عند إجراء الإختبار البعدي للعينتين.

- إجراء بعض الإختبارات التي تسمح بتقسيم مستوى وتطوير صفة المرونة لدى لاعبي الكراتي دو.

## 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها:

- تعتبر هذه الدراسة رسالة للقائمين في هذا المجال التي ندعو من خلالها إلى الإستفادة من علمية التغذية الراجعة أثناء عملية التدريب.

- الإستفادة من الحلول والمقترحات العلمية في مساعدة هؤلاء الرياضيين والرفع من المستوى الرياضي في ميدان الكراتي دو.

- تتمثل أهمية هذه الدراسة في أنها أحد أهم الوسائل المستعملة لتطوير الرياضة بشكل عام ورياضة الكراتي دو بشكل خاص.

- توضيح أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم.

#### 5- فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

للتغذية الراجعة أثر في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو.

ب- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعيننة التجريبية تعزى للإختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعيننة الضابطة تعزى للإختبار البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يعزى للمجموعة التجريبية.



الإجراءات الميدانية للدراسة

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

- إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي، باعتبارها القاعدة للبحث الميداني، وتعمل على توضيح الموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة.
- حيث شملت مجموعة من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- زيارة نادي أولمبي شباب الحضنة للكراتي دو لمعرفة أوقات تدريب الرياضيين من (9-12 سنة).
  - تفقد الوسائل المستعملة والإمكانات المتوفرة.
  - ضبط الإختبارات لصفة المرونة.
  - وكان الهدف من الدراسة الإستطلاعية ما يلي:
  - التعرف على دقة وشفافية الإختبارات.
  - التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات.
  - إختيار الأساليب المناسبة لشرح مراحل الإختبارات.

### 2- المنهج المتبع في الدراسة:

- إن موضوع البحث عبارة عن دراسة لكشف مدى تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي عن طريق إجراء الإختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي، وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا.
- ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج للتدريب الرياضي لأنه أقرب إلى الموضوعية حيث يستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

### 3- مجتمع وعينة الدراسة:

#### 3-1- عينة الدراسة:

- إشتملت عينة الدراسة على مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة ينتميان لنادي أولمبي شباب الحضنة وقد إختبرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة النسبية والمورفولوجية (9-12 سنة) ولهما نفس الإمكانيات، أجريت الإختبارات على 10 رياضيين لكل مجموعة.
- المجموعة التجريبية: يعرض عليها البرنامج التدريبي الخاص.
  - المجموعة الضابطة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

3-2- طريقة اختيار العينة:

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
12-9 سنة	12-9 سنة	السن
من شهر إلى شهر ونصف	من شهر إلى شهر ونصف	مدة الممارسة
10	10	العدد

الجدول (01): يوضح معلومات خاصة بأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

- طريقة اختيار العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة التالية:

أ- المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، وتضم 10 لاعبين من نادي اولمي شباب الحضنة للكراتي دو (9-12 سنة).

ب- المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقي تحت ظروف عادية و تقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتضم 10 لاعبين من نادي اولمي شباب الحضنة للكراتي دو (9-12 سنة).

ج- تجانس العينة:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب إن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، لذا يجب تكوين مجموعتين متكافئتين فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

-الجدول رقم (2) يمثل تجانس عينة الدراسة:

دلالة t	t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وسائل إحصائية المتغيرات	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
غير دال	0.34	1.00	1.08	10.50	1.13	10.80	العمر
غير دال	0.30	1.08	6.42	41.3	4.51	43.2	الوزن
غير دال	0.25	1.21	6.49	144.7	7.31	146.1	الطول

1- بالنسبة للعمر: بلغت قيمة (t) 1.00. بمستوي دلالة 0.34 و 0.34 p 0.05 وهذا معناه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن الاختبار غير دال.

2- بالنسبة للوزن: بلغت قيمة (t) 1.08 بمستوي دلالة 0.30 و 0.30 p 0.05 وهذا معناه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن الاختيار غير دال.

3- بالنسبة للطول: بلغت قيمة (t) 1.21 بمستوي دلالة 0.25 و 0.25 p 0.05 وهذا معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أي أن الاختبار غير دال.

### 3-3- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

المتغير التابع: المرونة

المتغير المستقل: التغذية الراجعة

### 3-4- التحكم في المتغيرات العشوائية:

أ- الزمن:

وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل القاعة بالنسبة للرياضيين حيث وقت إجراء التدريبات يكون على النحو التالي:

- يوم الأحد مساءً: من 17:00 إلى 18:30

- يوم الأربعاء مساءً: من 17:00 إلى 18:30

ب- السن:

وينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين بين 9 و 12 سنة.

ج- الجنس:

كلتا العينتين متكونة من الذكور.

### 3-5- المجال الزماني والمكاني:

أ- المجال الزماني:

ينحصر المجال الزماني للبحث بين شهري فيفري وشهر مارس (2016).

- الإختبار القبلي لكلا العينتين كان في بداية شهر فيفري 2016.

- الإختبار البعدي لكلا العينتين كان في منتصف شهر مارس 2016.

ب- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني للبحث في قاعة نادي أولمبي شباب الحضنة للكراتي دو بولاية المسيلة.

#### 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن الخطوة التي إتبعناها في دراستنا في وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري. كما إعتمدنا على إختبارات لصفة المرونة لكلتا العينتين (التجريبية والضابطة) على شكل إختبار قبلي وإختبار بعدي.

كما تتم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تحسين المرونة عن طريق التغذية الراجعة.

#### 4-1- الخصائص السيكومترية للأداة:

##### 1- معامل الثبات (ثبات الاختبار):

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (1).

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية و المهارية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم تطبيق الاختبار وبعد 15 يوم تم إعادة تطبيق الإختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وذلك على 05 أفراد من مجموع مجتمع البحث والذين تم اعتبارهم كعينة استطلاعية، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سييرمان" معرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- نتائج ثبات اختبار تباعد الرجلين:

معامل الثبات "سييرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

- نتائج ثبات اختبار مهارة مواشي قيري:

معامل الثبات "سييرمان" = 0.90 عند مستوى الدلالة 0.05

- وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

##### 2- معامل الصدق:

يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً. (2)  
- للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق حيث : صدق الإختبار = معامل ثبات الإختبار  
وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

1-مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص53.

2- مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص13.

-نتائج صدق اختبار تباعد الرجلين:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.97} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

-نتائج صدق اختبار مهارة مواشي قيري:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.90} \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.94$$

جدول رقم (3) يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية

الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط (الثبات)	معامل الصدق
1	اختبار تباعد الرجلين	0.97	0.98
2	اختبار مواشي قيري	0.90	0.94

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن جميع قيم المعاملات الارتباط المحسوبة بالمتغيرات قيد البحث قريبة من 01 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي وكذلك معامل الصدق له درجة عالية وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الإختبارات القبليّة، تم إدماج الوحدات التدريبيّة المقترحة لتحسين المرونة في الكراتي دو، وهذا بعد الإتفاق مع المدرب على أوقات التدريب حيث سمح لنا بإستغلال 30 دقيقة من كل حصة تدريبيّة بحيث تجرى عدة تمارين في كل حصة، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع حصتين في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبيّة إبتداءً من شهر فيفري وهذا على النحو التالي:

- يوم الأحد مساءً: من 17:00 إلى 18:30

- يوم الأربعاء مساءً: من 17:00 إلى 18:30

#### 6- الأساليب الإحصائية:

إستخدم الباحث في أساليبه الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية SPSS حيث استخدم فيه:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- T test لعينتين مرتبطتين.

- T test لعينتين مرتبطتين.

- معامل الارتباط لحساب الثبات.



عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-2- تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين:

1-2-1- تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (4) يبين نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة الضابطة:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدني قيمة	أعلى قيمة	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	9	0.82	0.23	145	170	8.73	157.5	الإختبار القبلي
				145	170	8.75	157.4	الإختبار البعدي
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)				الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)				

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي يساوي 157.5 والإختلاف المعياري يساوي 8.73، أما المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة يساوي 157.4 والإختلاف المعياري يساوي 8.75، هذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر العينة، في حين سجلنا قيمة 0.23 لـ (t). بمستوي دلالة 0.82 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

1-2-2- تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (5) يبين نتائج إختبار تباعد الرجلين للمجموعة التجريبية:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدني قيمة	أعلى قيمة	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9	0.001	11.1	144	168	6.7	153.60	الإختبار القبلي
			1	167	188	7.68	174.80	الإختبار البعدي
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)				الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)				

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار القبلي يساوي 153.60 والإختلاف المعياري يساوي 6.7 أما المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية يساوي 174.80 والإختلاف المعياري يساوي 7.68، في حين سجلنا قيمة 11.11 لـ (t) عند مستوي الدلالة 0.001 وهو أقل من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الإختبار بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

1-2-3- تحليل وتفسير نتائج إختبار تباعد الرجلين للإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (6) يبين النتائج البعدية لإختبار تباعد الرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	18	0.005	3.73	145	170	8.75	157.40	المجموعة الضابطة	
				167	188	7.68	174.80	المجموعة التجريبية	
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)					الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)				

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي 157.40 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 174.80 بفارق 17.4 لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما تبينه النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (t) التي بلغت 3.73 بمستوي دلالة 0.005 وهي أقل من 0.05 وعليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لتباعد الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

1-3-1- تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري:

1-3-1- تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة الضابطة:

جدول رقم (7) يبين نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة الضابطة:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	9	0.259	1.2	120	142	7.25	134.30	الإختبار القبلي	
				125	144	6.33	135.10	الإختبار البعدي	
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)					الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)				

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي يساوي 134.30 والإنحراف المعياري يساوي 7.25، أما المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة يساوي 135.30 و الإنحراف المعياري يساوي 6.33 هذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر العينة في حين سجلنا قيمة 1.2 لـ (t) عند مستوي الدلالة 0.259 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

1-3-2- تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (8) يبين نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للمجموعة التجريبية:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدني قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9	0.001	8.99	120	156	10.53	138.90	الإختبار القبلي
				135	163	8.79	150.20	الإختبار البعدي
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)					الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)			

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإختبار القبلي يساوي 138.90 والإنحراف المعياري يساوي 10.53 أما المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية يساوي 150.20 والإنحراف المعياري يساوي 8.79، في حين سجلنا قيمة 8.99 لـ (t) عند مستوى الدلالة 0.001 وهو أقل من 0.05 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

1-3-3- تحليل وتفسير نتائج إختبار مهارة مواشي قيري للإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (9) يبين النتائج البعدية للإختبار مهارة مواشي قيري للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الدلالة	درجة الحرية	دلالة t	قيمة t	أدني قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	18	0.001	5.33	124	144	6.70	133.30	المجموعة الضابطة
				135	163	8.79	150.20	المجموعة التجريبية
الفرض البديل = $0.05 > sig$ (توجد فروق)					الفرض الصفري = $0.05 < sig$ (لا توجد فروق)			

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي 133.30 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 150.20 بفارق 16.9 لصالح المجموعة التجريبية. وهذا ما تبينه النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (t) التي بلغت 5.33 بمستوي دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05 وعليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لمهارة مواشي قيري لصالح المجموعة التجريبية.

## 2- مناقشة النتائج:

من خلال هذا البحث الذي يتطرق إلى تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو (9-12 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التي شملت اختبار تباعد الرجلين، اختبار مهارة مواشي قيري، والمستعلمة مع المجموعة الضابطة والتجريبية والتي سجلت في الجداول (4-9)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحليل النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار تباعد الرجلين، أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لاختبار تباعد الرجلين على متوسط حسابي يساوي 153.60 وفي الاختبار البعدي على نتيجة 174.80، كما سجلت قيمة  $t$  نتيجة 11.11. بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية.

أما المجموعة الضابطة فلم تبدي نتائجها فروق دالة في اختبار تباعد الرجلين، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 157.5 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لاختبار تباعد الرجلين ونتيجة 157.4 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمة  $t$  نتيجة 0.23 بدلالة تقدر بـ 0.82 وهي أكبر من 0.05.

وبالتالي فالتحسن دال معنوية للمجموعة التجريبية وعكس ذلك للمجموعة الضابطة في اختبار تباعد الرجلين، يفتح لنا المجال للقول أن المجموعة التجريبية التي إستخدمت التغذية الراجعة لتعليم وتحسين المرونة قد أبدت تحسنا ملحوظا للاختبار البعدي.

ونفس الأمر يحدث في اختبار مهارة مواشي قيري، حيث حصلت المجموعة التجريبية على نتيجة 138.90 كمتوسط حسابي للاختبار القبلي، ونتيجة 150.20 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق ذات دلالة معنوية، حيث سجلت قيمة  $t$  نتيجة 8.99 بدلالة قدرت بـ 0.001 وهي أقل من 0.05 .

بينما حصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على نتيجة 134.30 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 135.10 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق ذات دلالة معنوية، حيث سجلت قيمة  $t$  1.2 بدلالة بلغت 0.25 وهي أكبر من 0.05.

وبالتالي فإن إستخدام التغذية الراجعة في تحسين المرونة والمطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن دال معنوية على عكس المجموعة الضابطة.

إنطلقت هذه الدراسة من إشكالية "تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو (9-12 سنة)" فقد تم التأكيد على ضرورة إدماج التغذية الراجعة مع التدريب و إعطائها المكانة اللازمة، وعلى اعتبار أن بلادنا في أمس الحاجة إلى مثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا التحضير النفسي في ميدان التدريب الواسع وتسمح بالخروج من التقهقر وتدني مستوى أداء لاعبي الكراتي دو.

كما تعتبر التغذية الراجعة مهمة بالنسبة لعملية التدريب لأنها تعتبر عاملا مساعدا في تعليم وتحسين قدرات ناشئي الكراتي دو، وهذا من خلال البحث في الكيفية التي تدخل في التغذية الراجعة بما يتلائم مع الأداء مما يؤدي إلى التآلق الرياضي.

لقد بينت فرضيات البحث على أساس ثلاث فرضيات، حيث أن الفرضية الأولى مبنية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية تعزى للاختبار البعدي.

أما الفرضية الثانية فقد بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة تعزى للاختبار البعدي.

كما أن الفرضية الثالثة تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى للمجموعة التجريبية.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرج الباحث بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قام بها والذي أكد صحة ما إفترضه.

**أولاً:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية تعزى للاختبار البعدي.

**ثانياً:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة تعزى للاختبار البعدي.

**ثالثاً:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تعزى للمجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة أن التغذية الراجعة تساعد ناشئي الكراتي دو على تحسين المرونة وهذا ما أكدته الدراسات النظرية حيث تساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب، كما أن معظم وجل الدراسات التي تم التطرق إليها والإشارة إليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصل عليها الباحث خاصة مع فئة الأطفال الناشئين الذي أثبت قدرته على إحداث فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ لصفة المرونة لدى عناصر المجموعة التجريبية بدليل أن النتائج كانت إيجابية لدى هذه الأخيرة، وهذا عكس المجموعة الضابطة، هذا ما يدل على أن استخدام التغذية الراجعة طريقة ناجحة وفعالة لتحسين المرونة.

وفي الأخير خلص الباحث إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن إعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل وأوسع أين يمكن أن يتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تعليم وتنمية وتحسين صفة المرونة في الكراتي دو.



استنتاجات واقتراحات

## 1- استنتاجات عامة:

- أن للتغذية الراجعة تأثيراً إيجابياً في عملية التعلم الحركي بغض النظر عن نوع التغذية الراجعة مما يبرز أهميتها في عملية التعلم.
- تطور مستوى تعلم المجاميع البحثية وبنسبة متفاوتة في عملية التعلم.
- ضرورة التغذية الراجعة ومعرفة الأداء والنتائج في التعلم الحركي وأهمية كل منهما في تعلم المهارات الحركية.

## 2- الاقتراحات:

- أهمية وفاعلية التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية المركبة والصعبة.
- ضرورة استخدام التغذية الراجعة ومعرفة الأداء والنتائج بالتشجيع اللفظي الإيجابي كأمر هام وحيوي عند تعليم المبتدئين والأطفال.
- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التجريبية للتعرف على فاعلية أنواع التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية المختلفة فردية وجماعية وعلى أعمار مختلفة.

## 3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- اعتماد المنهج التحليلي في تحسين الأداء الفني.
- التأكيد على استخدام التغذية الراجعة لغرض اتقان الصفات الأساسية.
- ضرورة إجراء بحوث على عينات وصفات أخرى في رياضة الكراتي.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دون ناشر.
- 2- أبو المجد عمرة، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998 .
- 3- أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، 1993.
- 4- أحمد محمود: رياضة الكراتي، منشأة المعارف الإسكندرية، 1995.
- 5- أمل صادق وفؤاد أبو حطب: علم النفس التربوي، ط1، مكتبة الأنجلومصرية، 1996.
- 6- أمل صادق وفؤاد أبو حطب: علم النفس التربوي، ط2، المكتبة الانجلو مصرية، مصر، 1986.
- 7- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الأتجهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- 8- بوثلجة غياث: الأسس النفسية للتكوين ومناهجه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 9- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، عالم الكتاب: الطبعة الخامسة، سنة 1995.
- 10- رمزية الغريب: التعلم "دراسة نفسية تفسيرية توجيهية" المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1977.
- 11- سعد جلال: الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1991.
- 12- سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة مطبعة حكومة الكويت، المجلد السابع، 1976.
- 13- سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، عالم الفكر طباعة، ط1، مصر، 1976.
- 14- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، ج1، 1997.
- 15- عباس لحمد صالح السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
- 16- عبد الرحمان الوافي: زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب ، ط5، القاهرة، 1995.
- 17- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو — دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية ب.ط، بيروت ، 1992.
- 18- عبد السلام زهران: علم النفس — النمو — الطفولة و المراهقة — عالم الكتاب، ط5، القاهرة، 1995.

- 19- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 20- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والراضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1989م.
- 21- علي راشد: مفاهيم ومبادئ تربوية، ط1، دار الفكر العربي مصر، 1993.
- 22- علي مروش، قاموس الرياضيات (الجزائر: دار هومة، 2004).
- 23- قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الأول.
- 24- محمد الدريج: تحليل العملية التعليمية "مدخل إلى عملية التدريس"، ط1، قصر الكتاب، البلدة، 1998.
- 25- محمد زياد حمدان: تقييم التعلم والتحصيل، ط24، دار التربية الحديثة، مصر، 2001.
- 26- محمد عبد الرحيم عدس: المعلم الفاعل والتدريس الفعال، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن، 2000.
- 27- محمد عبد الرزاق سفق: إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، ب.ط، القاهرة، 1985.
- 28- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.
- 29- محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، 1984.
- 30- مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، مكتبة الشعاع الفنية، مصر، 2001.
- 31- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 32- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
- 33- ناهد محمد سعد وكيلى رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية البدنية، المعارف، سنة 1989.

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

- 1-عطاء الله أحمد تأثير استخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004.
- 2-عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، المعارف، سنة 1989. جمال صالح حسن: التغذية الراجعة الإضافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، 1986.
- 3-ميمون حدة: التعامل مع الخطأ في عملية التعلم عند معلمي الطورين الأول والثاني من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 2002م.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

- 1-الحزام الأسود ، مجلة شهرية للمصارعة الآسيوية والفنون الدفاعية ،عدد 6 جوان 2005.
- 2-مجلة كاراتي بوشيدو KARATE.BOUSHIDO عدد 337 سبتمبر 2005.

قائمة الراجع باللغة الأجنبية:

- 1-A.BRIKCI:Crassanse physique de l'enfant et pratique sportif .
- 2-AMARA - ADOUL ? QUIDE THEOERQUE ET METHODOLOGIQUE KARATE - DO – EDITIONS DAHLAB ALGER 1991 .
- 3- BLOOM.B.S:carecteristiques individuelles et Apprentissages Scolaires,Bruxdle Ed:labor,1979.
- 4-Carbean Goel: foot Ball de l école auxassation ،edition revue, paris ، 1998.
- 5-Carbean Goel: foot Ball de l école auxassation ،edition revue, paris ، 1998 .
- 6- Dekkar Nourddine et aut: technique d evolution physique des Athlete,impremerie du poin sportif,Alger,1990.
- 7-Inf's année 2000-2001, Cours de Mile : Kalla Sabrina : les origine du Karate .

8-JURGEN WEINERK ;Biologie du sport . Traduit pazzabent mand scnet.

9-Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainement, edition amphora, Paris, 2006.

10-Philippe Leroux : foot ball plantification et entrainement, edition amphora, Paris, 2006.

11-R.A.AKARAMOV:Sélection et préparation des jeunes footballeur . traduit par tage .

12-Yurgen Weineck : Biologie du Sport, édition vigot, France,1992 .

13-Yurgen Weinek : Manual de l entrainement 4eme ,Edition Vigot , sevisit et engement,1997 .



## ملحق رقم 01 يبين متغيرات العمر، الوزن، الطول، للمجموعة التجريبية

اللاعب	العمر	الطول	الوزن
غميض سيف الدين	12	150	47
بختي عبد المؤمن	11	151	45
مطرفي سمير	12	162	50
سعيد علي	11	148	46
لعميد زكرياء	11	146	39
داودي زكرياء	9	137	37
راجعي أنس	9	138	36
بورحلة ياسين	10	143	43
بن حميدوش ع الرحمان	11	145	45
عماري محمد إسلام	12	141	44

## ملحق رقم 02 يبين متغيرات العمر، الوزن، الطول، للمجموعة الضابطة

اللاعب	العمر	الطول	الوزن
ياسر العزيز	12	143	55
بن رابح سيف الإسلام	11	150	46
مسقم علاء	12	157	46
مناصري أمجد	9	144	37
كرميش أبو بكر	10	151	37
مطرفي فارس	10	139	38
جايجي إسلام	9	135	39
بلعيد خير الدين	11	140	33
جدو ياسين	10	146	44
علي طالب حسين	11	142	38

- الخصائص السيكومترية للأداة:

1- معامل الثبات:

1-1- ملحق رقم 03 يبين نتائج إختبار تباعد الرجلين:

أ- الإختبار الأول:

نتيجة الإختبار (سم)	اللاعب
159	A
163	B
148	C
160	D
157	E

ب- الإختبار الثاني:

نتيجة الإختبار (سم)	اللاعب
160	A
161	B
149	C
161	D
158	E

1-2- ملحق رقم 04 يبين نتائج إختبار مهارة مواشي قيري:

أ- الإختبار الأول:

نتيجة الإختبار (سم)	اللاعب
140	A
133	B
127	C
130	D
137	E

ب- الإختبار الثاني:

نتيجة الإختبار (سم)	اللاعب
138	A
131	B
125	C
130	D
140	E

-ملحق رقم 05 يبين إختبار تباعد الرجلين:

-المجموعة الضابطة:

-الإختبار القبلي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 162	ياسر عبد العزيز	1
سم 163	بن رابح سيف الإسلام	2
سم 145	مسقم علاء	3
سم 152	مناصري أمجد	4
سم 170	كرميش أبو بكر	5
سم 147	مطرفي فارس	6
سم 170	جايجي إسلام	7
سم 153	بلعيد خير الدين	8
سم 158	جدو ياسين	9
سم 155	علي طالب حسين	10

-ملحق رقم 06 يبين إختبار تباعد الرجلين:

-المجموعة الضابطة:

-الإختبار البعدي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 161	ياسر عبد العزيز	1
سم 164	بن رابح سيف الإسلام	2
سم 145	مسقم علاء	3
سم 151	مناصري أمجد	4
سم 168	كرميش أبو بكر	5
سم 145	مطرفي فارس	6
سم 170	جايجي إسلام	7
سم 154	بلعيد خير الدين	8
سم 159	جدو ياسين	9
سم 157	علي طالب حسين	10

-ملحق رقم 07 يبين إختبار تباعد الرجلين:

-المجموعة التجريبية:

-الإختبار القبلي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 150	غميض سيف الدين	1
سم 155	بختي عبد المؤمن	2
سم 160	مطرفي سمير	3
سم 152	سعيدي علي	4
سم 154	لعميد زكرياء	5
سم 168	داودي زكرياء	6
سم 150	راجعي أنس	7
سم 155	بورحلة ياسين	8
سم 144	بن حميدوش عبد الرحمان	9
سم 148	عماري محمد إسلام	10

-ملحق رقم 08 يبين إختبار تباعد الرجلين:

-المجموعة التجريبية:

-الإختبار البعدي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 172	غميض سيف الدين	1
سم 178	بختي عبد المؤمن	2
سم 188	مطرفي سمير	3
سم 167	سعيدي علي	4
سم 170	لعميد زكرياء	5
سم 186	داودي زكرياء	6
سم 168	راجعي أنس	7
سم 169	بورحلة ياسين	8
سم 170	بن حميدوش عبد الرحمان	9
سم 180	عماري محمد إسلام	10

-ملحق رقم 09 بين إختبار مواشي قيري:

-المجموعة الضابطة:

-الإختبار القبلي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 142	ياسر عبد العزيز	1
سم 120	بن رابح سيف الإسلام	2
سم 127	مسقم علاء	3
سم 128	مناصري أمجد	4
سم 138	كرميش أبو بكر	5
سم 141	مطرفي فارس	6
سم 132	جايجي إسلام	7
سم 140	بلعيد خير الدين	8
سم 137	جدو ياسين	9
سم 138	علي طالب حسين	10

-ملحق رقم 10 بين إختبار مواشي قيري:

-المجموعة الضابطة:

-الإختبار البعدي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 144	ياسر عبد العزيز	1
سم 125	بن رابح سيف الإسلام	2
سم 128	مسقم علاء	3
سم 129	مناصري أمجد	4
سم 136	كرميش أبو بكر	5
سم 140	مطرفي فارس	6
سم 133	جايجي إسلام	7
سم 124	بلعيد خير الدين	8
سم 135	جدو ياسين	9
سم 139	علي طالب حسين	10

-ملحق رقم 11 بين إختبار مواشي قيري:

-المجموعة التجريبية:

-الإختبار القبلي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 140	غميض سيف الدين	1
سم 141	بختي عبد المؤمن	2
سم 156	مطرفي سمير	3
سم 130	سعيدي علي	4
سم 148	لعميد زكرياء	5
سم 150	داودي زكرياء	6
سم 136	راجعي أنس	7
سم 135	بورحلة ياسين	8
سم 120	بن حميدوش عبد الرحمان	9
سم 133	عماري محمد إسلام	10

-ملحق رقم 12 بين إختبار مواشي قيري:

-المجموعة التجريبية:

-الإختبار البعدي:

الإختبار القبلي	الإسم واللقب	أفراد العينة
سم 156	غميض سيف الدين	1
سم 148	بختي عبد المؤمن	2
سم 163	مطرفي سمير	3
سم 146	سعيدي علي	4
سم 160	لعميد زكرياء	5
سم 158	داودي زكرياء	6
سم 142	راجعي أنس	7
سم 147	بورحلة ياسين	8
سم 135	بن حميدوش عبد الرحمان	9
سم 147	عماري محمد إسلام	10



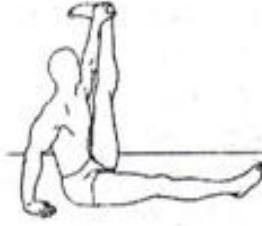
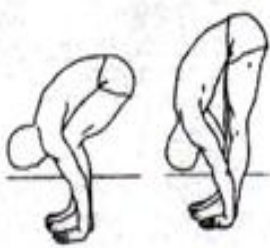
مكان العمل: قاعة التدريب  
وسائل العمل: صافرة ، ميقاتي  
مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 01

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-ثني الجذع أماماً-أسفل والثبات من الجلوس الطويل		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-ثني الجذع أماماً-أسفل والثبات من الجلوس الطويل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-رفع إحدى الرجلين والثبات في الوضع الرجل اليميني ثم الرجل اليسرى.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-تبادل ثني ومد الركبتين من الوقوف وثني الجذع أماماً- أسفل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل: صافرة ، ميقاتي


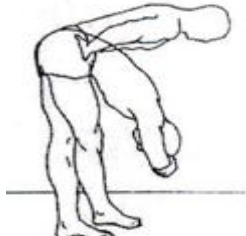
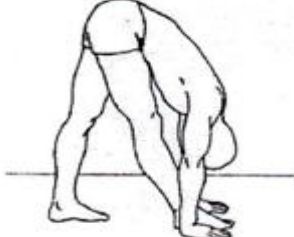
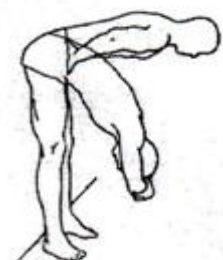

مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 02

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-ثني الجذع أماماً-أسفل والظهر مواجهه للحائط.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-نفس التمرين الأول مع ضم الرجلين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-ثني الجذع أماماً-أسفل من الوقوف في الوضع أماماً.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-نفس التمرين مع ضم الرجلين في الوقوف أماماً.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-شد الأصابع جهة الساقين ومد الركبتين كاملاً.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل: ميثاقتي ، صافرة

مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 03

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-دفع الزميل في اتجاه ثني الجذع أماماً-أسفل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-تبادل الشد بين الزميلين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-دفع الزميل لثني الجذع في اتجاه الرجل المفرودة.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-شد الزميل في اتجاه الجذع نحو الرجل المفرودة.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-جذب الزميل من الجلوس فتحاً.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-يكرر التمرين من الجلوس فتحاً بمساعدة الزميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل: ميثاقتي ، صافرة

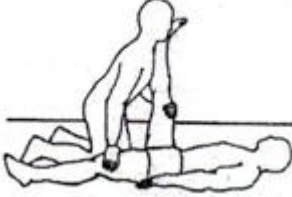


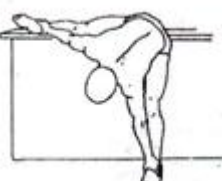
مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 04

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-تحريك إحدى الرجلين في المدى الحركي لمفصل الفخذ مع تثبيت الرجل الأخرى.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-نفس التمرين مع الوقوف.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-رفع إحدى الرجلين بالسند على الحائط والارتكاز على اليدين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-الطعن أماماً مع دفع الحوض باليدين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-ثني ركبة رجل الارتكاز وثني الجذع أماماً أسفل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-ثني الجذع أماماً-أسفل مع الشد في القدمين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات







مكان العمل: قاعة التدريب  
وسائل العمل: ميثاقتي ، صافرة  
مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 05

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-تبادل ثني الجذع أمام من الجلوس فتحًا.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-تبادل ثني الجذع جانبا من الجلوس فتحًا.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-فتح الرجلين من الجلوس بمساعدة زميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-فتحه الرجل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-فتحة الرجل من ثني الجذع أمامًا يمين ويسار.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-جلوس الرجل والصدر مواجه للأرض.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل: ميثاقتي ، صافرة

مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 06

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-وقوف على أربع من ثني الركبتين كاملاً وتثبيت العقبين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-جلوس تربييع والقدمين متواجهين مع دفع الركبتين لأسفل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-نفس التمرين بمساعدة زميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-تربييع القدمين من الرقود.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-نفس التمرين بمساعدة زميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-فتح الرجلين بمساعدة الزميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل:

مدة العمل: 30 دقيقة

الوحدة التدريبية رقم 07

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-تبادل فتح الرجلين جانباً من الانبطاح المائل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-شد الأصابع في اتجاه الساق مع الركبة.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-شد أصابع القدمين في اتجاه الساق مع مد كامل للركبتين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-فتح الرجلين على الحائط.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-نفس التمرين بمساعدة الزميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-من الانبطاح ميل الجذع خلفاً بالدفع باليدين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
07	-نفس التمرين من الوقوف والجلثو.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
08	-التقوس من الانبطاح.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
09	-نفس التمرين بمساعدة الزميل.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

مكان العمل: قاعة التدريب

وسائل العمل:


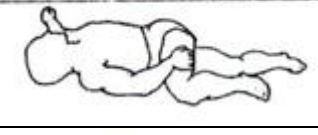
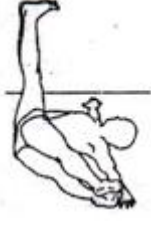



مدة العمل: 30 دقيقة




الوحدة التدريبية رقم 08

النشاط: كراتي دو

السن: 9-12 سنة

الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	كيفية الأداء	توصيات
01	-لف الركبتين جانباً من الرقود.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
02	-لف الرجل اليميني جهة اليسار والعكس.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
03	-من الرقود الرجلين زاوية قائمة. -تبادل نزول الرجلين معاً على الجانبين.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
04	-لف الجذع في اتجاه مضاد للركبة.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
05	-ثني الجذع جانباً مع اللف.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
06	-رفع ساق الرجل والركبة مثنية.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات
07	-نفس التمرين من الرقود.		المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات

المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات		- نفس التمرين بمساعدة الزميل.	08
المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات		- ثني الركبة في اتجاه الجذع.	09
المدة: 10 ثواني التكرار: 03 مرات		- جلسة اليوجا.	10

كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة

لرسائل ليسانس . ماستر

للفترة ( 2016/2015 )

-----  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11 / D10 / 198

الباحث : مبروكي محمد الأمين

تاريخ المناقشة : 2016 / 06 / 01

عنوان الرسالة : أثر برنامج تدريبي مقترح للتغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي

الكراتي دو "9 - 12 سنة"

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. يعقوبي فاتح

عدد الصفحات : 104 ورقة.

فرع : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

جاءت دراسته بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح للتغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو للفئة من 9 إلى 12 سنة".

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح للتغذية الراجعة لدى لاعبي الكراتي دو 9-12 سنة على تحسين المرونة وذلك بتطبيق برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة المرونة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأنسب وطبيعة المشكلة المطروحة، وتم الاعتماد على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية 9 - 12 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين كمجموعة شاهدة و10 لاعبين كمجموعة تجريبية من نادي أولمبي شباب الحضنة للكراتي دو بالمسيلة.

أسفرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التغذية الراجعة التي بدورها أدت إلى تطوير صفة المرونة لدى لاعبي الكراتي دو فئة 9 - 12 سنة، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على تحسين التغذية الراجعة للحصول على مرونة جيدة.

الكلمات المفتاحية:

التغذية الراجعة، المرونة، الكراتي دو.

**Mots clés:**

la rétroaction, La flexibilité, karaté

**Keywords:**

Feedback, Flexibility, karate Do.

جاء هذا البحث في الفصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : تناول الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

وفي الأخير الفصل الخامس: مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

1 - أن للتغذية الراجعة تأثيرا إيجابيا في عملية التعلم الحركي بغض النظر عن نوع التغذية الراجعة مما يبرز أهميتها في عملية التعلم.

2 - تطور مستوى تعلم الجامع البحثية وبنسبة متفاوتة في عملية التعلم.

3 - ضرورة التغذية الراجعة ومعرفة الأداء والنتائج في التعلم الحركي وأهمية كل منهما في تعلم المهارات الحركية.

توصلت الباحثة لمقترحات عديدة أهمها :

1 - أهمية وفاعلية التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية المركبة والصعبة.

2 - ضرورة استخدام التغذية الراجعة ومعرفة الأداء والنتائج بالتشجيع اللفظي الإيجابي كأمر هام وحيوي عند تعليم المبتدئين والأطفال.

3 - إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التجريبية للتعرف على فاعلية أنواع التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية المختلفة فردية وجماعية وعلى أعمار مختلفة.

# Résumé

- **Titre de l'étude:** l'impact de la rétroaction pour améliorer la flexibilité ambition Alkrata Du fin de l'enfance (9-12 ans)

- **L'objectif de l'étude:** à savoir l'effet de rétroaction dans l'amélioration de la flexibilité de 9 à 12 ans

- **Le problème de l'étude:** Est-ce que l'impact de l'alimentation retombait dans l'amélioration de la flexibilité des joueurs Alkrata faire?

- **Hypothèses:**

-tojd Des différences statistiquement significatives entre le test Test tribal et post échantillon expérimental attribuable à la post-test d'essai.

-tojd Des différences statistiquement significatives entre le test tribal et post-test de l'échantillon attribué au posttest de test de contrôle.

-tojd différences statistiquement significatives dans le post-test entre le groupe et le groupe témoin expérimental attribué les différences entre les groupes expérimentaux.

- **L'échantillon de l'étude:** ICH échantillon de l'étude en deux groupes le premier essai et l'autre agent appartiennent à la couvée Olympic Club jeunes ont cet échantillon a été choisi comme un échantillon homogène de la scène, où sunnite et morphologique (9-12 ans) et ont les mêmes possibilités.

- **La méthode utilisée:** Le chercheur a utilisé l'approche expérimentale de l'objet d'étude de la pertinence.

- **Outils de l'étude:** l'espace test hommes et de tester l'habileté du bétail Kira.

- Le plus important référence les résultats de Almtousel:

- Le retour a travaillé à développer et à améliorer la flexibilité de l'échantillon expérimental.

- Cette flexibilité sans retour conduit à une amélioration de D lorsque le groupe de contrôle.

- Il existe une amélioration dans la recette de la flexibilité dans le groupe expérimental par rapport au groupe témoin.

- La rétroaction est extrêmement important d'éduquer et d'améliorer la flexibilité de recette avec les joueurs Alkrata Doe.

- **Conclusions et suggestions sont les suivantes:**

À partir de cela et atteint après analyse et conclusions à travers les résultats des étapes de recherche des chercheurs ont démontré que l'utilisation de la rétroaction se reflète positivement sur l'éducation et l'amélioration du statut et de flexibilité dans Alkrata de développement, et de tout ce qui précède peut fournir des suggestions et des recommandations, y compris:

-utiliser Feedback comme l'un de l'enseignement dans le processus éducatif et des méthodes de formation

La nécessité d'utiliser les évaluations et la connaissance des performances et des résultats encouragés par la matière verbale positif extrêmement important lorsque les novices et l'éducation des enfants.

- Mettre l'accent sur l'utilisation de la rétroaction dans le but de maîtriser les qualités de base.

- La nécessité d'effectuer des recherches sur des échantillons d'autres recettes dans le sport Alkrata.

- عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح للتغذية الراجعة في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو للطفولة المتأخرة (9-12 سنة)

- هدف الدراسة : معرفة تأثير التغذية الراجعة في تحسين المرونة من 9 الى 12 سنة

- مشكلة الدراسة : هل للتغذية الراجعة أثر في تحسين المرونة لدى لاعبي الكراتي دو؟

- فرضيات الدراسة :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة التجريبية تعزى للإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للعينة الضابطة تعزى للإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يعزى للمجموعة التجريبية.

- عينة الدراسة : إشمطت عينة الدراسة على مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة ينتميان لنادي أولمبي شباب الحضنة وقد إختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية (9-12 سنة) ولهما نفس الإمكانيات.

- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة .

- أدوات الدراسة : اختبار تباعد الرجلين و اختبار مهارة مواشي قيري .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

- ان التغذية الراجعة عملت على تنمية وتحسين المرونة للعينة التجريبية .

- ان المرونة من دون التغذية الراجعة أدت الى تحسن غير دال عند المجموعة الضابطة .

- هناك تحسن في صفة المرونة عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

- ان التغذية الراجعة لها أهمية بالغة في تعليم وتحسين صفة المرونة لدى لاعبي الكراتي دو .

- أهم الاستنتاجات و الاقتراحات :

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها و بعد التحليل و الاستنتاجات من خلال مراحل البحث أثبت الباحث أن استخدام التغذية الراجعة ينعكس ايجاباً على تعليم وتحسين و تنمية صفة المرونة في الكراتي دو ، و من كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات من بينها :

-استخدام التغذية الراجعة كأحد أساليب التدريس في العملية التعليمية و التدريبية

-ضرورة استخدام التغذية الراجعة و معرفة الأداء و النتائج بالتشجيع اللفظي الإيجابي كأمر هام و حيوي عند تعليم المبتدئين والأطفال.

- التأكيد على استخدام التغذية الراجعة لغرض اتقان الصفات الأساسية.

- ضرورة إجراء بحوث على عينات و صفات أخرى في رياضة الكراتي.

