

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

دور وسيلة الشرح بالفيديو لأداء بعض التمارين الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة

دراسة ميدانية لمختلف أندية كرة اليد البويرة

إشراف الأستاذ الدكتور:

بوحاج مزيان

إعداد الطلبة:

■ منقلاتي محمد .

■ زغاد عماد الدين.

السنة الجامعية 2022-2023

شكر و تقدير

نتوجه بالشكر في البداية إلى الله تعالى الذي أحانا ومدنا بالقوة والصبر لإتمام هذا العمل، وسدد خطانا ووفقنا لما يحب ويرضى. كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ المشرف بوحاج مزيان الذي منحنا شرفه التكون على يديه، وكان لأرائه السديدة ومتابعته المستمرة دور كبير في إنجاز هذه المذكرة، فنسأل الله أن يجزيه كل خير، ويبارك في صحته ويطيل عمره لمواصلة مشوار العلم والتدريس. وفي الأخير، ننسى شكر كل الأساتذة الذين كانوا يدنا اليمنى في كثير من التفاصيل، وكانت خبراتهم خير معين، ولنصائحهم المسداة خير دليل، فنسأل الله أن يكون ذلك أجرا يثقل ميزان حسناتهم.

إهداء

إلى من لا نستطيع الوفاء بفضلهما أولياء
أمورنا أمهاتنا وأبائنا إلى أساتذتنا
الكرام من مرحلة الليسانس إلى
زملائنا زميلاتي الطالب إلى كل طالب
علم، إلى من تقع هذه المذكرة بين
يديه إلى هؤلاء جميعا، أهدي هذا
العمل المتواضع

منقلاتي محمد@

إهداء

الحمد لله الذي أمر بشكره، ووعد من شكر

بالمزيد، فالحمد لله الذي وفقنا لأجزاء هذا العمل المتواضع،

وماتوفيقنا إلا بالله

عليه توكلنا وعليه كل المتوكلون

أهدي هذه المذكرة المتواضعة لأتلى ما أملك في هذا الوجود،

أبي و أمي العزيزين حفظهما هلا لي من كل سوء، إلهي الذي رباني

وكافح من أجل تعليمي .

إلهي أعز الأصدقاء كل باسمه،

أهدي ثمرة هذا الجهد إلهي كل أساتذتي منذ أول يوم لي وأنا

أتنطى أبواب المدرسة إلهي يومنا هذا.

زغاد عيماد الدين @



فهرس المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--|-----------------------------|
| أ | شكر وتقدير |
| ب | إهداء |
| ت | محتويات البحث |
| د | قائمة الجداول |
| ر | قائمة الأشكال |
| ل | ملخص البحث |
| س | مقدمة |
| الفصل التمهيدي :مدخل عام للتعريف بالبحث | |
| 2 | 1- الإشكالية |
| 3 | 2- الفرضيات |
| 3 | 3- أسباب كتابة الموضوع |
| 3 | 4- أهداف البحث |
| 4 | 5- أهمية البحث |
| 4 | 6- الدراسات المرتبطة بالبحث |
| 6 | 7- مصطلحات ومفاهيم |
| الفصل الأول :كرة اليد | |
| 8 | - تمهيد |

| | |
|----|--|
| 9 | 1-1- مفهوم كرة اليد |
| 9 | 1-1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد |
| 10 | 1-1-2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر |
| 11 | 1-1-3- تعريف كرة اليد |
| 11 | 1-1-4- قانون لعبة كرة اليد |
| 12 | 1-2- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد |
| 12 | 1-2-1- المتطلبات المهارية الدفاعية |
| 13 | 1-2-2- المتطلبات المهارية الهجومية |
| 13 | 1-2-3- حصر المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية لكرة اليد |
| 13 | 1-3- طرق التدريب الأساسية |
| 14 | 1-3-1- طريقة التدريب المستمر Training Continuous |
| 14 | 1-3-2- طريقة التدريب التكراري |
| 15 | 1-3-3- طريقة التدريب الفتري interval Training |
| 16 | 1-4- التدريب الفتري منخفض الشدة |
| 16 | 1-4-1- مميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة |
| 17 | 1-4-2- انواع التدريب الفتري |
| 17 | 1-4-3- مميزات طريقة التدريب الفتري |
| 18 | - خلاصة |

| الفصل الثاني: الوسائل السمعية البصرية | |
|--|--|
| 20 | - تمهيد |
| 21 | 2-1- مفهوم الوسائل التعليمية |
| 21 | 2-1-1- مراحل تطور استخدام الوسائل التعليمية |
| 22 | 2-1-2- أهمية الوسائل التعليمية |
| 23 | 2-2- الوسائل السمعية البصرية. |
| 24 | 2-2-1- خصائص الوسائل السمعية البصرية "الفيديو" |
| 24 | 2-2-2- أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي |
| 28 | 2-2-3- السمات التي يتميز بها جهاز الفيديو |
| 28 | 2-2-4- أهمية جهاز الفيديو في عملية تحليل المباريات |
| 29 | - خلاصة |
| الفصل الثالث: المراقبة | |
| 31 | - تمهيد |
| 32 | 3-1- المراقبة وخصائصها |
| 32 | 3-1-1- مفهوم المراقبة |
| 33 | 3-1-2- تحديد مراحل المراقبة |
| 34 | 3-1-3- خصائص النمو في مرحلة المراقبة |
| 37 | 3-1-4- حاجيات المراقب |

| | |
|---|--|
| 39 | 5-1-3- أشكال المراهقة |
| 40 | 6-1-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين |
| 41 | 7-1-3- مشاكل المراهقة |
| 44 | خلاصة |
| الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية. | |
| 45 | - تمهيد |
| 46 | 4-1- الدراسة الاستطلاعية |
| 46 | 4-2- المنهج المستخدم |
| 46 | 4-3- تعريف المنهج الوصفي |
| 47 | 4-4- مجتمع البحث |
| 48 | 4-5- عينة البحث |
| 48 | 4-6- أدوات البحث |
| 48 | 4-7- الوسائل الإحصائية |
| 50 | - خلاصة |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإستبيان | |
| 52 | - تمهيد |
| 53 | 5-1- عرض وتحليل النتائج |
| 68 | 5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 72 | 5-3- الاستنتاج العام |

| | |
|----|-----------------|
| 73 | 5-4- الاقتراحات |
| 74 | - خلاصة |
| 76 | الخاتمة |
| | الببليوغرافيا |
| | الملاحق |



قائمة الجداول

و الأشكال

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 47 | يوضح توزيع اجابات أفراد عينة الدراسة حسب الشهادة | 01 |
| 47 | يوضح توزيع اجابات أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة | 02 |
| 48 | يبين رأي المدربين في مهنة التدريب | 03 |
| 49 | يوضح رأي المدربين في مدى تعلم الرياضيين | 04 |
| 50 | يبين مدى استعمال الوسائل التكنولوجية من طرف المدربين في التدريب | 05 |
| 51 | يوضح مدى استعمال الوسائل السمعية البصرية من طرف المدربين في التدريب | 06 |
| 52 | يمثل اجابة المدربين حول اقتراح تمارين أثناء تعليم المهارة | 07 |
| 53 | يبين المدربين في تحسين الوسائل السمعية البصرية للأداء المهاري | 08 |
| 54 | يوضح فيما إذا كان استخدام وسيلة الفيديو يكسب الوقت في تعلم مهارة التصوير | 09 |
| 55 | يوضح فيما إذا كان اللاعب يقوم بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو | 10 |
| 56 | يوضح فيما إذا كان للفيديو دور في تنمية المهارات | 11 |
| 57 | يوضح فيما إذا كان لوسيلة الفيديو دور ايجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح | 12 |
| 58 | يوضح فيما إذا كان لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب | 13 |
| 59 | يوضح أجوبة المدربين حول مساعدة وسيلة الفيديو في الكشف عن أخطاء اللاعبين في أداء المهاري | 14 |
| 60 | يوضح أجوبة المدربين حول مساعدة وسيلة الفيديو في عملية التصحيح | 15 |
| 61 | يوضح مدى اكتشاف وسيلة الفيديو لنقاط القوة والضعف لدى اللاعب | 16 |

قائمة الجداول

| | | |
|----|---|----|
| 64 | يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى | 17 |
| 65 | يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية | 18 |
| 66 | يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة | 19 |

قائمة الأشكال :

| الصفحة | العنوان | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 47 | دائرة نسبية تمثل توزيع ايجابية أفراد عينة الدراسة حسب الشهادة | 1 |
| 47 | شكل بياني يوضح توزيع ايجابيات أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة | 2 |
| 48 | دائرة نسبية تمثل رأي المدربين في مهنة التدريب | 3 |
| 49 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان الرياضيين يتعلمون بسهولة | 4 |
| 50 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كانت تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريب | 5 |
| 51 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كانت تستعمل الوسائل السمعية البصرية في التدريب | 6 |
| 52 | دائرة نسبية تمثل ايجابية المدربين حول اقتراح تمارين أثناء التعليم المهارة | 7 |
| 53 | دائرة نسبية تمثل هل الوسائل السمعية البصرية تدور في تحسين أداء المهاري | 8 |
| 54 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان استخدام وسيلة الفيديو يكسب الوقت في تعليم مهارة التصويب | 9 |
| 55 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان اللاعب يقوم بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو | 10 |
| 56 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان الفيديو له دور في تنمية المهارات | 11 |
| 57 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان لوسيلة الفيديو دور ايجابي في تعليم المهارات الحركية بشكلها الصحيح | 12 |

قائمة الأشكال

| | | |
|----|---|----|
| 58 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب | 13 |
| 59 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كانت وسيلة الفيديو تساعد في الكشف عن أخطاء اللاعبين في أداء المهاري | 14 |
| 60 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان المدرب يقوم بعملية التصحيح | 15 |
| 61 | دائرة نسبية تمثل فيما اذا كان بإمكان مقاطع الفيديو الكشف عن نقاط القوة و ضعف اللاعبين | 16 |



ملخص البحث

الموضوع: دور وسيلة الشرح بالفيديو لأداء بعض التمارين الرياضية على الأداء المهاري
للاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة

إشراف الأستاذ الدكتور:

* بوحاج مزيان

الطلبة:

* منقلاتي محمد

* زغاد عماد الدين

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور وسيلة الشرح بالفيديو لأداء بعض التمارين الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أقل من 15 سنة حيث انتهج الطالبان المنهج الوصفي على عينة قوامها 12 مدرب لمختلف أندية ولاية البويرة، كما استخدم الطالبان استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة (النسبة المئوية و الكاف تربيع) وتوصل الطالبان إلى الاقتراحات الآتية :

أن استعمال الوسائل التكنولوجية (الفيديو) في التعلم المهاري لها دور ايجابي على الأداء التقني، وأثبتت الدراسة أن أغلبية المدربين يستعملون وسيلة الفيديو في التعلم المهاري وعليه اقترح الطالبان الاقتراحات التالية:

الاهتمام بالوسائل التكنولوجية في التدريب من بينها وسيلة الفيديو

استعمال الوسائل التكنولوجية في التدريب الرياضي لتطوير عملية التدريب .

يجب الأخذ بعين الإعتبار أن وسيلة الفيديو هي أحد الوسائل المساعدة للتعلم المهاري

ان استعمال هذه الوسائل لها تأثير هام في تقرير اللاعبين .

- الاعتماد على وسيلة الفيديو لما لها دور في تصحيح الأخطاء واكتشاف نقاط القوة والضعف

لدى اللاعبين

استعمال الوسائل التكنولوجية لشرح بعض التمارين المعقدة في عملة التدريب.

الكلمات الدالة: الوسائل التكنولوجية، وسيلة الفيديو، التمارين الرياضية، الأداء المهاري.



مقدمة البحث

مقدمة البحث

مقدمة:

تحاول الحياة الإنسانية منذ القديم توفير أفضل الوسائل، والإنسان يعمل في مسيرته لإثبات الذات حيث يعمل منذ طفولته جاهداً على اجتناب الإرهاق والتعب والمعانات وتحقيق الرضا الذاتية التي هي أساس التواصل الحضاري للبشرية، كما يعمل الإنسان باستمرار في البحث عن اللذة التي تعتبر الهدف الرئيسي لهذا الكائن الحي على غرار الكائنات الحية الأخرى بما في ذلك الرياضي الذي يسعى لتحقيق النتائج وتحقيق النجاح الذي يعتبر مقياساً إيجابياً ولو كان ذلك نسبياً في تقييم الصحة البدنية العقلية والنفسية وفي التكيف الاجتماعي للفرد من جهة واجتناب مأساة الهزيمة والتأخر من جهة أخرى.

يعتبر التدريب الرياضي من أسس الرياضة التنافسية، وهدفه الرئيسي هو إعداد وتحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المتعددة. هذا الإعداد يشمل عدة جوانب في الرياضي: بدنية، تقنية، تكتيكية نفسية ومعرفية.

التحضير التقني جزء من التحضير العام والشامل لرياضي في نشاط معين، وقد أمكن مراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية والمنافسة من خلال التركيز أكثر على التحضير على مستوى المهارات الحركية المتوفرة لدى الرياضي ومدى تمكنه في تقنيات تخصصه لأنه جزء مما يسمى بالتدريب الرياضي الذي يعتمد بدوره على عدة وسائل لبلوغ هدفه سواء كانت تطبيقية أو نظرية دروس سمعية، أو بصرية، أو سمعية بصرية) و هو موضوع دراستنا.

يمثل التدريب بالوسائل السمعية البصرية أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المسابقات وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التفوق. وتزيد في تطوير الخبرات والأحداث لدى الرياضي وبذلك ينمو عمل التصور العقلي لدى الرياضي، والذي يعمل من خلاله الرياضي عكس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris وآخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.¹

¹ مزارى فاتح، يوسف فتحى، توظيف الوسائل السمعية البصرية في التدريب الرياضي للرفع من جودة عملية تعليم المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد 1، جوان 2010، ص56

مقدمة البحث

لكل فرد منا صور في عقله البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية والحركية. إن فعالية تعلم المهارات الحركية لدى الرياضي مبروطة بمستوى الخبرة والمعارف المسبقة لنوع المهارة والعمل على تصورها عقليا لعكسها من خلال الممارسة التطبيقية المستمرة، ولا تتأتى الخبرة لدى الرياضي المبتدئ إلا من خلال الاحتكاك والتعامل مع الرياضيين والمستوى العالي لان من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة وحيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور وعلى اللغة، وربما على قدرات أخرى لا نفهمها حالياً، حيث أن علماء النفس لم يبدووا إلا حديثاً في اكتشاف عناصر التفكير. بعد الاطلاع على بعض الدراسات المهمة بالتدريب الرياضي، سنحاول أن نواصل البحث في هذا المجال من أجل تطوير عملية التعلم للمهارات الحركية لدى لاعبي الكرة اليد وهذا لكون رياضة الكرة اليد ضمن الرياضات الأكثر استعمالاً للمهارات الحركية الدقيقة يكون التوافق الحركي في أعلى مستوياته خلال عملية التدريب أو المنافسة.²

سنحاول من خلال هذا البحث دراسة أهمية توظيف الوسائل السمعية البصرية في تفعيل تعلم المهارات الحركية عند لاعبي كرة اليد، وهذا من خلال تقسيم البحث إلى قسمين جانب نظري وآخر تطبيقي.

² مزارى فاتح، يوسفى فتحي، مرجع سابق، جوان 2010. ص 56.



الفصل التمهيدي:

مدخل عام للتعريف

بالبحث

1- الإشكالية:

ان التدريب الحديث في كرة اليد عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الاداء المهاري والارتقاء بقدراتهم الفنية واكسابهم الخبرات الخططية المتعددة.

و نظرا لما شهده التدريب الرياضي من تطور في الاساليب و المناهج و الوسائل الخاصة للوصول بالفرد الى التطور البدني و من بينها المتعلقة بالمجال السمعي البصري و ذلك لما لها من اهمية بالغة في التعريف اكثر من خلال المشاهدة صوتا و صورة و التي تمكن المدربين من معرفة فن الاداء الحيد و من ثم الوصول الى المهارة و الآلية في الأداء الحركي و التي بدورها تصنع التكوين المتكامل مما يساعد على التكيف و مسايرة التقنيات الحديثة في التطور الفكري و العلمي في هذا المجال.

و من بين هذه الطرق نجد تقنية الفيديو ، و التي هي احدى الطرق التي يمكن اعتبار ان لها اهمية كبيرة بتحقيق اهداف الحصة التدريبية و انجاز المهارة على اكمل وجه ممكن ، و لكون التدريب الرياضي يفتقر الى الكثير من الوسائل المساعدة على تعليم المهارة و التقنيات الاساسية و خصوصا تلك المهارات المعقدة . و من اجل تحسين مستوى اداء اللاعبين و الارتقاء بقدراتهم التكتيكية إرتأينا الى ان نستعمل الوسائل السمعية البصرية قبل و اثناء و بعد الوحدة التدريبية كوسيلة تكان أن تكون حديثة في تطوير خطط اللعب الحديثة في كرة اليد من اجل تكوين خبرات اكثر .

و هاذا ما ادى بنا الى طرح التساؤل العام التالي :

■ هل استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة أثناء التدريب لها دور في تحسين الاداء المهاري لدا لاعبين كرة اليد؟

التساؤلات الفرعية :

- هل تساعد وسيلة الفيديو في تعلم بعض المهارات في كرة اليد ؟
- هل لوسيلة الفيديو دور في تحسين بعض التقنيات في كرة اليد ؟
- هل الوسائل التكنولوجية تكشف عن نقاط قوة و ضعف اللاعبين ؟

فصل تمهيدي : مدخل عام للتعريف بالبحث

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

✓ للوسائل التكنولوجية أهمية بالغة في عملية الاعداد المهاري لدى لاعبين كرة اليد.

الفرضيات الجزئية :

- ✓ تساعد وسيلة الفيديو في زيادة الأداء المهاري لدى اللاعبين.
- ✓ تحسن وسيلة الفيديو بعض التقنيات في كرة اليد.
- ✓ تكشف الوسائل التكنولوجية عن نقاط القوة و الضعف للاعبين .

3- اسباب كتابة الموضوع :

اسباب ذاتية :

- الرفع من المؤهلات العلمية و العملية و زيادة الخبرة.
- الرغبة في الخوض في مثل هذه المواضيع.
- إن هذه الدراسة تكاد تكون منعدمة مما أدى بنا للقيام بهذا البحث.

اسباب موضوعية :

- نقص في البرامج التعليمية لمختلف تقنيات كرة اليد.
- بيان دور الوسائل التكنولوجية في الرفع من مستوى لاعبين كرة اليد .
- واقع رياضة كرة اليد في ولاية البويرة .

4- أهداف البحث:

التعرف على أهمية الوسائل التكنولوجية في عملية الاعداد المهاري .محاولة تحسين الطرق التدريبية و مسايرة التقنيات الحديثة و التي من بينها تقنية الفيديو .معرفة تأثير استخدام الوسائل التكنولوجية في إعداد اللاعبين.

5- أهمية البحث:

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للمجتمع وإن الانجاز الرياضي في البطولات العالمية والإقليمية ما هو إلا دليل إلى اهتمام المدربين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة دائمة بغية رفع المستوى للرياضيين والوصول به إلى النتائج والحصول أكثر على الأهداف المرسومة، لذا أصبح استعمال الوسائل التكنولوجية (الفيديو) والتقنيات الحديثة جزءا مكملا للعملية التدريبية وتهيئة الخبرة المباشرة للاعبين كرة اليد، ومن خلال دراستنا هذه حاولنا إبراز مكانة و أهمية الوسائل التكنولوجية في تعلم مهارات كرة اليد بالطرق السليمة و الصحيحة و الوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي كرة اليد في إعداد و تكوين اللاعبين و الرقي بهم الى افضل النتائج.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث :

الدراسة الاولى :

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب ابوداود عبد اليمن 1989.

✚ الاستنتاج العام من الدراسة:

افتراض عمليتي مشاهدة الذات ومشاهدة النموذج دورا فعال في تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء، وتوصل إلى أن النتائج قد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تتعلم بواسطة الوسائل السمعية البصرية، كما أنها تؤدي إلى استثارة اهتمام المتعلم وحبه لاكتساب الخبرات الحركية وإشباع حاجاته للتعلم.

✚ الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة : توظيف الوسائل السمعية البصرية في التدريب الرياضي للرفع من جودة عملية تعليم

المهارات الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة

صاحب الدراسة: مزارى فاتح - يوسفى فتحى.

نوع الدراسة: مقال علمي، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي العدد 1، جوان 2010

السنة الجامعية: جوان 2010.

استعمل الباحث كأداة لدراسته كل من الملاحظة والاستبيان إضافة إلى برنامج تدريبي واتباع المنهج

الوصفي والتجريبي معاً

فصل تمهيدي : مدخل عام للتعريف بالبحث

عينة الدراسة: فريق أمل قوراية، فريق أولمبي موزاية، فريق شباب تيبازة.

أهم النتائج:

- استعمال الوسائل البيداغوجية تؤدي إلى زيادة المشاركة المتعلم الإيجابية في اكتساب الخبرة.
- تنمية قدرة اللاعبين على التأمل والملاحظة واتباع التفكير العلمي للوصول إلى حل المشكلات.
- النشاط الذاتي للمتعلم يؤدي إلى تحسين نوعية التعلم ورفع مستوى الأداء.

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : اقتراح برنامج تدريبي لتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة باستخدام الوسائل السمعية البصرية.

صاحب الدراسة : يوسف فتحي أطروحة دكتوراه

السنة الجامعية: 2013/2012

استعمل الباحث كأداة لدراسته الإستبيان والدراسة النظرية البليوغرافية تتمثل في الإستعانة بالمصادر والمراجع من كتب مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، إضافة إلى برنامج تدريبي واتباع المنهج الوصفي والتجريبي معاً

عينة الدراسة: مدربي الفئات الصغرى (أصاغر، براعم) على المستوى الوطني والتي تضم الرابطات الولائية التالية وهران، تلمسان، سعيدة، غليزان، الشلف، المدية، البلدية، الجزائر.

أهم النتائج :

- المدرب الجزائري يعتمد على العشوائية في التدريب وعدم قيامه ببناء برامج تكوينية ذات أهداف تعليمية . تكوين في الأندية الجزائرية لا يعتمد على مبدأ الإستمرارية والمتابعة .
- معظم الأندية الجزائرية ليس لديها سياسة واستراتيجية واضحة ذات بعد مستقبلي في تكوين فئاتها الصغرى.

فصل تمهيدي : مدخل عام للتعريف بالبحث

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

كرة اليد:

- **اجرائي:** تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لها طابعها التنافسي الخاص والتي لها مبادئها ومهارات الأساسية في ذلك كالتنطيط والتمرير والاستقبال والتصويب... الخ، والتي بمثابة العمود الفقري
- **نظريا:** كره اليد هي لعبه جماعيه تلعب باليد تجري داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معموله بها من طرف الفيدرالية العالمية لكره اليد¹.

المراهقة:

- **نظري:** هي مرحلة طبيعية من عمر الانسان تلي مرحله الطفولة والتي تعتبر من اصعب المراحل فيها يبني المراهق شخصيته الى جانب تنميته لخبراته السلوكية الى غايه الوصول الى مرحله النضج والاستقرار².
- **اجرائي:** ان كلمه مراهقة adolescence مشتقه من الفعل اللاتيني adoleser ومعناه التدرج نحو النضج البدني، الجنسي، الانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمه مراهقة وكلمه بلوغ، وهذه الأخيرة تقتصر على ناحيه واحده من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع ان نعرف البلوغ بانه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسيه جديده تنتقل بالطفل من مرحله الطفولة الى بدء النضج³.

الوسائل السمعية البصرية:

- **نظري:** تلك الوسائل التعليمية التي يعتمد فيها على الملاحظة والمشاهدة والسمع وهي وسائل غير مجردة ما دام الانسان يستعمل بعض حواسه فيها ويلجا اليها عندما يريد توصيل معلومات وهذه الوسائل هي الافلام السينمائية النماذج الصور التوضيحية كل هذه الوسائل تقرنا الى الواقع بدرجات مختلفة⁴.

التعريف الاجرائي:

- اشطره الفيديو هي عباره عن صور وافلام مسجله منتقات من المقابلات والدورات او برامج تجريبية خاصه الأندية الكبيرة مثلا الأندية الأوروبية المعروفة بحداثتها، يتم التفرج عليها حسب راي المدرب⁵.

¹مؤنس رشاد الدين – الكامن في الكلام و المعاني دار الرايب الجامعي بيروت ص12

²محمد صبحي حساني و كمال عبد الحميد إسماعيل - رباعيات كرة اليد الحديثة دار النشر للقااهرة مصر 2001 ص 22

³ريان مجيد و لؤي غالب – التربية البدنية و الحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة ط1 دار الثقافة و التوزيع عمان 2002 ص 45

⁴محمد سيد محمد الزعلاوي : خصائص النمو في المراهقة ط1 مكتبة التوبة 1998 مصر ص14

⁵مصطفى فهمي :سيكولوجي الطفولة و المراهقة دار المعارف الجديدة 1986 ص 186



الفصل الأول : حركة اليد

- تمهيد:

تعتبر كرة اليد من أكثر الالعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها اثناء المنافسة و هي من الالعاب القديمة التي حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير و قد تطرقنا في هذا الفصل الى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن كرة اليد و مختلف المهارات الأساسية و التدريب في هذه اللعبة.

1-1- مفهوم كرة اليد:

كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد وتجرى داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد¹.

1-1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر الميلاد وبعد الدنماركي "هواجر نيلسون nielson" مؤسس كرة اليد الحديثة حيث ادخل العبة في مدرسة خاصة بالإناث. سنة 1889، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم. وحسب لعبة نيلسون فالمشاركة تكون فريقين كل فريق سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة وما إن حلت 1911 حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.²

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الاسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة.

وفي سنة 1926 مؤتمن الفيدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد، وما أن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفيدرالية الدولية لكرة اليد هواة FIHA بأمستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية.³

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية سنة 1936 .

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد 8 مقابل 3 أهداف.

أما في سنة 1952-1956 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد و فازت بها ألمانيا، كما أقيمت البطولة العالمية للشبابو في العام الموالي سنة 1956 أقيمت البطولة العالمية الثانية للفتيات.⁴

¹ين بحي صبرينة، سمات الشخصية وتقييم الاداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي الرياضة الجماعية، أطروحة الدكتوراة الجزائر ، كلية العلوم

الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس، قسم علم النفس وعلم التربية والأرطفونيا 2014 الجزائر، ص 81

²مجلة الوحدة الرياضية - العدد599، الجزائر، 18 مارس 1992، ص 35

³BROUCHAR REVU DE COMITE FEDERATION 4EME CA NS DE H B Alger 1986 p19

⁴كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي: القاهرة، 1997 ص 35.

1-1-2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك بمركز المنشطين أما اللعب بصفة رسمية. فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعبا، إما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدوريات الأولى سنة 1953، وما أن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية. وتشير هذا إلى أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضات وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا التنظيم والتربية البدنية، وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية للوطن.

ومباشر بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حمداد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فيدرالية جزائرية لكرة اليد. وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة مداوي إسماعيل الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة أما الفرق التي انخرطت في الفيدرالية فهم كالتالي:

- فريق بولو غين L'OMSE .
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر R.U.A.
- فريق المجموعة اللاتكية لطلبة الجزائر العاصمة G.L.E.A.
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد H.B.C.A.
- فريق غالية رياضة الجزائر G.S.A.
- فريق من عين طاية.
- فريق سبارتو وهران.

أما في سنة 1963 انخرطت الفيدرالية الجزائرية في الفيدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاث رابطات فقط وهي الجزائر وهران و قسنطينة.

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L'OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984.¹

1-1-3- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة و التي تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين و خمسة احتياطيين, تتصف بسرعة الأداء و التنفيذ و يشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد و قوانين ثابتة.¹

1-1-4- قانون لعبة كرة اليد:

❖ الميدان:

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 10م طول و 20م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

❖ المرمى:

يوضع وسط التهديف طوله 3 أمتار ارتفاعه 2متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفس المادة لخشبية ويكون التلونين بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة.

❖ مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 أمتار , الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى المنقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3 متر و 9 متر أمام المرمى و المستمر مع كل طرف مربع دائرة صامدة بمرمى خطوط , الخط تقاس ب 15سم , ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار وخط الوسط يربط بين خطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 30 سم.
- علامة 15 متر تحدد منطقة تبادل كل الخطوط التي تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5م عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة.

¹أعداد جميل لصيف , موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة, دار الكتب العلمية: القاهرة, ط1, ص371

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8سم.

❖ الكرة:

- تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.
- للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب (60-58) سم ووزنها (425 إلى 475) غ
- للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها (56-54) سم ووزنها (400-425) غ.

1-2- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعها سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يكون أداء اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة¹.

1-2-1- المتطلبات المهارية الدفاعية:

تتطلب إجادة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات فنية وأساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يجب أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، ويمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وغير ذلك من الحركات².

كما أن واجبات المدافع إقامة حائط للصد لتوقيف الكرة ، لذا هناك الصد الفردي من فوق الرأس ومن جانبي الجسم والصد ضد التصويب الأرضي ويتم فقط باليد المقابلة لليد المصوبة للكرة³.

¹مدير جرجس ابراهيم، مرجع سابق ص336

²بزار على جوكل فسلجة، التدريب في كرة اليد، دار دجلة:الأردن، 2008، ط1، ص 36.

³شاکر فرهود، المهارات الفنية في كرة اليد، بلا دار: القاهرة، 1981 ص7.

1-2-2- المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع من دون كرة أو بالكرة وسواء خداعا بسيطا أو مركبا، كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم الاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي، فضلا عن بعض أنواع التمريبات الثانوية، مثل التميرير باليدين من الصدر أو التميرير باليدين بين الرجلين أو قطع الكرة بضربها للخصم. كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إجادة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائق الدخول العالية.

1-2-3- حصر المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية لكرة اليد:

- التميرير والاستقبال: أساس العمل الهجومي لكرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها.
 - طبطبة الكرة فهي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد.
 - التصويب: فيجوي على أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.
 - التحركات الهجومية: تكون أمامية أو مائلة أو عرضية أو طويلة.
 - الخداع: بالكرة أو من دونها فيكون بسيطا أو مركبا.
 - الحجز والمتابعة: سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع والتدرج في المتابعة.
 - دفاع فردي: هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط. الهجوم الخاطف: لما يحتويه هذا الهدف الهجوم الخاطف من محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب من الحارس واللاعب المستحوذ على الكرة، فضلا عن اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب الهجوم بدء الهجوم الخاطف وتنفيذه.
- ومن خلال ذلك يمكننا عرض لأهم طرق التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي.

1-3-3- طرق التدريب الأساسية:

1-3-3-1- طريقة التدريب المستمر Continuous Training:

يؤدي هذا التدريب بحيث يكون اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة، ومثال ذلك جري 5000 متر في مضمار الجري أو اختراق الضاحية لمسافة 7.5 كم، أو اختبار كوبر بالجري المتصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم وجود فترة راحة أثناء الجري وتتميز هذه الطريقة

التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، وتهدف إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى استهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

1/ أساليب الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر وتوصي نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال استخدام التدريبات التي تستمر لفترات طويلة من الوقت والتي تسمح بوصول النبض من 130:180 نبضة في الدقيقة بدون فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25:60% من أقصى مستوى للفرد.

2/ التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته ما بين 20:60% من أقصى معدل ضربات القلب.

3/ التدريب المستمر مرتفع الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 20:90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

4/ **تدريب السرعات المتنوعة:** ويتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري سريع - هرولة - مشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب

5/ **تدريب تناوب الخطوة:** ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة-بطيئة) اثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

6/ **تدريبات الهرولة:** ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف المسافات طويلة تتراوح ما بين 15 متر ويمكن أن تصل الى 50 متر.¹

7/ **عيوب طريقة التدريب المستمر:** ومن عيوب هذه الطريقة أنها تكمن في تركيزها على زيادة حجم الحمل مع أداء مستوى بسيط من الشدة، وأن اللاعب الذي يتدرب بهذه الطريقة غالباً ما لا يتمكن من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر خاصة عندما يستدعي الأمر ذلك.

1-3-2- **طريقة التدريب التكراري:** تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:
أ. طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذلك عدد مرات التكرار.
ب. فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

¹صبحي احمد قبيلان. كرة اليد مهارات تدريب تدريبات اصابات. مكتبة الجمع العربي ط. 1 / 2012

تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترة راحة طويلة نسبياً في حين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافة متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى.

- تسهم في رفع إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.
 - تؤثر على جميع أجهزة الجسم للفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة الأمر الذي يؤدي إلى حدوث التعب المركزي .
 - تعمل على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب وثبات النواحي الانفعالية.
- مثال عدو 100 توفيت العدو 11.30 - 12 ثانية تكرر من 4-6 مرات، راحة بينية من 10:15 دقيقة.

1-3-3- طريقة التدريب الفتري Interval Training

تعتبر طريقة التدريب الفتري من الطرق الرئيسية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر التحمل وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بون الحمل والراحة غير الكاملة وبراعى في استخدام هذه الطريقة تطبيق فترات الراحة البينية المستخدمة بحيث تتناسب مع إمكانات وقدرات الأفراد الممارسين.

1/ تعريف التدريب الفتري:

هو الأسلوب الذي يقوم به السباح بتكرار مسافة معينة عدة مرات ومعه راحة محدودة بين تلك الفترات مع مراعاة للطع تلك المسافات أو (الأجزاء) في أزمنة محدودة وهي طريقة من طرق التدريب تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الاستشفاء (الراحة) وتشتمل على التبادل المثالي لبذل الجهد والراحة حيث تتضمن سلسلة منجرات التدريب يتخللها فترات من الراحة واستعادة الاستشفاء، وفترات الراحة يمكن أن يتخللها أداء تمرينات خفيفة أو متوسطة الشدة.¹

2/ مفهوم التدريب الفتري

هو تكرار فترات من المجهود تتبادل مع فواصل من الراحة للتححر المؤقت من عباء ذلك المجهود ويستخدم مصطلح التدريب الفتري بوصف أي تدريب تتضمن مجموعة من جرعات التمرينات يتخللها مجموعة من فترات الراحة البيئية

8-4.8 كيلومتر 2 - 1.5 اميال.

2.4-3.22 كيلومتر.²

¹صبحي احمد قبلان. كرة اليد مهارات تدريب تدريبات اصابات. مكتبة الجمع العربي. ط1 / 2012
²صبحي احمد قبلان. كرة اليد مهارات تدريب تدريبات اصابات. مكتبة الجمع العربي. ط1 / 2012

1-4- التدريب الفترى منخفض الشدة:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي 60:80% من اقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي من (50:60%) من اقصى مستوى وهذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها الى حوالي 20:30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14:90 ثانية بالنسبة للجري، ما بين حوالي 15:30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه، وتعطى فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب الى جزء من حالته الطبيعية بحيث تتراوح ما بين 45:90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب الى حوالي من 130 : 120 نبضة في الدقيقة) وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60:120 ثانية (أي عندما يصل القلب الى حوالي من 110:120 نبضة في الدقيقة).

1-4-1- مميزات طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:

- تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).
- العمل على تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب.
- تعمل على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب.

1-4-2- انواع التدريب الفترى:

هناك أنواعا مختلفة من التدريب الفترى بتنوع استخدام معدلات مختلفين العمل والراحة وفيما يلي أربع طرق للتدريب الفترى:

1. تدريب السرعة.
2. التدريب التكراري.
3. التدريب الفترى السريع.
4. التدريب الفترى البطئ.

1-4-3- مميزات طريقة التدريب الفترى:

- ✓ تحكم شديد ودقيق في شدة التمرين.
- ✓ تقدم تدريجي من يوم لآخر ويمكن للمدرب ملاحظة تقدم اللاعب.
- ✓ تحسن سريع في أنظمة الطاقة المختلفة.

✓ يمكن تنفيذ البرنامج في أي مكان وبدون أدوات.¹

- خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم عام في كرة اليد و كذا نشأتها و تاريخها و مختلف القوانين الخاصة بهذه الرياضة و طرق التدريب و المتطلبات المهارية للاعبين, حيث تتطلب هذه الرياضة تركيز جيد في الهجوم والدفاع كما تعد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقويا كبيرا وتعاون بين اللاعبين.



الفصل الثاني : الوسائل
السمعية البصرية.

تمهيد:

إن التطور التكنولوجي للوسائل السمعية البصرية له أثر واضح في جميع الميادين خاصة المجال الرياضي، إذ يمكن للمدرب الاستعانة بصور توضيحية أو نماذج واستعمال الفيديو كونه يشمل الصوت والصورة معا. وفي هذا الصدد عملنا في هذا الفصل على دور الوسائل السمعي البصري "الفيديو" وعلى الوسائل التعليمية عامة في عملية التعلم عند المتعلم وكيفية الاستفادة منها بصورة صحيحة وفعالة، وذلك من أجل تحسين وتفعيل تعلم المهارات الأساسية عند لاعبي كرة اليد.

2-1- مفهوم الوسائل التعليمية:

يمكن القول ان الوسائل التعليمية هي كل اداة يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم والتعليم او التدريب على المهارات وغرس القيم المرغوب فيها فهي جميع الوسائط التي يستخدمها المعلم في الموقف التعليمي لتوصيل الحقيقة.

فيرى سينكا ان الناس يعتمدون على حاسة البصر أكثر من اعتمادهم على الكلام لذا اهتموا بالرسم واعتبروها وسيلة من وسائل التعليم

ثم جاء ابن خلدون ونادى بالاعتماد على الحواس التيساسها المدركات الموجودة في محيط المتعلم من اشياء حسيه ومجسمه.¹

ان بعض التسميات القديمة للوسائل التعليمية كانت نتيجة اتجاه نوعيه الوسائل السمعية او البصرية فانه الاتجاه المعاصر يتجه الى مبدا تكامل الحواس في الوسيلة السمعية البصرية وعدم التفريق بينهما باعتبار انه صوت الدرس يعتبر وسيلة تعليميه.²

2-1-1- مراحل تطور استخدام الوسائل التعليمية:

1/ المرحلة الأولى:

كانت الصناعة فيها يدوية وسادت الوسائل التالية: اللوحات الخرائط الرسوم البيانية، المخطوطات والعروض العلمية.

2/ المرحلة الثانية:

اعتمدت الوسائل فيها على اللفظية والسمعية بعد اختراع آلة الطباعة، فشاع التعليم وأصبح في متناول كل من يبتغيه فانتشرت المدارس والكتب.

¹فتح الباب عبد الحليم. وسائل التعلم والإعلام. ط2. دار المعارف: القاهرة. 1976. ص5-7.
²أسامة كامل الراتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي. 1990. ص31.

3/ المرحلة الثالثة:

اعتمدت الوسائل التعليمية فيها على السمع البصر وكانت نتيجة الثورة الصناعية الأولى، فاخترع الراديو ونقل الصوت إلى مسافات بعيدة وتوجه هذه المرحلة باختراع التلفاز في الثلاثينات من هذا القرن فاستخدمت الصورة والصوت.

4/ المرحلة الرابعة:

هنا صنفنا فيها الوسائل التعليمية كأحد أهم العناصر التدريبية الحديثة وكانت هذه نتيجة الثورة الصناعية الحالية وتطور الاختراعات والأجهزة ودخول الإلكتروني في معظم الأجهزة، وبالتالي أصبح المعلم يتفاعل مع هذه الآلات كالمختبرات اللغوية والتي عمت معظم غرف التدريس في الدول المتقدمة فوسعت هذه الأجهزة مدارك الإنسان ووفرت عليه الوقت وتم اختراع الكمبيوتر والآلات الحاسبة

2-1-2- أهمية الوسائل التعليمية:

اتفق العديد من الباحثين والتربويين في الوسائل التعليمية على أن استخدامها يساعد على حل الكثير من المشكلات فأثبتت عدة دراسات على الإمكانيات التي توفرها هذه الوسائل للمدرسة في عملية التعليم والتعلم فتكمن أهمية استخدامها في حجرة الدراسة في النقاط التالية:

- ✓ تساعد على إشراك جميع حواس المتعلم.
- ✓ تساعد على تفادي الوقوع في اللفظية أي ألفاظ ليس لها معنى عند التلميذ، فيحاول المعلم عدم توضيح هذه الألفاظ بوسائل مادية محسوسة تساعد على تكوين الصور في ذهن التلميذ ولكن إذا تنوعت الوسائل فإن اللفظ يكتسب أبعادا من المعنى يقترب منه إلى الحقيقة، الذي يساعد على زيادة تقارب وتطابق بين المعاني الألفاظ في ذهن كل من المعلم والتلميذ لأن الوسيلة تتيح أساسا ماديا للإدراك الحسي فالتلميذ يوظف جميع حواسه ، ليس حاسة السمع فقط .¹

¹الغريب ساهر وإقبال بهباني، تكنولوجيا التعلم نظره مستقبلية، دار الكتاب، ط 2، 1999ص

✓ تساعد في التغلب على حدود الزمان والمكان كعرض فيلم وثائقي عن حقبة تاريخية ما أو شريط عن منطقة جغرافية في هذا العالم الشاسع فبالوسيلة التعليمية يمكن تخطى حدود الزمان والمكان والإمكانات المادية في نفس الوقت.

✓ تساعد على استثارة اهتمام التلميذ وإشباع حاجته للتعلم.¹

✓ تعتبر مهمة في الجوانب النفسية لهذه العوامل كالاستعداد الميل الدافعية، الإدراك الفهم، التكرار ... الخ²

✓ تقرب الحقائق للمتعم وتساعد في إدراك الحقائق إدراكا حسيا في تفاعله معها عن طريق الملاحظة والمشاهدة.

2-2- الوسائل السمعية البصرية:

هي تلك الوسائل التعليمية التي تعتمد على الملاحظة والمشاهدة والسمع وبالتالي هي وسائل غير مجردة، دون الاعتماد ويرى الباحثون أن الوسائل السمعية البصرية ماهية إلا وسيلة إيضاح تساعد على الخبرة المباشرة على إدراك الحقائق بوضوح وتثير اهتمام المتعلم وانتباهه ويبقى ما يراه التلميذ عالقا في ذهنه لفترة طويلة عكس الشرح القاصر على السمع فقط وذلك لإشتراك حاستي "السمع والبصر" في إدراك الحقيقة، ويعرفها محمد حسن بأنها واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس، حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي تقدمها المدارس بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات أطول فترة ممكنة، وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات والتأمل في الأشياء والحوادث".

ويتضح دور الوسائل السمعية البصرية في زيادة قدرة المدرس أو المدرب في عرض المادة المراد تعليمها، وتمكن المتعلم من إدراك الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلسل والمترايط، كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية.

¹ احمد علي الفيش، تدريس في التعليم الاساسي والثانوي، ط1، مكتبة طرابلس العلمية، 1998، ص30.
² محمد علي العريان، قاموس جون دوي للتدريب، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة، 1946، ص17

2-2-1- خصائص الوسائل السمعية البصرية "الفيديو":

استخدام الفيديو في الدرس والتدريب يساعد على:

- ✓ توضيح وشرح حركة أو عدة حركات المهارة معينة.
- ✓ تساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعلمه أو تعليمها.
- ✓ تساهم في تطوير الأحاسيس والمشاعر عند الأداء الخاص للتلاميذ.
- ✓ تساهم في التدريب الذهني والتصور الحركي ويعود التلميذ على الترفيه.
- ✓ يعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة الاستعادة بالمعلومات وتقليل النسيان.
- ✓ يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة وزيادة التحكم لدى التلاميذ نوعا ما.
- ✓ يساعد الفرد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليم.
- ✓ إثارة الرغبة والتشويق والتنافس وإبعاد الملل.
- ✓ يساعد على الإدراك الحسي¹.

2-2-2- أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي:

1/ آلة التصوير:

تطور فن التصوير الرياضي الفوتوغرافي وأصبح له قواعد وأصبح له قواعد وأساليب في التعبير، وتبرز أهمية آلة التصوير في تسجيل أو تكبير المظاهر التي قد تعجز حواس الإنسان على إدراكها وتتم العودة إلى التسجيلات في حالة ما إذا كان هناك شك في نتيجة المباراة أو حركة معينة من طرف اللاعب خاصة في رياضة الكراتي دو. ولهذا احتلت الصورة الفوتوغرافية بفضل هذه التطورات مكانة هامة في المباريات خاصة في الرياضة، وأصبحت من أدوات التعبير وأصبحت تؤدي دور في الاتصال لا يقل أهمية عن دور الكلام².

¹بودواو عبد اليمين، أثر الوسائل السمعية البصرية الفيديوية على تعليم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسه الجزائريه لكره القدم، رساله مقدمه لنيل شهاده الدكتوراه، دوله جامعه الجزائر، 1996، ص35.

²فتح الباب عبد الحليم ابراهيم حفظ الله، وسائل التعلم والاعلان، ط2، عالم الكتب والنشر: القايره، 1985، ص14.

2/ آلة التصوير المتحركة:

صور أول فيلم متحرك قصير، ثم بدأت 1889 تمكن "العالم" إديسون من اختراع آلة التصوير المتحركة عام وأصبحت للسينما قواعد، ألمانيا وأمريكا وتقدمت فنون تصوير الصور المتحركة وعرضها ، في الظهور في فرنسا في التعبير وبذلك تمكن الإنسان من إضافة وسيلة إلى وسائل الاتصال المعروفة تجمع بين الصورة والصوت و انتشرت السينما في جميع أنحاء العالم ولم تقتصر وظيفة السينما على الترفيه والتوجيه فقط بل شملت علم التدريب والتعليم والدعاية أيضا .¹

3/ اختراع الفوتوغراف:

تمكن العالم إديسون في أواخر القرن 19 من تسجيل الصوت على أسطوانة من الشمع ثم سماعه مرة أخرى وبذلك استطاع الإنسان لأول مرة في تاريخ البشرية من تعبئة الأصوات المسموعة وإعادة سماعها مرة أخرى. وقد تطورت فنون التسجيل الصوتي فتمكن الإنسان من تسجيل الأصوات إلى أقراص مرنة غير قابلة للكسر، سهلة النسخ ثم اخترع جهاز للتسجيل الصوتي على سلك من المعدن، ثم على شريط من المعدن، ثم على شريط 4 من البلاستيك، مما جعل تسجيل الأصوات أكثر سهولة وأقل نفقة لأنها أجهزة سهلة الحل والنقل إلى أماكن بعيدة .²

4/ التلفزيون:

هي وسيلة لنقل الصور المتحركة والصوت الأثير لتصل إلى الجماهير الغفيرة من الناس في منازلهم أو في الأماكن العامة أو في النوادي... إلخ.

وتصاحب انتشاره وإقبال الناس عليه تحسينات كبيرة في الإرسال والاستقبال مما يمكن في بحر السنوات القليلة بدء الإرسال التلفزيوني تكبير شاشة جهاز الاستقبال من ستة بوصات إلى 23 بوصة وتطورت من إرسال غير ملون إلى إرسال ملون، بالإضافة إلى تحسين أساليب الإخراج التلفزيوني مما جعل

¹ أديب خيضور، الإعلام الرياضي، دراسة في الصحافة والإذاعة والتلفزيون، بدون طبعة، دمشق، 1994، ص15
² عبد الحليم وحفظ الله، 1985، نفس المرجع السابق، ص 76

التلفزيون وسيلة صعبة يوجهها الإنسان وفق ما يرى لتكون أكثر جذبا للانتباه بالنسبة للمشاهد، وأعمق أثرا على الشخصية¹.

وأصبح التلفزيون يلعب دور هاما وكبيرا في حياتنا اليومية ، وتعتبر وسيلة يعتمد عليها الإنسان في معرفة ما يدور في العالم من أخبار سياسية ثقافية اجتماعية رياضية، اقتصادية علمية ...إلخ.

5/ جهاز الفيديو:

❖ أولا: جهاز الفيديو كاسيت " BETA " :

تم اكتشاف هذا النظام من طرف الشركة اليابانية سوني وهي أول شركة استخدمت هذا النظام في صناعة الفيديو، أما الشركات الأخرى التي أنتجت هذا النظام فهي (أيوا ، بيرزتيك) وتأتي اشربة هذا النظام على شكل كاسيت يعرض نصف بوصة ثم يتم التسجيل عليها باتجاه واحد لفترات زمنية مختلفة بين شريط وآخر تتراوح بين ساعة وثلاث ساعات ويتم تسجيل وإعادة التسجيل على هذه الأشربة وأجهزتها بشكل الأنظمة العالمية Palsecamini disc ، حيث يتم التغيير من نظام إلى آخر أوتوماتيكيا عند عرض الشريط المسجل.

أما الأجهزة الجديدة فيوجد بها سرعة متوسطة ما بين سرعة العرض والإرجاع، وتسمى سرعة البحث أو تمرير الشريط بسرعة، ويمكن من خلالها مشاهدة المادة المسجلة على الشريط باختيار ما تريد مشاهدته².

❖ ثانيا جهاز فيديو نظام (v.h.s) :

تم اكتشاف هذا البرنامج من طرف شركة .في.سي "J.V.C" اليابانية وقد تم إنتاج هذا النظام في الوقت الذي تم فيه إنتاج نظام "أكيتا" من قبل شركة "سولي".

¹ عبد الحليم وحفظ الله ، 1985، نفس المرجع السابق، ص78
² الربيعي مصطفى عليان ومحمد عبد الباديس، وسائل الاعلام والاتصال التكنولوجيا التعلم، ط1، دار الصفاء للنشر: عمان، 1999، ص595.

ومن أهم الشركات العالمية المنتجة لهذا النظام نجد "ر.س.ي" RACI الأمريكية و "اكاي" هياشي اليابانية و "شارب" سلوفينيا.¹

❖ ثالثاً: أسطوانات الفيديو

لقد بدأت بالظهور في أواخر التسعينات وتعتبر علامة بارزة في خزان المعلومات من طرف علماء التكنولوجيا ومهندسي الاتصالات، وتستخدم في التعليم والتسلية، تشبه لحد كبير أسطوانات الفوتوغراف الحاكي الطويلة الأداء والتي تسمع عن طريق أغاني، فهي مصنوعة من البلاستيك أيضا والفرق بينهما هو أن أسطوانة الفيديو مسجل عليها صوت وصورة، أما أسطوانة الفوتوغراف فعليها الصوت فقط.

تحتوي أسطوانة الفيديو على كل وجه من وجهيها الاثنتين مادة تلفزيونية تستعرض كل منها منفردا كما تعرض الصورة الثابتة وتعرض الإطارات المسجلة في 54 ألف إطار حوالي نصف ساعة.

❖ وال 54 ألف إطار هذه يمكن برمجتها مسلسلة يستعان بأي وحدة تحكم رقمي للبحث عن أي إطار منها أو جملة من الإطارات أو مشهد أو عرضه فوار على شاشة تلفزيون إما على هيئة صورة ثابتة أو متحركة كذلك ، يستعان بهذا الحاسب لبرمجة محتويات الأسطوانة كلها على شكل برنامج خاص. ❖ وقد يمكن ذلك من استخدام أشرطة الفيديو للتعلم المبرمج سواء في الصياغة الخطية أو الصياغة التفرقية، هذا مع العلم أن استمرار عرض أي إطار على الشاشة تتوقعه مدة طويلة لا يؤدي ذلك بأي حال من الأحوال إلى تلف الأسطوانة وبذلك يتيح للمتعلم أن يسير وفق خطواته الخاصة وهذا ما يجعل أسطوانة

❖ الفيديو وسيلة مؤثرة على تعلم أي شيء.²

¹نفس المرجع 596.

²الربيعي مصطفى عليان، نفس المرجع السابق، ص367-369.

2-2-3- السمات التي يتميز بها جهاز الفيديو:

- ✓ عرض أسطوانة الفيديو وتقديم صورة ثابتة لأي فترة زمنية.
- ✓ تقديم بعض البارمج المصورة على الشاشة.
- ✓ يمكن جهاز عرض أسطوانة الفيديو المشاهدين من التحكم في سرعة العرض بصورة بطيئة أو سريعة، حركات عادية سواء في التقديم أو الترجيع.
- ✓ يستطيع مستخدم برمجة المواد المسجلة على أسطوانة الفيديو سواء برمجة خطية أو تعريفية.
- ✓ يمكن من البحث على أية صورة أو مشهد فيعرضه في ثوان.¹

2-2-4- أهمية جهاز الفيديو في عملية تحليل المباريات:

باعتبارها شريط الفيديو يمكن من تسجيل الصوت والصورة معا فهو من المؤكد يساعد على تسجيل المباريات من أجل إعادة مشاهدتها مرة أخرى ومن البديهي أنه يسهل من مهمة المدربين في عملية تحليل المباريات، وبما أن رياضة الكاراتي دو رياضة قتالية فمن المحتمل عدم التأكد من النتيجة. إذن فهي تحتاج إلى وسائل يستعان بها في تحليل مبارياتها، ونجد من بين هذه الوسائل الفيديو، حيث يقول أبو الحسن "إن الوسائل السمعية البصرية "فيديو" هي وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق بوضوح و إثارة اهتمام المتعلم، كما أثبتت بعض الدراسات أن عائدات المعلومات عن طريق الفيديو لها فعالية بالنسبة للرياضيين الناشئين.²

¹الربيعي مصطفى عليان، نفس المرجع السابق، ص367-369.

²محمد ابو مجده، علم النفس الرباني، ط6 دار المعرفة: القاهرة، 1977، ص40.

- خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن الوسائل السمعية البصرية (فيديو) لها دور كبير في ، العملية التعليمية والتدريبية وهذا ما يسهل على المدرب أو المربي من تحضير لاعبيه من جميع النواحي سواء في التحضير البدني ، كذلك في تحقيق وتحسين الجانب الخططي ، المهاري و التقني.

ويعود ذلك إلى أن هذه الوسيلة (الفيديو) تعتمد على الصورة والصوت معا وهذا ما يسهل على اللاعب في توسيع إدراكه للأشياء وبالتالي يسهل عليه استعادة خبراته وتوظيفها في وقت الحاجة إليها.



الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهم ذواتنا والأصول من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية فحياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية إذا تفردت بخاصية النمو السريع الغير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتحايل وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من التغيرات الفيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو ايجابية فهذه الفترة قد تكن المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة وأطوار وخصائص الفئة العمرية (أقل من 15 سنة) ومشاكل المراهقة المبكرة حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

3-1- المراهقة وخصائصها:

3-1-1- مفهوم المراهقة:

يطلق اصطلاحاً المراهقة على المراحل التالية التي تحدث فيها الانتقال التدريجي النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي - أما أصلها اللغوي فيرجع إلى الفعل (راهق) بمعنى اقتراب من¹

حسب قول "روجزدوني" بأننا نستطيع تعريف المراهقة بطرق عديدة مثل (فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة)

وحسب الدكتور فؤاد البهي السيد) فهي مرحلة بيولوجية عضوية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

أما كل من سليمان المخول وميخائيل إبراهيم سعدون ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب وتنسم بأنها فترة معقدة من التحول وتحدث فيها تغيرات نفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير ضوى في المجتمع الراشدين.²

وإما فؤاد السيد البهي فعرفها بأنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل الفرد إلى إكمال النضج المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.³

كما عرفها مصطفى غالب بأنها مصطلح وصفي يقصد بها مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية برحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد، أي أنها المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد الغير الناضج نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي لهذه الأخيرة.⁴

¹عبد الرحمن عيسوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية بيروت 1984 ص 87.

²ميخائيل إبراهيم سعدون وإبراهيم مخول، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار المعارف بيروت 1982، ص 255.

³فؤاد السيد البهي، الأسس النفسية للنمو، ط1، القاهرة 1975 من 281.

⁴مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، منشورات دار الفكر العربي القاهرة 1973، ص 60.

ويمكن أن نقول على العموم المراهقة فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرد وتمتد في النص الثاني أي من 13 إلى 19 سنة.

3-1-2- تحديد مراحل المراهقة :

1/ المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام " تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

2/ المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3/ المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية.²

¹ حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 252-263.

² حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع ، ص 289-352.

3-1-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

1/ النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إلتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عن الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

2/ النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير متوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور.¹

3/ النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه

الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- عواطف وطنية، دينية وجنسية.
- أفكار مستحدثة وجديدة.²

¹مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر ،1996، ص121.
²توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت، لبنان، 200، ص91.

4/ النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر من البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له.¹

5/ النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كمن تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.²

6/ النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقصفي السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق التربية التنفسية ويلاحظ كذلك اتساع عصبى حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإسناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220سم بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000سم وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.³

¹بولو وآخرون، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1976، ص 428.
²أنوف وبيج، مقدمة في علم النفس ترجمة عادل عز الدين وآخرون ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1994، ص 50.
³قاسم حسن، حسنين الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد 1990، ص 98-99.

7/ النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

8/ النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .¹

9/ النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على نضج الصفات الجنسية الأولى.

¹بسطويسي أحمد نفس المرجع ، ص 177 – 183.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.¹

3-1-4- حاجيات المراهق :

يعتبر **كمال دسوقي** أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب فعلى

سبيل المثال البقاء والحاجات الاجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية".²

أما **فاخر عاقل فيري** "أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها".

1/ الحاجة للمكانة :

يقول **فاخر عاقل**: يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، ويتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددتها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش".³

فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية.

¹أنور الخولي جمال الدين الشافعي مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 2000، ص 213.

²كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221.

³فاخر عاقل، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982، ص 118

2/ الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".¹

3/ الحاجة الجنسية:

نادى Friend.S وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي.²

4/ الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتميئتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء". كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا وبحسسه بالانتماء.³

¹فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119.

²كمال الدسوقي ، النمو تاتربو للطفل و المراهق ، مرجع سابق، ص 134.

³عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، ص 138.

5/ الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانياً متخوفاً من الآخرين.¹

6/ الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي أن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلاً، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديداً ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف.²

3-1-5- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المعتدل وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة.³

1/ المراهقة المنطوية :

من سماتها ما يلي :

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة

¹كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، مرجع سابق، ص 138.

²كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121.

³محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981، ص24.

أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة ومشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.¹

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

2/ المراهقة العدوانية: (المتردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية. مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.²

3/ المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

3-1-6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح لذلك منهج هو مكيف الحصص الرياضية من أجل

¹يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة ص 160.
²عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملابين، ط1، 1995، ص 153

شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا..
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.¹

3-1-7- مشاكل المراهقة:

1/ مشاكل النمو:

خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة معاناة الغثيان عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلتهم عرضا للسخرية.

2/ مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس

¹ معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986، ص 15.

بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبهولا تعامله كفرد مستقل.

3/ مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

4/ مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

5/ مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما يبتغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6/ مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون وراءها

اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.¹

¹ معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986، ص 15

- خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسدية نفسية، اجتماعية حركية، بدنية الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذبيعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كلى الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولوصغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم و أردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حاسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة أو إما الابتعاد او إما الانحراف.



الفصل الرابع: منهجية البحث و
إجراءاته الميدانية.

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع وذلك في ثلاث فصول مضمونها كرة اليد والوسائل السمعية البصرية وكذلك التعريف بالفئة العمرية أقل من 15 سنة وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات والبحوث السابقة في هذا الميدان، سنحاول في هذا الجزء الامام بالموضوع ودراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا.

ومنهجية البحث تختلف حسب اختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، فالبحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والاسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة ويقول عمار بوحوش ومحمد تيديات أن الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتساب الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع.¹

¹عمار بوحوش ، محمد تيديات ،منهج البحث العلمي ، الجزائر، ص89

1-4- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية كتمهيد يسهل للباحث الدخول في موضوع دراسته بطريقة سلسلة، حيث قامالباحثان بتحديد موضوع الدراسة وعرضه على الاستاذ المشرف من أجل تحديد وضبط متغيرات الدراسة بشكل نهائي ليتم بعدها التوجه إلى مقر الرابطة الولائية لكرة اليد من أجل تحديد معالم مجتمع وعينة البحث، وبعد تحديد عينة الدراسة تم عرض استمارة الاستبيان على بعض المدربين قصد معرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذينحن بصدد دارسته وهو دور الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة بغرض:

- التحقق من سهولة ووضوح الأسئلة للمدربين
- التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد عينة الدراسة.
- محاولة الخروج بنتائج عامة حول الموضوع.

2-4- المنهج المستخدم :

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الاخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحثاعدادها، ووضع قواعد لتصنيفهاوتحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات واعدادها ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.¹

3-4- تعريف المنهج الوصفي:

هو مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصفالظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث.

¹ديولد فان دالني: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط2 , القاهرة، مصر، 1984 , ص31

4-4- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية في معظم الحالات على الافراد، والذي يمكن تحديده على أنه الاشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية، هو تلك المجموعات الاصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان أو أية وحدات أخرى)¹ وكان مجتمع البحث اندية ولاية البويرة :

| الرقم | الفرق | المدرين |
|-------|---------------------------------|---------|
| 01 | أولمبيك الرافور | 1 |
| 02 | أولمبي سور الغزلان | 1 |
| 03 | شباب مستقبل امشادلة | 1 |
| 04 | مولودية البويرة | 1 |
| 05 | شباب سور الغزلان | 1 |
| 06 | وفاق الأخضرية | 1 |
| 07 | الاتحاد الرياضي لبلدية القادرية | 1 |
| 08 | وفاق البويرة | 1 |
| 09 | الجمعية الرياضية لبلدية الشرفة | 1 |
| 10 | امل عين بسام | 1 |
| 11 | امل ثالوين | 1 |
| 12 | النادي الرياضي للهواة اغبالو | 1 |

¹عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيان . مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1995 ص 56

4-5- عينة البحث :

إن العينة هي النموذج الاولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية ولاية البويرة لرياضة كرة اليد صنف أقل من 15 سنة حيث كانت 12 مدرب، وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية حيث أعطيت لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على مختلف مدربي الأندية على مستوى ولاية البويرة.

4-6- أدوات البحث:

1/ الاستبيان: يعتبر أداة تستخدم في البحوث ووسيلة من وسائل جمع البيانات المتعلقة بالموضوع ويساعد على جمع بيانات جديدة مستمدة من المصدر مباشرة والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث لا يمكن أن يجدها في المكتبة كما أنه يتبع نوع الدراسة التي تعمل بتطبيقه¹.

حيث وضعنا استبيان يتكون من أسئلة ثم تم توزيعها على مدربي كرة اليد على مستوى ولاية البويرة.

4-7- الوسائل الإحصائية:

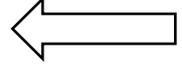
يستعمل من أجل الخروج بنتائج موثوق بها علميا حيث استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الطريقة المثلى التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

1/ النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فإن أفضل طريقة إحصائية المعالجة للنتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

¹ أعمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتاب الرسائل الجامعية، الطبعة 2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990، ص38.

طريقة حساب النسب المئوية:

ع ← س



س 100 ←

بحيث ان

- س يمثل النسبة المئوية.
- ع يمثل عدد التكرارات.
- ن يمثل عدد العينة.

2/ اختبار الكاف التريبيعي² كما² يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارن بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان كما يلي

$$كا = \frac{مج(ت ح - ت ن) 2}{ت ن}$$

- درجة الخطأ المعياري (0,5=a)
 - درجة الحرية (n-1)
 - يمثل كا² القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.
 - ت ح عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).
 - ت ن عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).
- يتم عند التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية

$$ت ن = \frac{ن}{و}$$

- ن هو العدد الكلي لأفراد العينة
- وهو عدد الاختبارات الموضوعية.

- خلاصة:

إن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، و نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث والتي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث و يمكننا القول إن هذا الفصل من أهم الفصول التي ضمتها دراستنا.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

- تمهيد:

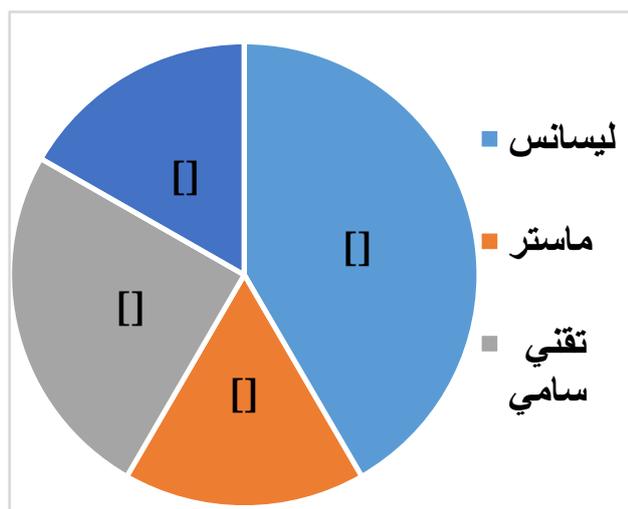
بعد إتمام الجانب النظري للدراسة، ننتقل إلى الجانب التطبيقي الذي نجد فيه العرض الإحصائي للمعطيات المندرجة في تمثيلات بيانية للنتائج المتحصل عليها، و التقيد بالخطوات المنهجية للبحث حيث يكون فيه عرض لنتائج الدراسة والتعليق عليها بعد استلام استمارات الإستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة (المدرسين) ومن ثم مناقشة النتائج، و ذلك من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها ، و ذلك بغرض الخروج بدراسة واضحة ، من أجل التوصل إلى النتائج النهائية ، و بذلك نختم هذا الجانب باستنتاجات ، مع تقديم اقتراحات و توصيات .

1-5- عرض وتحليل النتائج:

البيانات الشخصية:

الشكل رقم (1): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة حسب الشهادة

الجدول رقم (1): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة حسب الشهادة



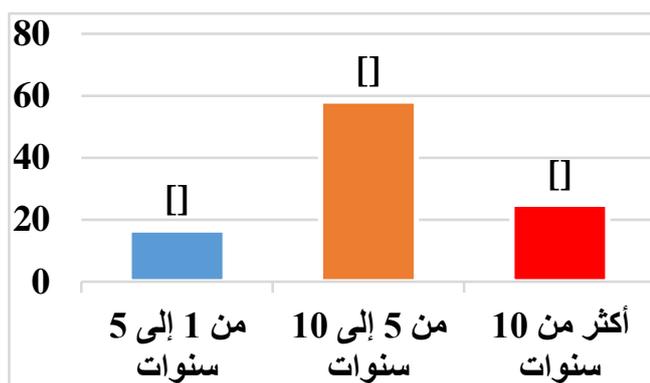
| الشهادة | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------|---------|----------------|
| ليسانس | 5 | 41,7 |
| ماستر | 2 | 16,7 |
| تقني سامي | 3 | 25,0 |
| مستشار | 0 | 0,0 |
| ماجستير | 2 | 16,7 |
| دكتوراه | 0 | 0,0 |
| المجموع | 12 | %100 |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.

من خلال

الشكل رقم (2): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة

الجدول رقم (2): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة



| الشهادة | التكرار | النسبة المئوية |
|-------------------|---------|----------------|
| من 1 إلى 5 سنوات | 2 | 16,7 |
| من 5 إلى 10 سنوات | 7 | 58,3 |
| أكثر من 10 سنوات | 3 | 25,0 |
| المجموع | 12 | %100 |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS

المحور الأول: تساعد وسيلة الفيديو في زيادة الأداء لدى اللاعبين.

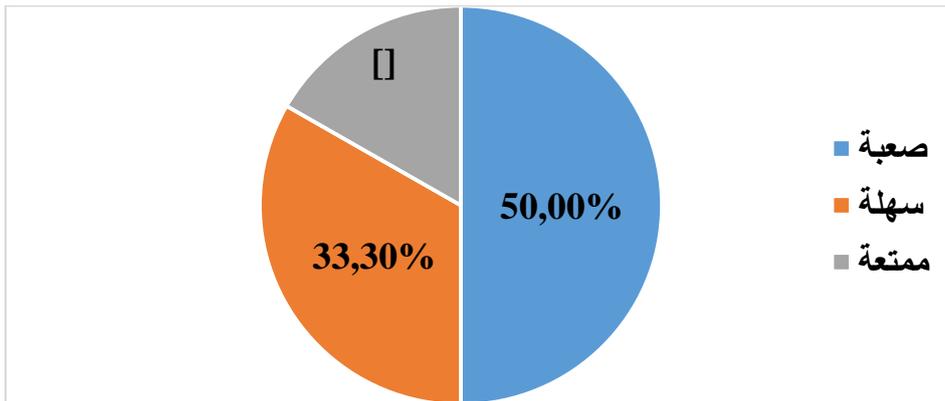
السؤال رقم (01): "ما رأيك في مهنة التدريب؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (3): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

| البدائل | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | قيمة K ² المحسوبة | قيمة K ² المجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|
| صعبة | 6 | 50,0 | 4,0 | 2,0 | 2,000 | 5.991 | 2 | 0.05 |
| سهلة | 4 | 33,3 | 4,0 | 0,0 | | | | |
| ممتعة | 2 | 16,7 | 4,0 | -2,0 | | | | |
| المجموع | 12 | %100 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (3): يمثل رأي المدربين في مهنة التدريب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 50% من المدربين يرون أن مهنة التدريب صعبة و نسبة 33.3% يرونها سهلة و نسبة 16.7% يرونها ممتعة .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن مهنة التدريب صعبة.

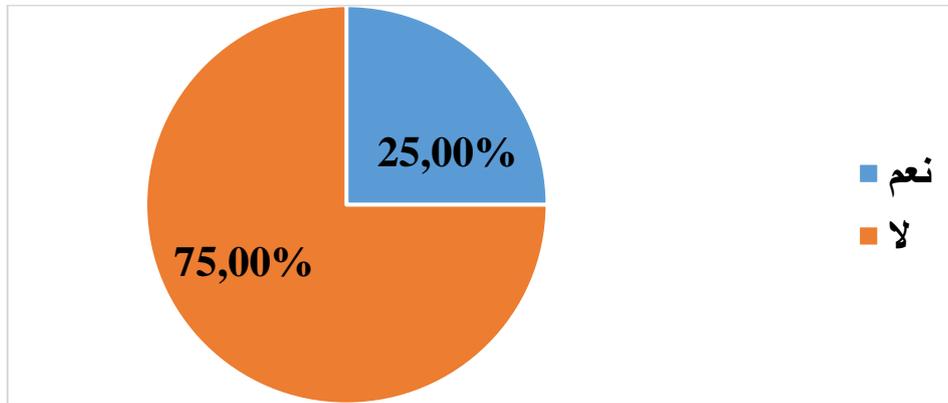
السؤال رقم (02): "هل يتعلم الرياضيين بسهولة؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

| البدائل | التكرار المشاهد | النسبة النئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | قيمة K ² المحسوبة | قيمة K ² المجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|
| نعم | 3 | 25,0 | 6,0 | -3,0 | 3,000 | 3.841 | 1 | 0.05 |
| لا | 9 | 75,0 | 6,0 | 3,0 | | | | |
| المجموع | 12 | %100 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (4): يمثل فيما إذا كان الرياضيون يتعلمون بسهولة

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 75 % من المدربين أجابو على السؤال بلا و 25 % من المدربين أجابو بنعم .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن الرياضيين لا يتعممون بسرعة .

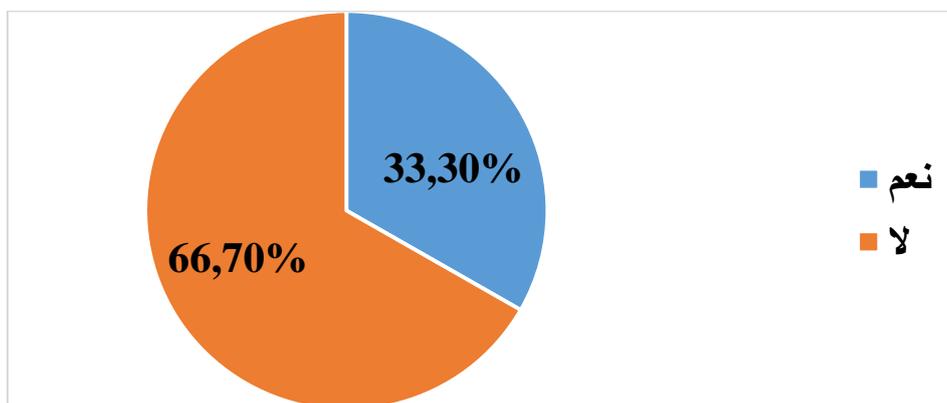
السؤال رقم (03): "هل تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريب؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 1,333 | -2,0 | 6,0 | 33,3 | 4 | نعم |
| | | | | 2,0 | 6,0 | 66,7 | 8 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (5): يمثل إذا كانت تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.7% من المدربين أجابو على السرال بلا و نسبة 33.3% من المدربين أجابو بنعم .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين لا يستعملون الوسائل التكنولوجية في التدريب .

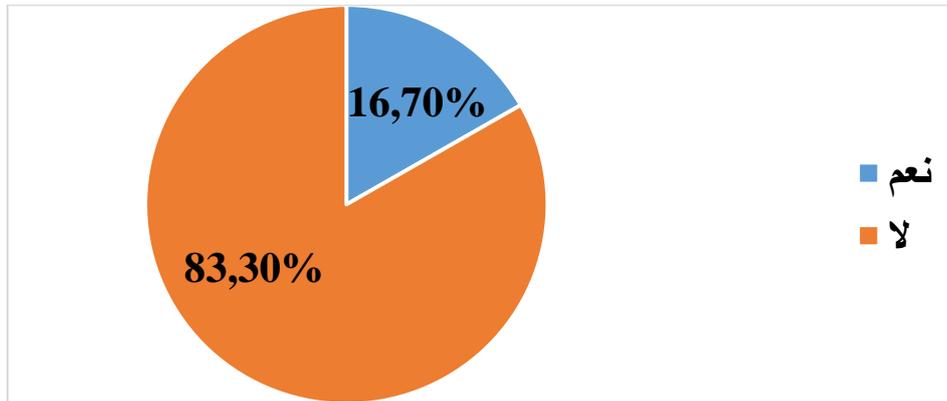
السؤال رقم (04): "هل تستعمل الوسائل السمعية والبصرية في التدريب؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (6): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

| البدائل | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | قيمة K ² المحسوبة | قيمة K ² المجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|
| نعم | 2 | 16,7 | 6,0 | -4,0 | 5,333 | 3,841 | 1 | 0.05 |
| لا | 10 | 83,3 | 6,0 | 4,0 | | | | |
| المجموع | 12 | %100 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (6): يمثل إذا كانت تستعمل الوسائل السمعية والبصرية في التدريب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أكبر من ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون 83.3% من المدربين أجابو على السؤال بلا و نسبة 16.7% أجابو بنعم .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين لا يستعملون الوسائل السمعية البصرية في التدريب .

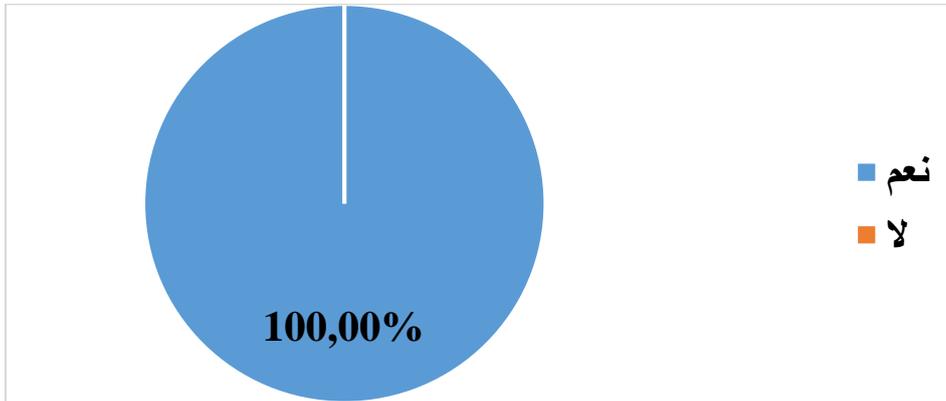
السؤال رقم (05): "هل تقترح تمارين أثناء تعليم المهارة؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | / | / | / | 0.0 | 12,0 | 100 | 12 | نعم |
| | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (7): يمثل إجابة المديرين حول اقتراح تمارين أثناء تعليم المهارة

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن كل المديرين أجابو بنعم على السؤال .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن المديرين يقترحون تمارين أثناء تنفيذ المهارات .

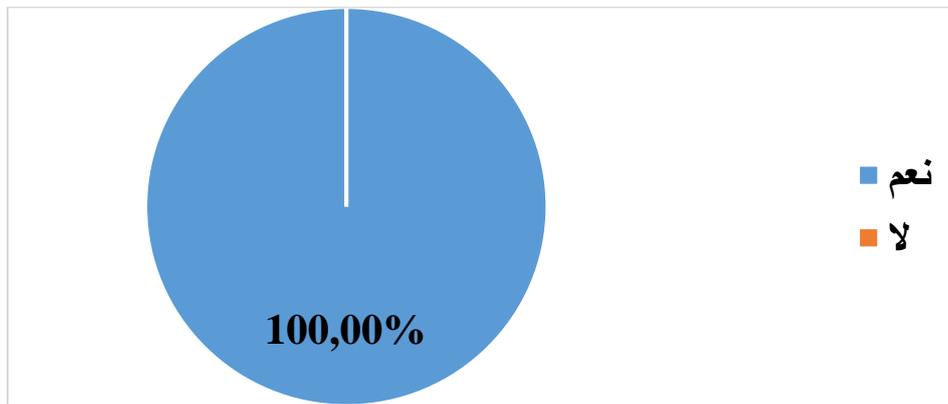
السؤال رقم (06): "هل الوسائل السمعية والبصرية تدور في تحسين الأداء المهاري في نظرك؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدايل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | / | / | / | 0.0 | 12,0 | 100 | 12 | نعم |
| | | | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (8): يمثل هل الوسائل السمعية والبصرية تدور في تحسين الأداء المهاري

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن كل المدربين أجابو بنعم على السؤال .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن المدربين يرون أن الوسائل السمعية البصرية تحسن الأداء المهاري للاعبين .

المحور الثاني: تحسن وسيلة الفيديو بعض التقنيات في كرد اليد.

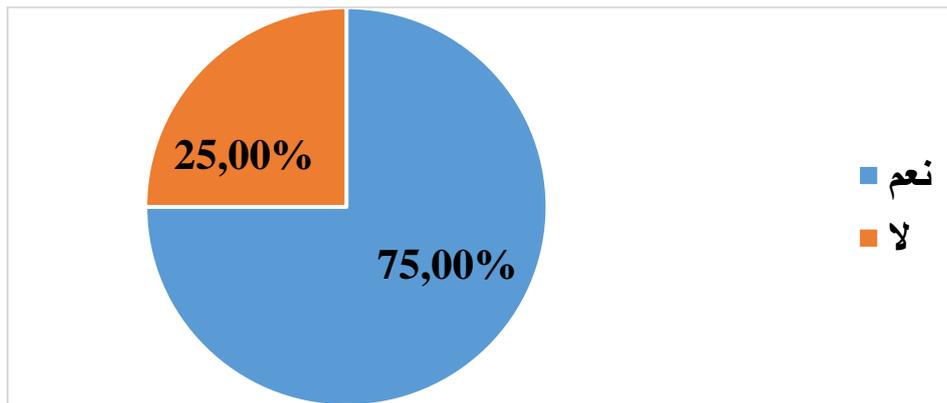
السؤال رقم (07): "هل استخدام وسيلة الفيديو يكسبك الوقت في تعليم مهارة التصويب؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

| البدائل | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | قيمة K ² المحسوبة | قيمة K ² الجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---------|-----------------|----------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------|
| نعم | 9 | 75,0 | 6,0 | 3,0 | 3,000 | 3.841 | 1 | 0.05 |
| لا | 3 | 25,0 | 6,0 | -3,0 | | | | |
| المجموع | 12 | %100 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (9): يمثل فيما إذا كان استخدام وسيلة الفيديو يكسب الوقت في تعليم مهارة التصويب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 75 % من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 25% أجابو بلا .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن إستخدام وسيلة الفيديو يكسبهم الوقت في تعلم مهارة التصويب .

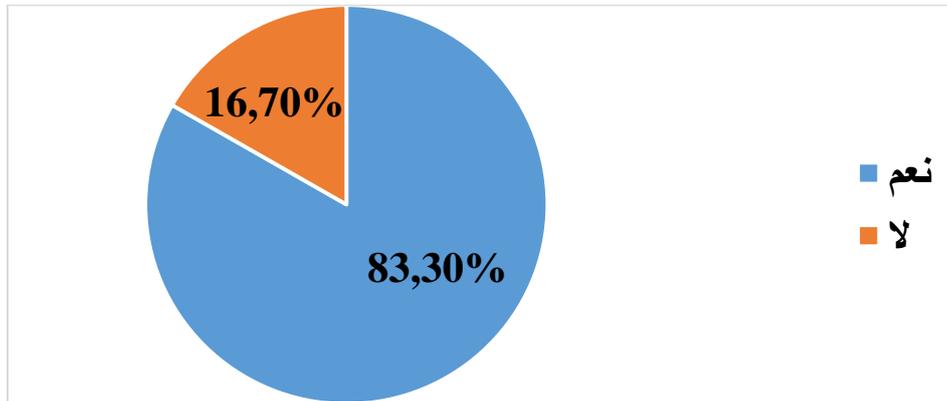
السؤال رقم (08): "هل يقوم اللاعب بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 5,333 | 4,0 | 6,0 | 83,3 | 10 | نعم |
| | | | | -4,0 | 6,0 | 16,7 | 2 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (10): يمثل فيما إذا كان اللاعب يقوم بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 83.3% من المدربين أجابو على السؤال بنعم و نسبة 16.7% أجابو بلا .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن اللاعب يقوم بالتركيز أثناء شرح المهارة الحركية عن طريق وسيلة الفيديو .

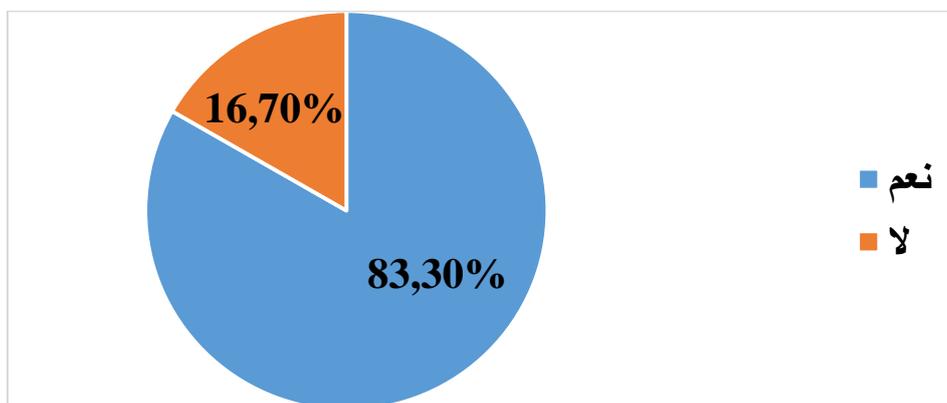
السؤال رقم (09): "هل الفيديو له دور في تنمية المهارات؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدايل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 5,333 | 4,0 | 6,0 | 83,3 | 10 | نعم |
| | | | | -4,0 | 6,0 | 16,7 | 2 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (11): يمثل فيما إذا كان للفيديو دور في تنمية المهارات

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 83.3% من المدربين أجابو علا السؤال بنعم و نسبة 16.7% أجابو بلا .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن وسيلة الفيديو لها دور في تنمية مهارات اللاعبين .

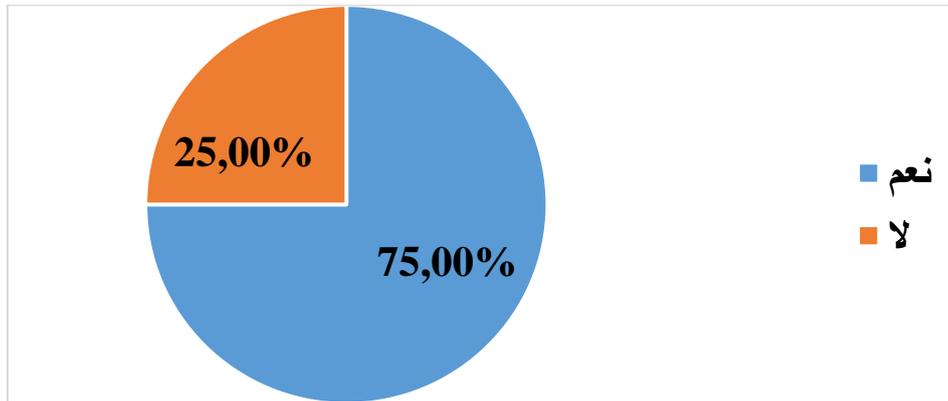
السؤال رقم (10): "هل لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 3,000 | 3,0 | 6,0 | 75,0 | 9 | نعم |
| | | | | -3,0 | 6,0 | 25,0 | 3 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (12): يمثل فيما إذا كان لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 75% من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 25% أجابو بلا .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح.

المحور الثالث: تكشف الوسائل التكنولوجية عن مقاطع قوة وضعف اللاعبين

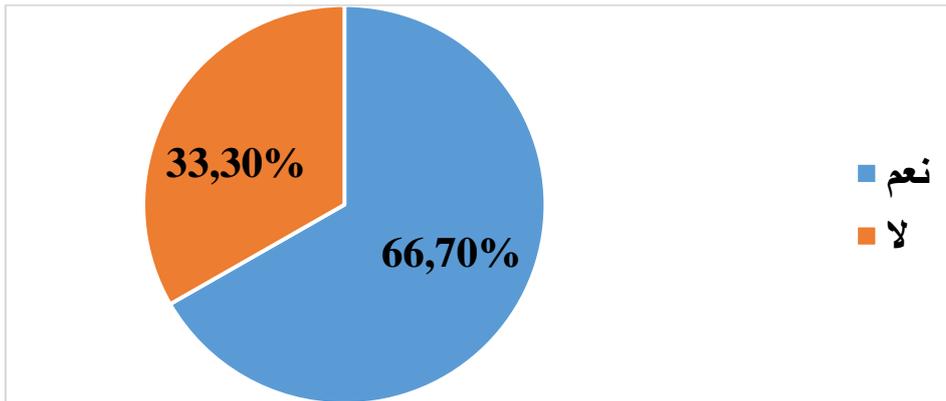
السؤال رقم (11): "هل لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

| البدائل | التكرار المشاهد | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | قيمة K ² المحسوبة | قيمة K ² المجدولة | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|
| نعم | 8 | 66,7 | 6,0 | 2,0 | 1,333 | 3,841 | 1 | 0,05 |
| لا | 4 | 33,3 | 6,0 | -2,0 | | | | |
| المجموع | 12 | %100 | | | | | | |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (13): يمثل فيما إذا كان لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.7% من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 33.3% أجابو بلا.

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب .

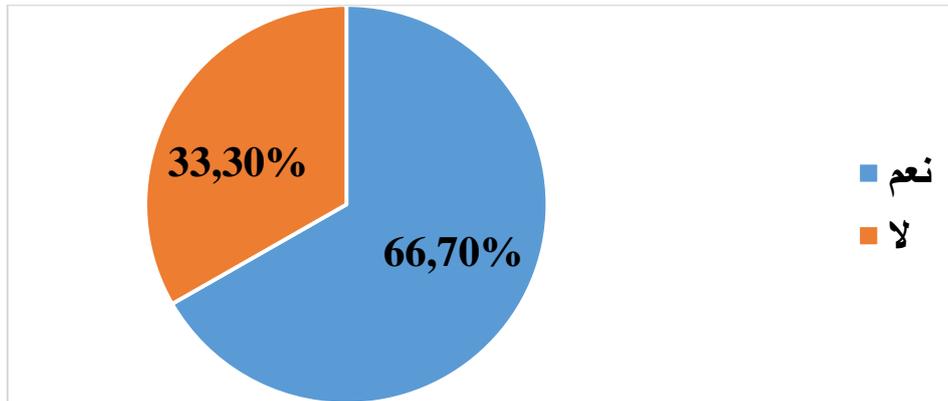
السؤال رقم (12): "هل تساعد وسيلة الفيديو في الكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (12)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 1,333 | 2,0 | 6,0 | 66,7 | 8 | نعم |
| | | | | -2,0 | 6,0 | 33,3 | 4 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (14): يمثل فيما إذا كانت وسيلة الفيديو تساعد في الكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.7% من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 33.3 أجابو بلا.

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن وسيلة الفيديو تكشف تكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري .

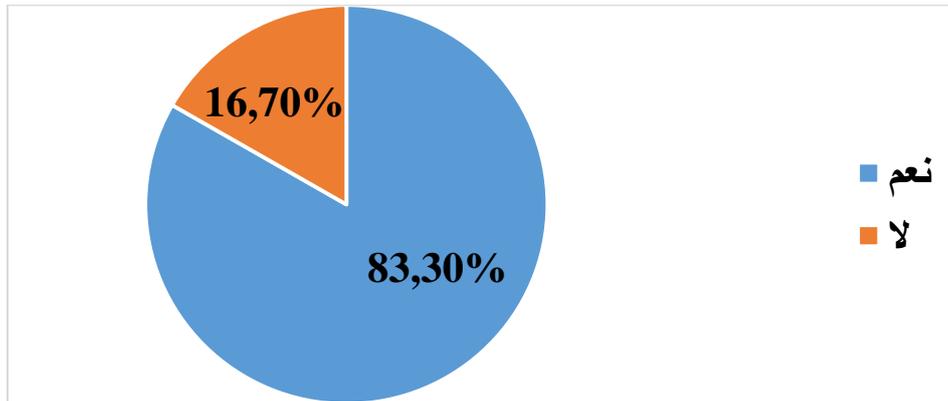
السؤال رقم (13): "هل تقوم بعملية التصحيح؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (13)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 5,333 | 4,0 | 6,0 | 83,3 | 10 | نعم |
| | | | | -4,0 | 6,0 | 16,7 | 2 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (15): يمثل فيما إذا كان المدرب يقوم بعملية التصحيح

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 83.3% من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 16.7% أجابو بلا.

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن وسيلة الفيديو تقوم بعملية التصحيح .

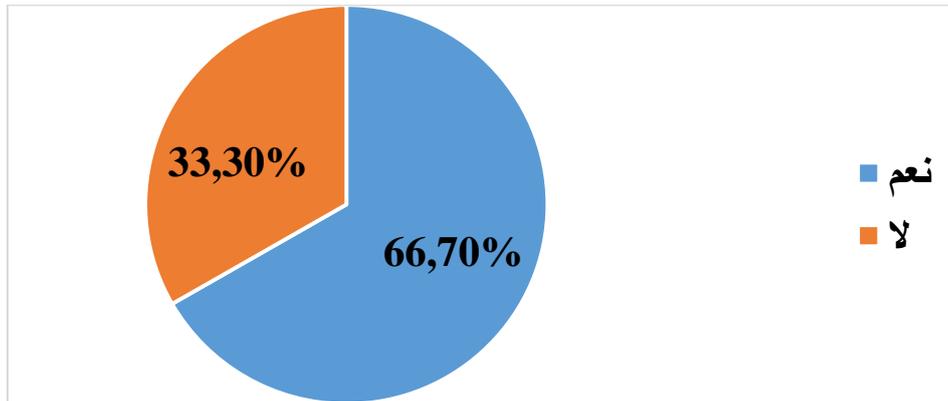
السؤال رقم (14): "هل يمكن أن يكشف الفيديو عن نقاط قوة وضعف اللاعبين؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (14)

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة K ² الجدولة | قيمة K ² المحسوبة | الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع | التكرار المتوقع | النسبة المئوية | التكرار المشاهد | البدائل |
|---------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
| 0.05 | 1 | 3.841 | 1,333 | 2,0 | 6,0 | 66,7 | 8 | نعم |
| | | | | -2,0 | 6,0 | 33,3 | 4 | لا |
| | | | | | | %100 | 12 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (16): يمثل إذا كان بإمكان مقاطع الفيديو الكشف عن نقاط قوة وضعف اللاعبين

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن ك² المحسوبة أقل من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.7% من المدربين أجابو بنعم على السؤال و نسبة 33.3% من المدربين أجابو بلا .

الإستنتاج : من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن الفيديو يقوم بالكشف عن نقاط قوة و ضعف اللاعبين .

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

نتائج التحليل الإحصائي بواسطة SPSS

الشهادة

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | ليسانس | 5 | 41,7 | 41,7 | 41,7 |
| | ماستر | 2 | 16,7 | 16,7 | 58,3 |
| | تقنياسامي | 3 | 25,0 | 25,0 | 83,3 |
| | ماجستير | 2 | 16,7 | 16,7 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

الخبرة

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-------------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | من 1 إلى 5 سنوات | 2 | 16,7 | 16,7 | 16,7 |
| | من 5 إلى 10 سنوات | 7 | 58,3 | 58,3 | 75,0 |
| | أكثر من 10 سنوات | 3 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

ما رأيك في مهنة التدريس؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | صعبة | 6 | 50,0 | 50,0 | 50,0 |
| | سهلة | 4 | 33,3 | 33,3 | 83,3 |
| | ممتعة | 2 | 16,7 | 16,7 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل يتعلم الرياضيين بسهولة؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 3 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | لا | 9 | 75,0 | 75,0 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريس؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 4 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| | لا | 8 | 66,7 | 66,7 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل تستعمل الوسائل السمعية والبصرية في التدريس

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 2 | 16,7 | 16,7 | 16,7 |
| | لا | 10 | 83,3 | 83,3 | 100,0 |
| | Total | 12 | 100,0 | 100,0 | |

مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

لقد إفترضنا أن أغلبية مدربين كرة اليد يرون أن وسيلة الفيديو تزيد في الأداء المهاري لدا اللاعبين لمدى أهميتها في التعلم الحركي عن طريق المشاهدة . حيث تم التحقق من الفرضية من خلال تحليل نتائج الإستبيان في الفرضية الجزئية الأولى و ذلك في الأسئلة .2.3.4.5.6.7.8 و هاذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم أن أغلب مدربين الأندية على مستوى ولاية البويرة أنهم يهتمون بإستخدام وسيلة الفيديو في التعلم المهاري عن طريق المشاهدة لما لها أهمية كبيرة في التعلم لدى الطفل كما أدلى الدكتور محمد أبو عبيد

بان الوسائل السمعية البصرية "الفيديو": "واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس، حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي توجد في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات أطول فترة ممكنة، و تهدف إلى توجيه الملاحظات و التأمل في الأشياء والحوادث " وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الأولى تحققت وهذا ما يتوافق مع دراسة كل من محمود عوض البسيوني وفيصل ياسين شاطي إن "من فوائد الإيضاح تثبيت الدروس في الذاكرة والسهولة في استحضارها... ولا يتم ذلك بالإستعانة بالوسائل السمعية البصرية كالفيديو لتحسين من عملية عرض و إعادة المهارة، وبذلك يمكن للمربي أو المدرب توضيح النقاط الأساسي للحركة بطريقة إيجابية¹.

وهذا ما أكدت الدراسة السابقة لمزاري فاتح ويوسف فتحي التي تتوافق مع هذه الفرضية بأن توظيف الوسائل السمعية والبصرية تساعد في زيادة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

¹محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين شاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، 1992، ص85

هل تقترح تمارين أثناء تعليم المهارة؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 12 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

هل الوسائل السمعية والبصرية تدور في تحسين الأداء المهاري في نظرك؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 12 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

هل استخدام وسيلة الفيديو يكسبك الوقت في تعليم مهارة التصويب؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 9 | 75,0 | 75,0 | 75,0 |
| | لا | 3 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل يقوم اللاعب بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 10 | 83,3 | 83,3 | 83,3 |
| | لا | 2 | 16,7 | 16,7 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

التحقق من الفرضية الجزئية الثانية : لقد إفترضنا أن وسيلة الفيديو تعمل على تحسين بعض التقنيات في كرة اليد . حيث تم التحقق من الفرضية من خلال نتائج الإستبيان من الفرضية الجزئية الثانية و ذلك من الأسئلة 9.10.11.120 وهاذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم أن أغلبيتهم يرون أن وسيلة الفيديو تعمل على تحسين بعض التقنيات في كرة اليد و في الأخير نقول أن التدريب لوسيلة الفيديو أفضل مقارنة بالتدريب التقليدي.

هل الفيديو له دور في تنمية المهارات؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 10 | 83,3 | 83,3 | 83,3 |
| | لا | 2 | 16,7 | 16,7 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 9 | 75,0 | 75,0 | 75,0 |
| | لا | 3 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 8 | 66,7 | 66,7 | 66,7 |
| | لا | 4 | 33,3 | 33,3 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل تساعد وسيلة الفيديو في الكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 8 | 66,7 | 66,7 | 66,7 |
| | لا | 4 | 33,3 | 33,3 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل تقوم بعملية التصحيح؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 10 | 83,3 | 83,3 | 83,3 |
| | لا | 2 | 16,7 | 16,7 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

هل يمكن أن يكشف الفيديو عن نقاط قوة وضعف اللاعبين؟

| | | Fréquence | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|--------|-----|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide | نعم | 8 | 66,7 | 66,7 | 66,7 |
| | لا | 4 | 33,3 | 33,3 | 100,0 |
| Total | | 12 | 100,0 | 100,0 | |

التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة : لقد إفترضنا بأن الوسائل التكنولوجية تكشف عن نقاط قوة و ضعف اللاعبين حيث تم التحقق من الفرضية من خلال النتائج المتوصل إليها من الأسئلة 13.14.15.16. وذلك ما أكدته.

المدرين من خلال أجوبتهم أن الوسائل التكنولوجية تعمل على الكشف على نقاط القوة و الضعف لدى اللاعبين و تحسين أخطائهم و بالتالي نقول أن الفرضية الجزئية قد تحققت

| Test du khi-carré | Khi-carré | ddl | Sig. asymptotique |
|---|-----------|-----|-------------------|
| ما رأيك في مهنة التدريب؟ | 2,000 | 2 | 0,368 |
| هل يتعلم الرياضيين بسهولة؟ | 3,000 | 1 | 0,083 |
| هل تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريب؟ | 1,333 | 1 | 0,248 |
| هل تستعمل الوسائل السمعية والبصرية في التدريب | 5,333 | 1 | 0,021 |
| هل استخدام وسيلة الفيديو يكسبك الوقت في تعليم مهارة التصويب؟ | 3,000 | 1 | 0,083 |
| هل يقوم اللاعب بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو؟ | 5,333 | 1 | 0,021 |
| هل الفيديو له دور في تنمية المهارات؟ | 5,333 | 1 | 0,021 |
| هل لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح؟ | 3,000 | 1 | 0,083 |
| هل لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب؟ | 1,333 | 1 | 0,248 |
| هل تساعد وسيلة الفيديو في الكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري؟ | 1,333 | 1 | 0,248 |
| هل تقوم بعملية التصحيح؟ | 5,333 | 1 | 0,021 |
| هل يمكن أن يكشف الفيديو عن نقاط قوة وضعف اللاعبين؟ | 1,333 | 1 | 0,248 |

5-3- الاستنتاج العام

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الإستبيان الخاص بالمدرين و عرض النتائج و تحليلها إستوحينا من هذا البحث النتائج التالية :

من خلال نتائج الجداول 2.3.4.5.6.7.8. إتضح لنا أن المدرين أعطو إهتماما بوسيلة الفيديو رغم قلة إستخدام هذه الأخيرة و ذلك لأهميتها البالغة في المساعدة في زيادة الأداء المهاري لدى اللاعبين ، و هذا ما يعني أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت .

أما من خلال نتائج الجداول 8.9.10.11.12 إتضح لنا أن وسيلة الفيديو تعمل على تحسين بعض التقنيات في كرة اليد و بذالم فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت .

أما من خلال نتائج الجداول 13.14.15.16 إتضح لنا أن وسيلة الفيديو تعمل على الكشف على نقاط القوة و الضعف للاعبين و منه تعمل على تحسين أخطاء اللاعبين ، و هذا ما يعني أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

و منه نستنتج أن الفرضية العامة ألا و هي " للوسائل التكنولوجية أهمية بالغة في عملية الاعداد المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

5-4- الإقتراحات والتوصيات:

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها في بعض أندية كرة اليد على مستوى ولاية البويرة و من خلال ما توصلنا إليه من إستنتاجات إرتأينا إلى بعض الإقتراحات و التوصيات فيما يخص الوسائل التكنولوجية .

- الاهتمام بالوسائل التكنولوجية في التدريب من بينها وسيلة الفيديو .
- إستعمال الوسائل التكنولوجية في التدريب الرياضي لتطوير عملية التدريب .
- يجب الأخذ بعين الإعتبار أن وسيلة الفيديو هي أحد الوسائل المساعدة في تعلم المهارات .
- إن إستعمال هذه الوسائل لها تأثير هام في تطوير اللاعبين .
- الاعتماد على وسيلة الفيديو لأن لها دور في تصحيح الأخطاء و إكتشاف نقاط القوة و الضعف لدى اللاعبين.
- إستعمال الوسائل التكنولوجية لشرح بعض التمارين المعقدة في عملية التدريب .

خلاصة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة: "لوسائل التكنولوجيا أهمية بالغة في عملية الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة اليد".



خاتمة عامة

إن التطور التكنولوجي في الوسائل المستخدمة في مجال التدريب الرياضي كان له أثر واضح على عملية التعلم والتدريب الرياضي، ومن بين الوسائل التي أنجزتها الثورة التكنولوجية هي الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) ، حيث أصبحت هذه الأخيرة تستعمل في المجال الرياضي لكونها وسيلة أيضا تساعد على إدراك الحقائق وتقديمها على شكل رسومات وأشكال تزيد من تركيز واهتمام اللاعبين، كما تسهل من عملية الاتصال بين اللاعبين والمدربين .

بصفة عامة فإن لبحثنا أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتتجلى في إلقاء الضوء على دور وسيلة الفيديو في عملية التعلم لدى لاعبي كرة اليد 15 سنة، وكذلك فتح المجال للبحوث والدراسات في المستقبل، لذا وجب الاهتمام بهذا الموضوع الذي ركزنا فيه على مدى استخدام الوسائل السمعية البصرية في الأندية الرياضية لرياضة كرة اليد وتوصلنا إلى نتيجة أنا أغلب المدربين يستخدمون وسيلة الفيديو أثناء تعليم المهارات للاعبين كرة اليد ما يوافق الفرضيات المطروحة في الإشكالية السابقة.

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج نستخلص إن للوسائل السمعية البصرية "أشرطة الفيديو" دور فعال في عملية تحضير اللاعبين مهاريا وخطبيا لدى لاعبي كرة اليد لهذا نوصي باستعمال هذه الوسيلة في إعداد اللاعبين و تصليح الأخطاء و تحسين معظم المهارات لدى لاعبي كرة اليد.

قائمة المصادر

والمراجع

البيبلوغرافيا:

قائمة المراجع العربية:

- [1] بن بحي صبرينة، سمات الشخصية وتقييم الاداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي الرياضة الجماعية, أطروحة الدكتوراة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس، قسم علم النفس وعلم التربية والأرطفونيا 2014 الجزائر .
- [2]مجلة الوحدة الرياضية – العدد599, الجزائر, 18 مارس 1992.
- [3]كمال عبد الحميد, الممارسة التطبيقية لكرة اليد, دار الفكر العربي: القاهرة,1997.
- [4] اعداد جميل لصيف ,موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة, دار الكتب العلمية: القاهرة, ط1.
- [5]بزار على جوكل فسلجة, التدريب في كرة اليد, دار دجلة :الأردن, 2008, ط1.
- [6]شاكر فرهود, المهارات الفنية في كرة اليد, بلا دار: القاهرة، 1981.
- [7]صبحي احمد قبلان. كرة اليد مهارات تدريب تدريبات اصابات. مكتبة الجمع العربي .ط1 / 2012
- [8]صبحي احمد قبلان. كرة اليد مهارات تدريب تدريبات اصابات .مكتبة الجمع العربي .ط1 / 2012
- [9] مؤنس رشاد الدين – الكامن في الكلام و المعاني دار الراتب الجامعي بيروت.
- [10] محمد صبحي حساني و كمال عبد الحميد إسماعيل – ربايعيات كرة اليد الحديثة دار النشر للقاهرة مصر 2001.
- [11] ريان مجيد و لؤي غالب – التربية البدنية و الحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة ط1 دار الثقافة و التوزيع عمان 2002.
- [12] محمد سيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة ط1 مكتبة التوبة 1998 مصر .
- [13] مصطفى فهمي :سيكولوجي الطفولة و المراهقة دار المعارف الجديدة 1986.
- [14] فتح الباب عبد الحليم. وسائل التعلم والإعلام. ط2. دار المعارف:القاهرة. 1976.
- [15] أسامة كامل الراتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي.دار الفكر العربي.1990.
- [16] الغريب ساهر وأقبال بهياني, تكنولوجيا التعلم نظره مستقبليه ,دار الكتاب, ط 2, 1999.

- [17] احمد علي الفنيش, تدريس في التعليم الاساسي والثانوي, ط1, مكتبه طرابلس العلميه, 1998.
- [18] محمد علي العريان, قاموس جون دوي للتدريب, مكتبه الانجلو المصريه: القايره, 1946.
- [19] بودواو عبد اليمين, اثر الوسائل السمعيه البصريه الفيديو على تعليم المهارات التكتيكيه الاساسيه في المدرسه الجزائريه لكره القدم, رساله مقدمه لنيل شهاده الدكتوراه, دوله جامعه الجزائر, 1996, 1996.
- [20] فتح الباب عبد الحليم ابراهيم حفظ الله, وسائل التعلم والاعلان, ط2, عالم الكتب والنشر: القايره, 1985,
- [21] اديب خيضور, الإعلام الرياضي, دراسة في الصحافة والإذاعة والتلفزيون, بدون طبعة, دمشق, 1994.
- [22] الربيعي مصطفى عليان ومحمد عبد الباديس, وسائل الاعلام والاتصال التكنولوجيا التعلم, ط1, دار الصفاء للنشر: عمان, 1999.
- [23] محمد ابو مجده, علم النفس الرياني, ط6 دار المعرفه: القايره, 1977.
- [24] عبد الرحمان عيسوي, معالم علم النفس, دار النهضة العربيه بيروت 1984.
- [25] ميخائيل إبراهيم سعدون وإبراهيم مخول, مشكلات الطفولة والمراهقة, دار المعارف بيروت 1982.
- [26] فؤاد السيد البهي, الأسس النفسية للنمو, ط1, القايره 1975 من 281.
- [27] مصطفى غالب, سيكولوجية الطفولة والمراهقة, منشورات دار الفكر العربي القايره 1973.
- [28] حامد عبد السلام زهران, الطفولة والمراهقة, عالم الكتاب, ط1, 1995.
- [29] مفتي ابراهيم حمادة, التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة, دار الفكر العربي, ط1, القايره, مصر, 1996.
- [30] توما جورج خوري, سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق المؤسسة الجامعية للدراسات, ط1, بيروت, لبنان, 200.

- [31] بولو وآخرون، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1976.
- [32] أنوف وبتج، مقدمة في علم النفس ترجمة عادل عز الدين وآخرون ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1994.
- [33] قاسم حسن ،حسنيين الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد 1990.
- [34] أنور الخولي جمال الدين الشافعي مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 2000.
- [35] كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ، سنة 1979.
- [36] فاخر عاقل، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982.
- [37] عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة.
- [38] محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981.
- [39] يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة.
- [40] عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995.
- [41] معروف رزيق، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2، دمشق ، 1986.
- [42] عمار بوحوش ، محمد تيديات ،منهج البحث العلمي ، الجزائر.
- [43] محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين شاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، 1992.

قائمة المراجع الأجنبية :

- [44] BROUCHUR REVU DE COMITE FEDERATION 4EME CA NS DE
H B Alger 1986
- [45] BROUCHUR REVU DE COMITE federation Seme CANS DEHB ,
Alger
-

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X•0V•EX •KIIÉ C:K:IA •IIK•X - X:0E0:t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم:...../ ق ت ر/ م ع ت ن ب ر/ ج ب.

الى السيد (ة): مدير الشباب والرياضة

المسؤولية

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): وعلاء محمد الربيع / منقلاشي محمد

- رقم التسجيل: 191933091915 / 191933019291

تاريخ ومكان الميلاد: 07/04/2001 - الأخرية - البويرة

- في اطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم
القسم
التدريب
الرياضي
د. منصور نبييل

عن الوزير وبتفويض منه
مكلف بتسيير شؤون مديرية الشباب والرياضة
لولاية البويرة
عيسات كمال

جامعة اكلي محند اولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: دور وسيلة الشرح بالفيديو لأداء بعض التمارين الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الإستبيان

| الرقم | الإسم واللقب | المؤهل العلمي | الإسماء | الملاحظات |
|-------|--------------|---------------|--------------|---------------------|
| 1 | علي كرو | أستاذ مساعد | علي كرو | مقبول مع التشجيع |
| 2 | علي بن علي | أستاذ محاضر | علي بن علي | مقبول |
| 3 | سماويل الزوي | أستاذ محاضر | سماويل الزوي | مقبول |

الأستاذ المشرف:

بوحاج أمزيان

رئيس القسم:

إعداد الطالب:

*منقلاتي محمد

*زغاد عماد الدين

السنة الدراسية: 2022/2023

الملحق رقم (01): استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
البويرة



استمارة استبيان موجهة للمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تخصص تدريب رياضي تنافسي

بـعـنـوان:

دور وسيلة الشرح بالفيديو لأداء بعض التمارين الرياضية على

الأداء المهاري للاعبين كرة اليد لأقل من 15 سنة

مدرسيننا الأكارم نوجه لكم هذا الاستبيان ونرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بعناية علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي ويزيد البحث قيمة ومصداقية وتحضى بأهمية كبيرة بالنسبة لنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

تحت إشراف الدكتور:

* بوحاج مزيان

إعداد الطلبة:

❖ منقلاتي محمد

❖ زغاد عماد الدين

السنة الجامعية: 2023/2022

ملاحظة:

ضع/ي العلامة (×) داخل المربع الذي يعبر عن إجابتك.

لا تذكر/ي اسمك.

تأكد من الإجابة على كل الأسئلة.

لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تناسب سلوكك ووجهة نظرك.

البيانات الشخصية

1. الشهادة

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|-----------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | مستشار | <input type="checkbox"/> | تقني سامي | <input type="checkbox"/> | ماستر | <input type="checkbox"/> | ليسانس |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | دكتوراه | <input type="checkbox"/> | ماجستير |

2. الخبرة

| | |
|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | من 1 إلى 5 سنوات |
| <input type="checkbox"/> | من 5 إلى 10 سنوات |
| <input type="checkbox"/> | أكثر من 10 سنوات |

المحور الأول: تساعد وسيلة الفيديو في زيادة الأداء لدى اللاعبين

1. ما رأيك في مهنة التدريب؟

| | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|------|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | ممتعة | <input type="checkbox"/> | سهلة | <input type="checkbox"/> | صعبة |
|--------------------------|-------|--------------------------|------|--------------------------|------|

2. هل يتعلم الرياضيين بسهولة؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

3. هل تستعمل الوسائل التكنولوجية في التدريب؟

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | لا | <input type="checkbox"/> | نعم |
|--------------------------|----|--------------------------|-----|

في حالة الإجابة بنعم، ما هي:

1. أدوات قياس

2. تكنولوجيا

3. وسائل سمعية وبصرية

4. هل تستعمل الوسائل السمعية والبصرية في التدريب؟

لا

نعم

5. هل تقترح تمارين أثناء تعليم المهارة؟

لا

نعم

6. هل الوسائل السمعية والبصرية تدور في تحسين الأداء المهاري في نظرك؟

لا

نعم

المحور الثاني: تحسن وسيلة الفيديو بعض التقنيات في كرد اليد

1. هل استخدام وسيلة الفيديو يكسبك الوقت في تعليم مهارة التصويب؟

لا

نعم

2. هل يقوم اللاعب بالتركيز أثناء شرح المهارات الحركية عن طريق وسيلة الفيديو؟

لا

نعم

3. هل الفيديو له دور في تنمية المهارات؟

لا

نعم

4. هل لوسيلة الفيديو دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح؟

لا

نعم

كيف ذلك؟

.....

.....

المحور الثالث: تكشف الوسائل التكنولوجية عن مقاطع قوة وضعف اللاعبين

1. هل لوسيلة الفيديو دور في معالجة الفروق الفردية في عملية التدريب؟

نعم لا

2. هل تساعد وسيلة الفيديو في الكشف عن أخطاء اللاعبين في الأداء المهاري؟

نعم لا

3. هل تقوم بعملية التصحيح؟

نعم لا

4. هل يمكن أن يكشف الفيديو عن نقاط قوة وضعف اللاعبين؟

نعم لا

كيف ذلك
