



جامعة آكلي محمد أولحاج – البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

تحت عنوان:

دور الوسائل السمعية البصرية في
عملية التعلم المهاري في
رياضة التايكواندو صنف أشبال
"09-12" سنة.

دراسة ميدانية لمختلف فرق التايكواندو ولاية البويرة.

إشراف الأستاذ:
* إسماعيل أرزقي.

من إعداد الطالبين:
* حميطوش ليلي.
* ونوغي علي.

السنة الجامعية: 2018/2017

كلمة شكر

الشكر والعرفان أولاً لله عز وجل

ثم للأستاذ المشرف ارزقي إسماعيل

على قبوله الإشراف على هذه المذكرة وعلى رعايته

ومتابعته وتوجيهاته القيمة والمستمرة التي مكنتنا من

إنجازها، فله كل الشكر والتقدير وجزاه الله خيراً، كما نود

تقديم الشكر لكل من قدم لنا يد المساعدة لإنجاز هذا

العمل من قريب أو من بعيد.

ليلى، علي



إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع

إلى الوالدين الكريمين اللذان ساعدانا

ماديا ومعنويا

إلى الإخوة والأخوات

والى كل الأصدقاء

لولى، علي

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير .
ج	اهداء
ح	محتوى البحث .
ز	قائمة الجداول .
ش	قائمة الاشكال .
ض	ملخص البحث .
ع	المقدمة .
	مدخل عام: التعريف بالبحث
03	1-الاشكالية
04	2-الفرضيات
04	3-اسباب اختيار البحث
05	4-أهمية البحث .
05	5-أهداف البحث .
05	6-الدراسات المرتبطة بالبحث .
06	7-تحديد المصطلحات و المفاهيم .
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الوسائل السمعية البصرية
09	تمهيد .
10	1-1 مفهوم الوسائل التعليمية .
11	1-2 مراحل تطور الوسائل التعليمية .
11	1-3 أهمية الوسائل التعليمية .
12	1-4 الوسائل السمعية البصرية .
12	1-5 خصائص الوسائل السمعية البصرية .
13	6-1 أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي .
14	7-1 جهاز الفيديو .

15	8-1 أهم السمات التي يتميز بها جهاز الفيديو.
16	9-1 أهمية جهاز الفيديو في عملية تحليلي المباريات.
17	خلاصة
	الفصل الثاني: التعلم المهاري و الحركي.
19	تمهيد
20	1-2 تعريف المهارة.
20	2-2 المهارة الحركية.
21	3-2 أنواع المهارات الحركية الرياضية.
21	4-2-تقسيم المهارات الحركية.
23	5-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية.
23	6-2 طريقة تعليم المهارات الحركية.
24	7-2 التعلم الحركي.
25	8-2 مراحل التعلم الحركي.
25	9-2 أسس تعلم الحركي.
25	10-2 مراحل التعلم الحركي و المهاري.
28	خلاصة.
	الفصل الثالث:التايكواندو.
31	تمهيد.
32	3-1 تعريف رياضة التايكواندو.
32	3-2 أهمية رياضة التايكواندو.
33	3-3 أهداف رياضة التايكواندو.
33	3-4 التقسيم الفني لرياضة التايكواندو.
36	3-5 الأوضاع الأساسية في رياضة التايكواندو.
40	3-6 بعض مواد القانون الدولي للتايكواندو.
41	3-7 التقنيات و المناطق المسموحة.
43	خلاصة.
	الفصل الرابع: فئة الناشئين.
46	تمهيد.

47	4-1 مفهوم الناشئين من 9 إلى 12 سنة.
47	2-4 مميزات الناشئين من 9 إلى 12 سنة.
47	3-4 خصائص المرحلة العمرية من 9 إلى 12 سنة.
51	4-4 متطلبات النمو خلال مرحلة الناشئين.
51	5-4 التمايز بين الأطفال في مرحلة الناشئين من 9 إلى 12 سنة.
52	6-4 الناشئين من 9 إلى 12 سنة و الممارسة الرياضية.
52	7-4 بعض مشكلات مرحلة الناشئين من 9 إلى 12 سنة.
53	8-4 حاجات و دوافع الناشئ الرياضي.
55	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية.	
58	تمهيد.
59	1-5 الدراسة الاستطلاعية.
59	2-5 الدراسة الأساسية.
59	3-5 مجتمع عينة البحث.
60	4-5 مجالات البحث.
60	5-5 أدوات البحث.
60	5-6 الأسس العلمية للأداة.
63	خلاصة.
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.	
65	تمهيد.
66	1-6 عرض و تحليل النتائج.
81	2-6 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
85	خلاصة.
86	الاستنتاج العام.
88	خاتمة.
90	اقتراحات و فروض مستقبلية.
92	قائمة المصادر و المراجع.

95	الملاحق
----	---------

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح معدل الطول و الوزن لدى الذكور من 9-12 سنة	49
02	يبين مدى استخدام المدربين للوسائل السمعية البصرية	66
03	يبين الطرق التعليمية المستعملة في تعليم التايكواندو	67
04	يبين رأي المدربين في لوسائل السمعية البصرية	68
05	يبين مدى توظيف الوسائل السمعية البصرية من طرف المدربين أثناء العملية التدريبية	69
06	يبين مدى اهتمام المدربين بالوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات الحركية في الحصص التدريبية	70
07	يبين مدى وجوب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الحديث	71
08	يبين الدور الايجابي للوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري للحركة بشكلها الصحيح	72
09	يبين مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية في التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين	73
10	يبين الفروق بين طرق التعلم باستعمال الوسائل السمعية البصرية و بدونها	74
11	يبين مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية المتعلم على تصحيح الأخطاء	75

قائمة الجداول والأشكال:

76	يبين مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية الناشئ إلى حسن التعلم الحركي	12
77	يبين رأي المدربين في استعمال الوسائل السمعية البصرية	13
78	يبين مدى تأثير تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح اثناء المنافسات	14
79	يبين سبب اعتماد المدربين على الوسائل السمعية البصرية في التدريب لتحسين المهارة بشكلها الصحيح للاعب التايكواندو	15
80	يبين كيفية تقديم المدربين لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية	16
81	يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى	17
82	يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الثاني	18

الصفحة	العنوان	الشكل
66	دائرة نسبية تمثل نسبة مستخدمي الوسائل السمعية البصرية	1
67	دائرة نسبية تمثل الطرق إلي يستعملها المدرب في تعليم الناشئين	2
68	دائرة نسبية تمثل رأي المدربين في استخدام الوسائل السمعية البصرية	3
69	دائرة نسبية تمثل مدى توظيف الوسائل السمعية البصرية أثناء العملية التدريبية	4
70	دائرة نسبية تمثل نسبة اهتمام المدربين بالوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات	5
71	دائرة نسبية تمثل مدى وجوب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي	6
72	دائرة نسبية تمثل دور الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح	7
73	دائرة نسبية تمثل نسبة اعتقاد المدربين بإمكانية التغلب على الصعوبات بالنسبة للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية	8
74	دائرة نسبية تمثل الفرق بين طرق التعلم باستخدام الوسائل السمعية البصرية وعدم استعمالها	9
75	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الفيديو الناشئ على تصحيح أخطائه	10
76	دائرة نسبية تمثل نسبة التعلم عن طريق الفيديو	11
77	دائرة نسبية تمثل رأي المدربين إن كان يستحسن استعمال الوسائل السمعية البصرية للرياضيين	12
78	دائرة نسبية تمثل مدى فعالية الرياضي المتعلم للمهارات الحركية بشكلها الصحيح	13
79	دائرة نسبية تمثل نسبة تمثل سبب اقتصار استعمال الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب لتحسين تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح	14
80	دائرة نسبية تمثل كيفية تقديم المهارة للاعب قبل الممارسة التطبيقية	15

دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري لدى لاعبي التايكواندو صنف الناشئين 9-12 سنة.

أهداف البحث:

استهدفت الدراسة على تسليط الضوء على الوسائل السمعية البصرية إبراز دورها في التعلم المهاري لدى لاعبي التايكواندو الناشئين من 9-12 سنة.

- إبراز تأثير الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري .
- إبراز أهمية التعلم المهاري في المرحلة العمرية للناشئين.
- التحسس بأهمية التايكواندو في تنمية القيم الإنسانية لدى الممارس.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية لقللة الدراسات عن رياضة التايكواندو.

مشكلة الدراسة:

وجاء التساؤل العام كالتالي: هل توظيف الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب يؤدي إلى تفعيل عملية تعلم التقنيات الحركية لدى لاعبي التايكواندو؟

و تمت صياغة الفرضيات الجزئية كالتالي:

- هل هناك وعي واهتمام من قبل المدربين لأهمية تعلم التقنيات الحركية عن طريق المشاهدة الصحيحة للرياضي بالوسائل السمعية البصرية؟
- هل توجد فروق بين الرياضي المستخدم للوسائل السمعية البصرية في المقابلات الرسمية مقارنة بالرياضي الذي يكتفي بالتدريب التقليدي؟

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة البحث كانت مقصودة تتكون من 17 مدرب لمختلف الأندية الناشطة في ولاية البويرة.

المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من شهر مارس 2018 إلى غاية شهر جوان 2018 في مختلف أندية التايكواندو على مستوى ولاية البويرة.

المنهج المتبع: اعتمدنا على المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: قمنا باستعمال الاستبيان الذي تم توزيعه على المدربين.

النتائج المتوصل إليها:

إن استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري لها دور إيجابي على الأداء التقني لمهارات التايكواندو. و أثبتت الدراسة المدروسة أن أغلبية المدربين في رياضة التايكواندو يستعملون الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري لفئة الناشئين.

الاقتراحات: بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات:

- يجب استعمال الوسائل السمعية البصرية لما لها من دور فعال على التعلم المهاري لدى الناشئين.
- يجب على المدرب استعمال الوسائل الحديثة كالفديو.
- توسيع نطاق تطوير التعليم المهاري في التايكواندو.
- يجب انتهاز أساليب متطورة من اجل الارتقاء بالأداء الرياضي.
- عدم الاكتفاء بالعرض التطبيقي فقط.
- الاهتمام بفئة الناشئين لكون هذه المرحلة أحسن مرحلة في عملية التعلم.

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وبما أن التايكواندو نوع من أنواع الرياضات القتالية التي تحتاج إلى الدقة في الأداء في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها بدرجة عالية من الإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر و هذا ما يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

في رياضة التايكواندو الحديث الشيء المهم هو الأداء المهاري، ففي مرحلة الناشئين يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي لأن هذه المرحلة هي المرحلة التي ترسخ فيه المهارة الرياضية، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه ، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، وحتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في المستوى المطلوب في هذه اللعبة، لذا وجب التفكير في تحسين وصل هذه المهارات الأساسية القاعدية قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة المرونة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس للتايكواندو هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تتاولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من أربعة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

وقد جاء في الفصل الأول دراسة الوسائل السمعية البصرية، حيث تطرقنا إلى مفهومها وأهميتها ومراحلها وكذا أهم الوسائل المستعملة في المجال الرياضي.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على التعلم المهاري والحركي، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخصه بداية بتعريفه مع ذكر أنواع المهارات الحركية وتقسيماتها وخصائصها، كما تطرقنا إلى مراحلها، وأسسها.

أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى رياضة التايكواندو، حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ التايكواندو، أهميتها، أهدافها، التقسيم الفني للتايكواندو وكذا بعض القوانين المعتمدة، والمهارات الأساسية، من وجهة النظر القتالية ووجهة النظر العلمية والرياضية.

وقد تم التطرق في الفصل الرابع فئة الناشئين بذكر مفهومها، مميزاتها، خصائصها ومراحلها ومتطلباتها، وأيضا التمايز بين الأطفال و المشكلات في مرحلة الناشئين، حاجات و دوافع الناشئ الرياضي.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية.

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها واستخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

1- الإشكالية:

تشهد في هذا العصر تطوراً كبيراً في مجال النشاطات البدنية والرياضة التنافسية وهو من الأنشطة المثيرة للاهتمام لما يوفره من أسباب للتضامن بين المجموعات الرياضية وللفرد من أجل تطور مبادئه الاجتماعية والنفسية والخلقية والإبداعية، ويطور لديه إمكانية التفاعل الإيجابي مع مختلف شرائح المجتمع، ويعد النشاط البدني التنافسي فرصة لشباب العالم ليتعارفوا، ويعتبر ضرورة حتمية لنشر الرياضة بين الجماهير وتحقيق التقدم الثقافي للرياضة، كما يساهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الذات والرضا الإنساني لدى كل فرد ممارس.

ويعتبر التعلم أساس النشاط الرياضي التنافسي وهدف هام لترسيخ هذه المبادئ في المجتمع نتيجة لما توفره من عمل بدني وتفاعل اجتماعي ينعكس في روح التعاون والتنافس الشريف بين الأفراد، وهذا ما أدى إلى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظاهرة التدريب، والعمل على تطويره باستمرار إلى أن وصل في العصر الحديث إلى الإلمام بجميع جوانب الإنسان من البدن، الروح، المهارات الحركية والتفاعلات النفسية والعقلية بين الذات الواحد أو مع الغير.

إن التدريب الحديث يسعى إلى تنمية وتطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة... الخ) والجوانب الفنية (كالمهارات الحركية والقدرات الخطئية) والجوانب (النفسية والعقلية)، والوسائل الهامة في عملية التعلم المهاري نجد وسيلة الملاحظة والمشاهدة للحركة الفنية المراد تعلمها قبل العملية التطبيقية الفعلية وبذلك تنتج صورة صحيحة يمكن العمل على تجسيدها، وتزيد من عملية التصور الذهني لدى الفرد لمواقف وخبرات جديدة لم يسبق حدوثها في الذهن.

ومن خلال هذه الدراسة سنحاول تسليط الضوء على أهمية الوسائل السمعية البصرية في تشكيل صور وأحداث وحركات صحيحة يعمل اللاعب على تجسيدها فعلياً.

لكل من صورة في عقله يستعملها، فالرياضيون يستعملونها بصورة نظامية قصد التعلم المهاري وذلك بإحياء صورة متشابهة للصورة المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية والحركية فمن هنا يظهر دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري.

رغم أهمية الوسائل السمعية البصرية وما توفره لعملية التعلم لدى الناشئين إلا أنه لم تحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا ولم نشهد تطبيقها الفعلي من طرف المدربين الرياضيين رغم تطبيقه منذ زمن بعيد في البلدان المتطورة.

التدريب الفعال من أجل تعلم المهارات الحركية الصحيحة عند الرياضيين يستلزم المزج بين الجميع الجوانب الفردية، سواء كانت بدانية، نفسية وعقلية ومحاولة منا لرفع وإدماج عملية التعلم بالوسائل السمعية البصرية وذلك من أجل تعزيز مكانتها في التدريب العام للإعداد الصحيح للاعبين التايكواندو وذلك من أجل الوصول به إلى القيام بالحركات التقنية الصحيحة.

جاءت الدراسة الحالية للكشف عن عملية التعلم المهاري بواسطة الوسائل السمعية البصرية "فيديو" ومعرفة مدى تباين النتائج المحققة، كما نحاول إبراز مدى أهميتها في إنتاج صور جديدة لدى الرياضي وتكون كنقطة انطلاق لتدريب التطبيقي.

وعليه جاءت التساؤلات بالنسبة للبحث كما يلي:

التساؤل العام:

هل توظيف الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب يؤدي إلى تفعيل عملية تعلم التقنيات الحركية لدى لاعبي التايكواندو؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك وعي واهتمام من قبل المدربين لأهمية تعلم التقنيات الحركية عن طريق المشاهدة الصحيحة للرياضي بالوسائل السمعية البصرية؟
 - هل توجد فروق بين الرياضي المستخدم للوسائل السمعية البصرية في المقابلات الرسمية مقارنة بالرياضي الذي يكتفي بالتدريب التقليدي؟
- بناء على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعنا منها الفرضيات التالية:

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

يعد توظيف الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي ذو أهمية بالغة لتفعيل تعلم المهارة الحركية لدى لاعبي التايكواندو.

الفرضيات الفرعية:

- هناك وعي واهتمام من قبل المدربين لأهمية التعلم المهاري للحركة عن طريق المشاهدة الصحيحة بالوسائل السمعية البصرية.
- توجد فروق بين الرياضي المستخدم للوسائل السمعية البصرية مقارنة بالرياضي الذي يكتفي بالتدريب التقليدي في المقابلات الرسمية.

3- أسباب اختيار البحث:

يعتبر الموضوع الذي تناولناه في "دور الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري لدى لاعبي التايكواندو"، والذي يبرز الدور الذي تلعبه البصرية "الفيديو" في تفعيل وتحسين عملية التعلم المهاري لدى اللاعبين الجزائريين أثناء التدريب اليومي، ومن جانب آخر من أجل إظهار مكانة الوسائل السمعية البصرية في تحسين الفعاليات اللازمة في المقابلات الرسمية للوصول إلى المستويات العليا ومنافسة الدول الرائدة في اختصاص رياضة التايكواندو.

إن العمل كمدرّب رياضي لفئة أشبال صعبة جدا لأن هذه الفئة يقومون بتقليد الحركة المقدمة من طرف المدرب تماما حتى ولو كانت خاطئة وذلك بسبب افتقارهم لوجود صورة مسبقة يمكن من خلالها مناقشة المدرب

حول فعالية تلك الحركة مقارنة بالأخرى فإنه سيواصل في ممارستها دون تطوير أداءه التقني وتحقيق أفضل النتائج والرفع من فعاليته في المقابلات الرسمية وحث المدربين على استعمال الوسائل السمعية في تفعيل عملية التعلم المهاري للحركة.

ومن أحد أسباب اختيارنا للموضوع هو كيفية استغلال الوسائل السمعية البصرية في البلدان المتقدمة في تحليل حركة الرياضي مقارنة مع البلدان المختلفة والعمل على مناقشة سبل تعلمها بالطريقة الصحيحة مع احتمال الأخطاء الممكنة، بذلك يعمل الرياضي على تجنبها بقناعة ذاتية دون تدخل المدرب.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا هذه في معالجة الدور الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية الفيديو في عملية التعلم المهاري لدى لاعبي رياضة التايكواندو، وذلك حسب وجهة نظر المدربين وكذا محاولة معرفة الأسباب التي تجعل المدربين يلجأون إلى استعمال الوسائل السمعية البصرية، ومعرفة مدى تطبيقهم لهذه الوسائل الحديثة وفائدتها على الفريق.

5- أهداف البحث:

يمكن تلخيص الأهداف فيما يلي:

- معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتحسين المتعلم المهاري الحركي لدى لاعبي التايكواندو.
- إبراز أهمية تجسيد صورة للحركة المراد تعلمها قبل تطبيقها عن طريق التمارين الرياضية.
- رفع المستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.
- إبراز مدى أهمية الوسائل السمعية البصرية للمدربين في الإسراع من عملية التعلم المهاري للحركة الرياضية.
- رفع مستوى التدريب الرياضي بإشراكه في عملية المشاهدة وتحليل وتركيب للصورة وخلق نوع من الرضا والتقبل المسبق لما هو مقدم له من طرف المدرب وذلك من أجل خلق دافعية للتعلم الحركي محاولا الوصول إلى ما هو أفضل.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسة الأولى:

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

الاستنتاج العام من الدراسة:

افتراض لعمليتي مشاهدة الذات ومشاهدة النموذج دورا فعالا 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:

"دور وسائل الاتصال السمعية البصرية في تطوير خطط اللعب الدفاعية في كرة القدم".¹ واعتمدوا في بحثهم على المنهج الوصفي من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف، وقد توصلوا إلى معرفة دقيقة عن العناصر الظاهرة لموضوع البحث، وقد توصلوا إلى إن لوسائل الاتصال السمعية البصرية دور كبير في رفع مستوى اللاعبين وتطوير خطط اللعب والدفاعية في الإنجاز.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

-الوسائل السمعية البصرية: هي تلك الوسائل التعليمية التي يعتمد فيها على الملاحظة والمشاهدة والسمع، وهي وسائل مجردة ما دام الإنسان يستعمل بعض حواسه فيها ويلجأ إليها عندما يريد توصيل معلومات أو فكرة في موقف تعليمي دون الاعتماد على الخبرة مباشرة كالممارسة إنما يعتمد فيها على الملاحظة والاستماع، وهذه الوسائل هي الأفلام السينمائية، النماذج والصور التوضيحية، كل هذه الوسائل تقربنا إلى الواقع بدرجات مختلفة.

-التعلم الحركي: تغيير ثابت نسبيا في التصرفات الحركية ناتج عن مجموعة من العمليات لها علاقة بالممارسة والخبرة.²

- المهارة الحركية: مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة م خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في أقل زمن.³

-رياضة التايكواندو **taekwondo**: هي إحدى الأنشطة الرياضية يتم التنافس فيها بين لاعبين في ميزان واحد في البطولات المختلفة حيث يحاول كل لاعب العمل على تسديد أنواع مختلفة من الضربات إلى جسم المنافس في مناطق الضرب القانونية معتمدا على مهارات القدمين و ذلك من اجل الحصول على العديد من النقاط طبقا لقانون اللعبة.⁴

- مرحلة الطفولة 9-12 سنة: تعرف باسم الطفولة المتأخرة، و تعتبر هذه المرحلة تمهيد للبلوغ و الدخول في سن المراهقة، تتميز ببطء معدل نسبة النمو غير إن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات و الخبرات الضرورية لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.⁵

¹ رسالة ليسانس للطلبة سلاحي خالد، بلفار عبد الرزاق، فرجل نور الدين، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سنة 2003/2004.

² Human schmidt .A. richard, motor control and learning kinetics publishers champein, illnois, 1982, p438.

³ مفتي إبراهيم حماد المهارات الرياضية أسس التعلم والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002، ص 180.

⁴ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2014، ص17.

⁵ عبد الرحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس، ب.ط، دار هوم، الجزائر، 2006، ص34.

الجانب النظري: الخلفية النظرية
للدراسة

الفصل الأول: 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.

فيعتبر التكرار مشاهدة الصور والنماذج خاصة بالنسبة للناشئين قبل التدريب على المهارة أو خلال التدريب عليها أثناء أداء الناشئ للمهارات بنفسه إلى تثبيت وترسيخ الأداء الصحيح فقد ذكر كاظم وسعد زكي " بأن تكرار مشاهدة الصور التي توضح كيفية أداء المهارة العلمية في خطوات عمل معينة أو أداء معين يفيد تعلم هذه المهارات"¹.

وفي هذا الصدد عملنا في هذا الفصل على دور الوسائل السمعية البصرية " 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 التايكواندو.

¹ أحمد خيرى كاظم، سعد يسي زكي، تدريس العلوم، دار النهضة، 1973، ص 302.

1-1 مفهوم الوسائل التعليمية:

يعود تاريخ الوسائل التعليمية إلى تاريخ البشرية، فعندما أراد الإنسان أن يعبر عن مظاهر القوة صاغها في شكل تمثال ليعبر عن العظمة....، ويمكن القول أن الوسائل التعليمية هي كل أداة يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم والتعليم أو التدريب على المهارات، وغرس القيم المرغوب فيها، وهي باختصار جميع الوسائط التي سيستخدمها المعلم في الموقف التعليمي لتوصيل الحقيقة، أو جعل الدرس أكثر إثارة وتشويق للتلميذ.

وقد تعددت تعريفاتها ونذكر منها ما يلي:

فيرى سينكا "أن الناس يعتمدون على حاسة البصر أكثر من اعتمادهم على الكلام لذا اهتموا بالرسوم واعتبروها وسيلة من وسائل التعليم.

ثم جاء ابن خلدون، وناد بالاعتماد على الحواس التي أساسها المدركات الموجودة في محيط المتعلم من أشياء حسية ومجسمة¹.

وقد اهتم باستلوتزي Pestalozzi بالانطباعات الحسية في مادة الجغرافيا، ويذكر هاربرت Herbart أنه يجب الربط بين الخبرات القديمة والخبرات الجديدة في عملية التعلم².

كما يرى أن الخبرة المباشرة يجب أن تبدأ بالإدراك الحسي للأشياء المادية وخاصة بالنسبة للأطفال³.

إن بعض التسميات القديمة للوسائل التعليمية كانت نتيجة اتجاه نوعية الوسائل السمعية أو البصرية فإن الاتجاه المعاصر يتجه إلى مبدأ تكامل الحواس في الوسيلة السمعية البصرية وعدم التفريق بينهما باعتبار أنه صوت الدرس، يعتبر وسيلة تعليمية⁴.

1-2 مراحل تطور استخدام الوسائل التعليمية:**المرحلة 01:**

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

¹ فتح الباب عبد الحليم، وسائل التعلم والإعلام، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص5-7.

² فتح الباب عبد الحليم، وسائل التعلم والإعلام، ط1، دار الكتب، القاهرة، 1971، ص8.

³ إبراهيم، مطاوع، الوسائل التعليمية، ط2، مكتبة النهضة، القاهرة، 1976، ص4.

⁴ أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، سنة 1990، ص31.

المرحلة 02:

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

المرحلة 03:

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.

المرحلة 04:

هنا صنفت 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 وثم اختراع الكمبيوتر والآلات الحاسبة.

3-1 أهمية الوسائل التعليمية:

اتفق العديد من الباحثين والتربويين في الوسائل التعليمية على أن استخدامها يساعد على حل الكثير من المشكلات فأثبتت عدة دراسات على الإمكانات 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 تقادي 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
- تساعد على استشارة اهتمام التلميذ وإشباع حاجاته للتعلم.²

¹ الغريب زاهر، إقبال بهباني، تكنولوجيا التعليم، نظرة مستقبلية، دار الكتاب، ط2، 1999.

² أحمد علي الفنيش، التدريس في التعليم الأساسي والثانوي، ط1، مكتبة طرابلس العلمية العالمية، ص30.

- 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 تخطي حدود الزمان والمكان والإمكانات المادية في نفس الوقت.
- تعتبر مهمة في الجوانب النفسية لهذه العوامل كالأستعداد، الميل، الدافعية، الإدراك، الفهم، التكرار... الخ¹
- تقرب الحقائق للمتعلم وتساعد في إدراك الحقائق إدراكا حسيا في تفاعله معها عن طريق الملاحظة والمشاهدة.

1-4 الوسائل السمعية البصرية:

هي تلك الوسائل التعليمية التي تعتمد على الملاحظة والمشاهدة والسمع وبالتالي هي وسائل غير مجردة، دون الاعتماد على الخبرة المباشرة، ويرى الباحثون أن الوسائل السمعية البصرية ماهية إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق بوضوح وتثير اهتمام المتعلم وانتباهه، ويبقى ما يراه التلميذ عالقا في ذهنه لفترة طويلة عكس الشرح القاصر على السمع فقط وذلك لأشتراك 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 والمتربط، كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية.

1-5 خصائص الوسائل السمعية البصرية "الفيديو":

- استخدام الفيديو في الدرس والتدريب يساعد على:
- توضيح وشرح حركة أو عدة حركات لمهارة معينة.
- تساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعلمه أو تعليمها.
- تساهم في تطوير الأحاسيس والمشاعر عند الأداء الخاص للتلاميذ.
- تساهم في التدريب الذهني والتصوير الحركي ويعود التلميذ على الترفيه.
- يعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة الاستعادة بالمعلومات وتقليل النسيان.
- إثارة الرغبة والتشويق والتنافس وإبعاد الملل.
- يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة وزيادة التحكم لدى التلاميذ نوعا ما.
- يساعد على الإدراك الحسي.

¹ محمد علي العريان، قاموس جون دوي للتربية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1946، ص 17.

- يساعد الفرد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي¹.

1-6 أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي:

1-6-1 آلة تصوير:

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 التايكواندو.

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.

1-6-2 آلة التصوير المتحركة:

تمكن العالم "إديسون" من اختراع آلة التصوير المتحركة، عام 1889 صور أول فيلم متحرك قصير، ثم بدأت في الظهور في فرنسا، ألمانيا وأمريكا وتقدمت فنون تصوير الصور المتحركة وعرضها، وأصبحت للسينما قواعد في التعبير وبذلك تمكن الإنسان من إضافة وسيلة إلى وسائل الاتصال المعروفة تجمع بين الصورة والصوت، وانتشرت السينما في جميع أنحاء العالم ولم تقتصر وظيفة السينما على التربية والتوجيه فقط بل شملت علم التدريب والتعليم والدعاية أيضا³.

كما أنها أصبحت من أهم الوسائل التي تستعمل في المجال الرياضي وذلك في تصوير المباريات في جميع الرياضات والألعاب.

1-6-3 اختراع الفوتوغراف:

تمكن العالم إيديسون 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، سهولة النسخ ثم اختراع جهاز للتسجيل الصوتي على سلك من المعدن، ثم على شريط من المعدن، ثم على شريط من البلاستيك، مما جعل تسجيل الأصوات أكثر سهولة وأقل نفقة لأنها أجهزة سهلة الحل والنقل إلى أماكن بعيدة⁴.

¹ بودواو عبد اليمن، أثر الوسائل السمعية البصرية، الفيديو، على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، دولة جامعة الجزائر، 1996، ص35.

² فتح الباب عبد الحليم، إبراهيم حفظ الله، وسائل التعليم والإعلام، ب.ط، عالم الكتب والنشر، القاهرة، 1985، ص14.

³ أديب خيضور، الإعلام الرياضي، دراسة علمية للتقرير الرياضي في الصحافة والإذاعة والتلفزيون، ط1، دمشق، 1994، ص15.

⁴ فتح الباب عبد الحليم، إبراهيم حفظ الله، نفس المرجع السابق، ص76.

1-6-4 التلفزيون:

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

وأصبح التلفزيون يلعب دورا 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.

1-7 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 (AIWA)، بيرزتيك (TEAC) وتأتي أشربة 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 الأشرطة وأجهزتها بشكل الأنظمة العالمية Palsecaminidisc، حيث يتم التغير 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 "جي.في.سي" "J.V.C" اليابانية وقد تم إنتاج هذا النظام في الوقت الذي تم فيه إنتاج نظام "أكيتا" من قبل شركة "سولي".

ومن أهم الشركات العالمية المنتجة لهذا النظام نجد "أ.ر.س" "RACI" الأمريكية و"أكاي" "هياشي" اليابانية و"شارب" سلوفينيا³.

¹ فتح الباب عبد الحليم، إبراهيم حفظ الله، نفس المرجع السابق، ص78.

² ربيعي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم، ط1، دار الصفاء للنشر، عمان، 1999، ص595.

³ ربيعي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، نفس المرجع السابق، ص596.

شهد عالم الفيديو تقدماً تكنولوجيا ملحوظاً وظهور المستجدات والمستحدثات في مجال عرض العلوم والمعرفة ونقلها، فقد ظهرت تطورات حديثة نحو الرقمية، حيث قامت شركة "SONY" بتطوير أجهزة تسجيل الفيديو وتوظيف إمكانيات أجهزة الفيديو الرقمية والذي يستطيع أن يسهل بدقة كل شيء "Acديو Vidèو and" على شريط واحد وتحويلها إلى وحدات الإنتاج المتكاملة

ثالثاً: أسطوانات الفيديو:

لقد بدأت بالظهور في أواخر التسعينات ونعتبر علامة بارزة في خزن المعلومات من طرف علماء التكنولوجيا ومهندسو الاتصالات، وتستخدم في التعليم والتسلية، تشبه لحد كبير أسطوانات الفوتوغراف الحاكي الطويلة الأداء والتي تسمع عن طريق أغاني، فهي مصنوعة من البلاستيك أيضاً 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 منفرداً، كما تعرض الصورة الثابتة وتعرض الإطارات المسجلة في 54 ألف إطار حوالي نصف ساعة.

والد 54 إطار هذه يمكن برمجتها مسلسلة يستعان بأي وحدة بتحكم رقمي للبحث عن أي إطار منها، أو جملة من الإطارات أو مشهد أو عرضه فوراً على شاشة تلفزيون، أما 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 التفريقية، 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.¹

1-8 أهم السمات التي تتميز بها جهاز الفيديو:

- عرض أسطوانة الفيديو وتقديم صورة ثابتة لأي فترة زمنية.
- تقديم بعض البرامج 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 ثواني².

¹ ربيعي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، مرجع سابق، ص 367.

² ربيعي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، مرجع سابق، ص 369.

9-1 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 التايكواندو 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 ذوي الخبرة.¹

¹ محمد أبو عبده، علم النفس الرياضي، ط6، دار المعرفة، القاهرة، 1977، ص40.

الخلاصة:

مما سبق ذكره في الفصل الأول يتضح لنا دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري، وهذا ما يسهل على المدرب أو المربي من تحضير لاعبيه من جميع النواحي سواء في التعلم المهاري أم في تحسين الأداء الرياضي.

فالوسائل السمعية البصرية تتيح للمتعلمين التحرر من الطرق التقليدية وتوفر للمعلم خبرات غنية، مشوقة ومتعددة تجذب كل اهتمامات المتعلم، كما أنها تعتبر الطريقة الأسهل للفهم والتعلم عكس الشرح اللفظي، كما أنها تجذب انتباه المتعلمين وتركيزهم لما تحويه من أدوات وأجهزة، فهذه الوسائل تتيح وتفتح آفاق جديدة أمام المتعلم وتجعله أكثر استعداداً للتعلم وكذلك تدفعه إلى التعلم المستمر.

فهذه الوسائل تعتبر أداة لتوصيل المعلومات إلى المعلم والمتعلم وهنا يظهر الدور الكبير الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري لدى الناشئين.

الفصل الثاني: التعلم والمهارة
الحركية

تمهيد:

يعد التعلم الحركي أحد أهم العلوم الأساسية في المجال البدني الرياضي التي احتلت مكانة مرموقة ومميزة في مجالات الحياة المختلفة ومن انسب العلوم في كيفية التعامل مع الأفراد في مختلف المراحل التعليمية للناشئين، تعتبر المهارة الحركية جوهر أداء النشاط الرياضي، كما أنها تعتبر نوع من أنواع العمل الذي يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق إنجاز بدني خاص، وتمتاز المهارة الحركية في الألعاب الرياضية باعتمادها بشكل أساسي على الحركة.

فتحتل رياضة التايكواندو بصفة عامة مكانة مرموقة بالنسبة للعديد من الرياضات الأخرى حيث دلت الدراسات على أن رياضة التايكواندو تستخدم في تدريب اللياقة البدنية وتعتبر كذلك من الرياضات المحببة إلى النفس والتي تشد المشاهدين من خلال مهاراتها المميزة.

1-2 المهارة:

تشكل الحركات جانبا مهما في حياة الإنسان اليومية بعضها حركات موروثه وبعضها مكتسبة من العالم الخارجي، وقد وردت تعريفات عدة للمهارة من قبل المختصين ومن أهم هذه التعريفات ما يلي:

- المهارة معناها ثبات الحركة واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح.
- المهارة صفة الحركة وهي الدقة في الأداء عندما يلتقي مسار الحركة مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور.
- التوافق بين الجهاز العصبي وعمل العضلات الهيكلية وتعرف المهارة كذلك بأنها ثبات الحركة وآلياتها تعتمد على التوافق الذي يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء.

وعرفها راندال Rondell بأنها "السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء".¹

2-2 المهارة الحركية:

هي مجموعة من الحركات تؤدي وفقا لسلوك معين متناسق في ظروف متباينة، فيرى ستالينغز أنها الفعالية الموجهة باتجاه غرض محدد.

وعرفها أيضا كل من محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي "أن المهارة الحركية هي الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكيا والتي تسمح بالاقتصاد في الجهد".²

ويرى عبد الخالق "أنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج".³

ويقول محمد حسن العلوي ومحمد نصر الدين رضوان "أنها هي التي تعطي للمشاهد أن الأداء الحركي بسيط يكتسب من خلال العمل العضلي وهي متوقفة بالدرجة الأولى على قدرة الإنسان على التوافق".⁴

إن أي مهارة تتجه نحو اختزال عدد كبير من العضلات العاملة فقط وفي تنظيم الحركات ذاتيا⁵، كما يقول مفتي إبراهيم حماد حول المهارة الحركية على أنها "مدى كفاءة الأفراد في الأداء واجب حركي معين".⁶

¹ زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، الإسكندرية، دار المعرفة، 1996، ص15.

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجزائرية، 1992، ص32.

³ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص617.

⁴ محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص20.

⁵ وجيه محجوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة، جامعة بغداد، 1989، ص97.

⁶ مفتي إبراهيم حماد، المهارة الرياضية أسس التعليم والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص19.

نستخلص مما سبق أن المهارة الحركية هي الحركة الإرادية الثابتة تتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد، كما تتميز سرعة الأداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة مرتبطة بالقدرات البدنية والحركية أثناء أدائها.

2-3 أنواع المهارات الحركية الرياضية:

يعتمد ذكر هذه الأنواع حسب حجم المهارات وصعوبتها والمواقف التي تؤدي فيها وهي كالاتي:

2-3-1 مهارة حركية صغيرة، مثل: رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.

2-3-2 مهارة حركية كبيرة، مثل: التصويب السليم بكرة السلة.

2-3-3 مهارة حركية بسيطة، مثل: التصويب بالبندقية.

2-3-4 مهارة حركية مركبة، مثل: الدحرجة بالكرة، المراوغة....

2-3-5 مستمرة مثل الركض.¹

2-4 تقسيم المهارات الحركية:

2-4-1 على أساس عدد العضلات المشاركة.

2-4-2 من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.

2-4-3 من حيث التكوين الحركي.

2-4-4 من حيث الظروف المحيطة.

2-4-1 على أساس عدد العضلات المشاركة

أ- مهارة حركية كبيرة: تتطلب استخدام مجموعة عضلية كبيرة أساسية وخاصة عضلات الجذع وتتطلب جهد بدني كبير.

ب- مهارة حركية دقيقة: تستخدم فيها مجموعة عضلية صغيرة وقليلة العدد تتميز بالدقة في الأداء وتتطلب جهد كبير.²

2-4-2 من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية:

أ- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة ويكون تطبيق القوة القسوى والحجم الصغير.

ب- أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين.

¹ موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009، ص20.

² زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص22.

ج- أنشطة تتميز بالسرعة "مسافات طويلة، متوسطة".

د- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء.

2-4-3 من حيث التكوين الحركي:

أ- أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه، تبنى على تكوين حركي ثابت، حيث يتميز الأداء بعدم التغير نسبياً.

ب- أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه، حيث تكون فيها أداة مجموعة مهارية، تكون متشابهة.

ج- أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري، وتتميز بتغير كبير للمهارات الحركية حسب الظروف المناسبة.

2-4-3 من حيث الظروف المحيطة:

أ- مهارات مغلقة: تتميز بثبات جميع المتغيرات الخارجية أثناء الأداء المتغير الوحيد هو اللاعب كالإرسال مثلاً.

ب- مهارات مفتوحة: تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة متغيرة أثناء الأداء.

ويعتبر التقسيم الآتي هو التقسيم الأكثر شيوعاً وهو:

أ- المهارات الحركية الأساسية: وتشار إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكر مثلاً: الحبو، المشي، الدحرجة، الوثب، الرمي، ولأنها تتأثر بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثة والنضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية.

ب- المهارات الحركية في الألعاب: عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمط حركي خاص وفقاً لأساليب فنية وقواعد منظمة لكل لعبة رياضية، وذلك وفقاً لكل نشاط ولكل لعبة على حدى، وتتوقف الكفاية في الأداء على التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة ولكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة.¹

¹ زكي محمد محمد حسن، مرجع سابق، ص 22.

2-5 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص وهي كالتالي:

2-5-1 المهارة القابلة للتعلم: تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم، وتصل إلى حالة الإتقان والنجاح

عن طريق التدريب.

2-5-2 قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركة فقط وإنما هي

القدرة على استخدام هذا الأداء لفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

2-5-3 اقتصادية وفعالية الجهد: حيث تتفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعالية

مما ينتج لنا التوافق والتجانس والإنسانية في الأداء.

2-5-4 المهارة لها نتيجة ثابتة: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سابقا والتي تتحد قبل

إنجازها.

2-5-5 ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

2-6 طريقة تعليم المهارة الحركية:

2-6-1 طريقة التعليم الكلية: هي الطريقة الأبسط لأداء المهارة الحركية، دون أي تمهيد وتعتمد على

الاستعدادات الجسمية والعضلية للاعب، كما أنها نجادها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفعالية أو مجموعة من المهارات في وقت واحد.

إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية يحبذ استخدام هذه

الطريقة في التعليم إذ كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بجمعها.

2-6-2 الطريقة الجزئية: وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن

يؤدي كل جزء على حدى متى يتم إتقانها، بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة السليمة.

وهي لا تتناسب مع الحركات السهلة والبسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها، ومن عيوب هذه

الطريقة أنها تفقد أجزاء المهارة الحركية في الكثير من الأحيان، مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة نتيجة لربط أجزاء منفصلة مع بعضها البعض.

إن لكل من الطريقتين الجزئية والكلية إيجابيات وسلبيات كما أن هناك عوامل مؤثرة في اختبار الطريقة

الصحيحة في التعلم "نوعية اللاعب، نوعية المهارات المنفصلة".

2-6-3 الطريقة المختلطة "الكلية والجزئية":

يفضل استخدام الطريقتين معا لتحقيق الاستفادة من مزايا كل منهما في نفس الوقت.

وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية.

فعلى المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل ثم يبسطها أي أن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم الأجزاء إلى وحدات متكاملة ومرتبطة عند التدريب عليها كأجزاء.

2-7 التعلم الحركي:

هو التغيير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة، أو هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار¹، نعرف بأنه "تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية أو الوظائف الفسيولوجية" كما يعرف بأنها "اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارة الحركية"².

كما يمكن تعريفه على أنه مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات التي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء³.

وعرفه نجاح مهدي أكرم محمد صبحي " بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة والتعلم الحركي كما يقول راتب أسامة أنه " تحسين دائم نسبيا دائم في الأداء نتيجة الممارسة"⁴

كما أنه يعني تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرونة بالمقدرة، والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة⁵، ويعرفه حماد مفتي إبراهيم على أنه عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد، والتي تنتج أساسا من خلال التدريب والممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على السلوك الحركي.⁶

¹ أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي، أساسيات في التعلم الحركي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، دار المنهجية، ط1، 2015، ص37.

² موقف أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط، عمان، دار دجلة، 2009، ص20.

³ طلحت حسين حسام الدين ومحمود فوزي عبد الشكور، التعليم والتحكم الحركي، مبادئ، نظريات، تطبيقات، ب.ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009، ص62.

⁴ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص68.

⁵ وجيه محجوب، 1989، مصدر سابق، ص17.

⁶ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص130.

2-8 مراحل التعلم الحركي:

على المدرب أن يتعرف على المراحل التي يمر بها الرياضيون عند تعليمهم لمهارة جديدة حتى يتمكن من تقديم أفضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف اكتسابهم أفضل درجة ممكنة من التعلم.¹

ويذكر معني إبراهيم حماد عن سميدت shmidt أن هناك ثلاث مراحل أساسية يمر بها اللاعب من خلال تعلم مهارة جديدة وهي²:

2-8-1 مرحلة التعرف على المهارة.

2-8-2 مرحلة أداء الحركة.

2-8-3 مرحلة آلية الحركة.

إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفته أو السير فيه عكساً على أساس ذلك توضع طرق إخراج التعلم الحركي.³

وتتميز هذه المرحلة بالتحسس عن طريق إصلاح الخطأ وهذا يعني التكيف المستمر على الظروف المتغيرة.⁴

2-9 أساس الحركة الرياضية:

- يجب أن تكون الحركة الرياضية ذات هدف.
- يجب أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية
- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة
- السهولة، الانسيابية والدقة في الأداء.
- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
- التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة.

2-10 مراحل التعلم الحركي والمهاري: إن هذه المراحل تظهر ترتيباً لا يمكن مخالفته وهذا يعني أن كل مرحلة مستقلة عن الأخرى أو منفصلة عنها.⁵

¹ مفتي إبراهيم حماد، المهارة الرياضية أساس التعليم والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص132.

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص132.

³ كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، درا الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1980، ص119.

⁴ عنايات محمد أحمد، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ط1، المكتبة الأموية، بيروت، 1983، ص169.

⁵ زكي محمد حسن، مرجع سابق، ص19.

فقد اختلفت آراء العلماء في عدد المراحل من الناحية وتسميتها من ناحية أخرى، قسمها جنتل

GENTEL إلى:

أ-مرحلة استكشاف المهارة.

ب-مرحلة تثبيت المهارة.

أما فيتس Fitts قسمها إلى:

أ- مرحلة معرفية.

ب- مرحلة ارتباطية.

ج- مرحلة ذاتية

أما حامد عبد الخالق فقسمها كما يلي:

أ- مرحلة التعرف واستكشاف المهارة

ب- مرحلة الأداء الأولى للمهارة.

ج- مرحلة إدراك الاكتساب ومتطلبات الأداء الحركي.

د- مرحلة الأداء الجيد للمهارة.

هـ- مرحلة الأداء الفائق للمهارة.

أما ما نيل فقسمها كما يلي:

أ- مرحلة التوافق الأولى للحركة.

ب- مرحلة التوافق الجيد للحركة.

ج- مرحلة الإتقان وتثبيت الحركة¹.

ويعتبر هذا الأخير هو التقسيم المعمول به والذي نستعرضه فيما يلي:

2-10-1 مرحلة التوافق الأولى للحركة:

في البداية تدريب اللاعب على المهارة نجد أن حركاته تتميز بالإفراط في بذل الجهد وذلك لظهور القطع المفاجئة في انسياب سريان الأداء المهاري في مسارها الزمني والمكاني، لذا يتضح لنا أهمية هذه المرحلة في تشكيل الأساسي الأولي للتدريب وإتقانها، كما تساعد الفرد على اكتساب المعاني والتصورات كالتصور السمعي

¹ بسطو بيس أحمد، أسس ونظريات الحركة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص73

والبصري والزماني والمكاني للمهارة، وهنا يستحسن استخدام مختلف الوسائل السمعية البصرية، ويتدرج اكتساب المهارة في هذه المرحلة على ما يلي:

- تسمية المهارة ثم الشرح اللفظي لها مع مراعاة قدرات اللاعبين للاستيعاب
- عرض نموذج للمهارة وذلك باستخدام الوسائل السمعية البصرية
- أداء نموذج للمهارة مع الاهتمام بالدقة التامة.
- أداء اللاعب للمهارة وذلك لتكوين التصور الحركي وأيضاً لتوجيه العمل العصبي نحو متطلبات المهارة.

2-10-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة تطوير الشكل الأولي للمهارة ويتحقق ذلك بالتمرين وتكرار المعزز وبمراقبة وتصحيح الأخطاء حتى يصبح المهارة أكثر دقة، وفي هذه المرحلة تتكون القابلية لأداء أساسيات المهارة لهذه المرحلة أهمية كبيرة لذلك يجب مراعاة ما يلي:

- استخدام مختلف الوسائل المعنية مع تناسب لمستوى اللاعب.
- استخدام الوسائل العلمية والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء المهارات.
- يتوقف إتقان المهارة في هذه المرحلة على عملية إصلاح الأخطاء.
- تركيز واستمراره، حيث أن انقطاع التدريب لفترات زمنية طويلة تبين الوحدات التدريبية يقلل تأثيره¹.

2-10-3 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

- الاقتصاد في الجهد المبذول وجودة الحركة.
 - ثبات مستوى الإنجاز ودقة المهارة².
 - جودة الأداء ومطابقة لمواصفات الإنجاز.
 - تثبيت الأداء والتنوع لتنفيذ المهارة في ظل الظروف الصعبة.
 - مرونة الحركة وتوافق بين عناصرها.
 - تطابق الحركة المنفذة للمهارة مع الصورة المثالية للمهارة الرياضية³.
- في هذه المرحلة يشعر الرياضي بالتكامل الحركي ليصل إلى أعلى درجات الأداء المهاري الحركي تحت ظروف صعبة فبعد أن تصور التلميذ الحركة وأحس بها وتدرّب عليها وكان باستطاعته أدائها دون أخطاء ولذلك يجب إدماج ظروف جديدة للتحسين من استجابة لهذه الحركة.

¹ عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العالي بدوي، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ب.ط، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006، ص47.

² حسن السيد أبو عيدة، نفس المرجع ص131، 132.

³ حسن السيد أبو عيده، نفس المرجع ص131.

الخلاصة:

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يراها ويصونها.

الفصل الثالث: رياضة التايكواندو

تمهيد:

إن رياضة التايكواندو تعتبر من الرياضات المتميزة فهي رياضة تعيد الجسم فهي مصدر القوة البدنية تساعد على تحسين الصحة واللياقة البدنية لكل ممارس.

والتايكواندو ليست وليدة الظهور بل واكبت أمم وعصور ومجتمعات، وهي رياضة قتالية حرة بدون استخدام السلاح هدفها الرئيسي هو الدفاع عن النفس لأنه انتشر قديما للدفاع عن البلاد ضد الأعداء فقد كانت القاعدة آنذاك هي البقاء للأقوى، فالتايكواندو جعل الأشخاص الممارسين لها يتقون بأنفسهم، كما قام التايكواندو بإعطاء الفرد التوازن العقلي والفضيلة والرقى.

وقد تطور الأداء الرياضي للتايكواندو منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح مؤهلا لتحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورتها.

وعليه فتعرف رياضة التايكواندو وبكونها نوع من أنواع الرياضات القتالية التنافسية التي تساعد الشخص على التحكم بالنفس وتعلم الكثير من خلالها وكيفية تطبيقه في الحياة العملية، فهو يضيف الكثير من القيم الأخلاقية الإنسانية الجيدة وتعلم كيفية استخدام الجسم ككل سلاحا للدفاع عن المستضعفين، كما أنه يمنع قانون التايكواندو والتعدي أو الهجوم الغير عادل أو لإظهار القوة أو الاستعراض للترهيب أو التخويف.

3-1 تعريف رياضة التايكواندو:

تعتبر رياضة التايكواندو إحدى الأنشطة الرياضية التي تعمل على إعداد الفرد واكتسابه الكثير من المعارف والخبرات فهي ليست عبارة عن عملية اشتباك وقتال كما يعتقد البعض، بل هي عبارة عن حركات مرتبة ونشاط ذهني يعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة مما يؤدي إلى رفع مستوى كفاءته.¹

وربما رياضة التايكواندو واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية والتي تحولت فيما بعد إلى رياضة عالمية فهي تمثل بالنسبة للكوريين أكثر من مجرد مهارة قتالية، فبعدما امتزجت بتاريخ وتراث وثقافة الشعب الكوري، فقد ظهرت هذه الرياضة منذ أكثر من 2000 سنة حيث أوجدتها الظروف القاسية التي مرت بها البلاد أي كثرة الحروب الأهلية ومخاطر الحيوانات ومن أجل هذا ظهر فن التايكواندو.²

- مقر الاتحاد العالمي لرياضة التايكواندو هو سيول عاصمة كوريا الجنوبية، ويضم حوالي 125 دولة، كما تكونت أيضا اتحاديات إقليمية في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية وإفريقيا الجنوبية والشرق الأوسط، وقد أصبح الاتحاد الدولي للتايكواندو عضو منظمة الرياضات العالمية GALSF في عام 1975.

- وقد أصبحت رياضة التايكواندو رياضة رسمية رقم 23 في الاتحاد الدولي العسكري CLDM الأوروبي عام 1976.

- اعترف المجلس الدولي للرياضات والتربية الرياضية بالاتحاد الدولي للتايكواندو في عام 1981 وتم إدخالها في أولمبياد سيول عام 1988 كرياضة استعراضية، وفي أولمبياد برشلونة بإسبانيا عام 1992.

- أصبح من الرياضات الرسمية في الدورات الأولمبية ابتداء من دورة سيدني في عام 2000.³

معنى التايكواندو الكورية هي الركل بالقدم والضرب بالقبضة لفهم المعنى تقسم الكلمة إلى ثلاث مقاطع:

- TEA تعني القدم، KWON تعني القبضة، DO تعني الطريقة أو الأسلوب.

وبناء على التسمية الأصلية فإن الترجمة الحرفية لكلمة تايكواندو هي "طريقة القدم والقبضة" كما هو واضح فإن الترجمة الحرفية لا تعطي الترجمة الصحيحة المقصودة لحقيقة الكلمة باعتبارها اصطلاحاً رياضياً وتعني "طريقة تسديد الركلات واللكمات" وبشكل عام فإن الغاية من الوصول إلى معنى التايكواندو وهو فن الدفاع عن النفس باستخدام القدم والقبضة،⁴ أولاً يعتبر التايكواندو وسيلة ممتازة للدفاع عن النفس فقط بل أيضاً طريقة للحياة فهي تهدف إلى السيطرة على النفس والتخلص من الذاتية "الأنا" وتعمل على تحسين الناحية الجسمية والعقلية والروحية.

3-2 أهمية رياضة التايكواندو:

1- تتميز رياضة التايكواندو بالمهارة المركبة واللياقة البدنية باعتبارها أحد الفنون الدفاعية.

2- تعتمد على مبدأ سرعة البديهة واليقظة وحسن تقدير المواقف دفاعاً وهجوماً.

¹ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2014، ص38.

² محمد محمود المندلاوي، التايكواندو والدفاع عن النفس، 2015.

³ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج مباريات التايكواندو، ص38-39-40.

⁴ محمد محمود المندلاوي، التايكواندو و الدفاع عن النفس، 2015.

- 3- تمي رياضة التايكواندو والطاقة النفسية والروحية الكامنة في الممارسة.
- 4- تساعد على تحسين الحالة الصحية للفرد وبالتالي المستوى الصحي للمجتمع.
- 5- تساعد على إعلاء قيمة الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية اتجاه الوطن كونها أحد الرياضات الدولية الأولمبية.
- 6- تعمل على اكتساب المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية القدرات العقلية بما تتطلبه مواقف اللعب من التفكير والإدراك والتذكر وحسن التصرف.
- 7- تؤثر في تشكيل أسلوب حياة الممارس بدرجة كبيرة وخاصة المستوى العالي وذلك من حيث التغذية والنواحي الصحية.
- 8- تساعد على التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، وهي القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والارتقاء بالحالة الصحية.¹

3-3 أهداف التايكواندو:

- 1- التغلب على المنافس بأقل جهد بدني وأكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية وذلك بالاستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلمية.
- 2- الارتقاء بالقدرات العقلية والنفسية في المباريات وخطط اللعب.
- 3- تعمل رياضة التايكواندو على تحقيق الجوانب النفسية كما أنها من أفضل الممارسات الرياضية التنافسية وتزيد الرغبة في التفوق والفوز، كما أنها تنمي الشجاعة وتحقق الشعور بالذات.
- 4- يحقق التايكواندو الكثير من الأهداف التربوية وذلك لما له من تقاليد وآداب عريقة، منها احترام الغير، احترام الأعلى في درجة الحزام، واحترام الصالة، احترام الكبير وعدم التحدث أثناء التدريب وأداء التحية والتي تنعكس على المجتمع.
- 5- التايكواندو نشاط تروحي لاستغلال وقت الفراغ ويعود بالنفع للأفراد.
- 6- رياضة التايكواندو تمكن الطفل من كسب ثقة أكبر في نفسه ورسم أهداف في حياته.
- 7- تهدئ الطفل العصبي المزاج INT.
- 8- اطمئنان الأولياء لمعرفة أن أطفالهم يستطيعون الدفاع عن أنفسهم.
- 9- هذا الفن يمكن الطفل من ممارسة علاقات إنسانية أفضل والاحترام المتبادل بين الأصدقاء.
- 10- ملئ الفراغ برياضة التايكواندو يبعد الأطفال والمراهقين من الآفات الاجتماعية.

3-4 التقسيم الفني لرياضة التايكواندو:

تم تقسيم رياضة التايكواندو من الناحية الفنية إلى ما يلي:

- فن الإشتباك "الكروجي" Keorugi

- فن البومذا Poomse

- فن الدفاع عن النفس Ho-Sin-Sul

¹ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات، مرجع سابق، ص 41، 40.

- فن الكسر Kyuk-pa

- الاختبارات Do-Jeog-Sin

3-4-1 فن الاشتباك "الكروجي":

هو ذلك الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس بين شخصين وله عدة أنواع، منها الكروجي وهو النوع الوحيد الذي يقام له بطولات رسمية وعالمية وفيه يقوم اللاعبان بارتداء الواقيات الخاصة باللعبة أثناء المباراة حيث يحاول كل لاعب الفوز على الآخر وذلك عن طريق توجيه ركلات باستخدام القدمين إلى كل من منطقة البطن والصدر للاعب المنافس، وذلك في حدود القانون الدولي للعبة.

ويحتوي فن الكروجي على العديد من المهارات الحركية الأساسية "البسيطة والمركبة" الدفاعية والهجومية تنقسم إلى:

أ- مهارات اليدين Pal

ب- مهارات الرجلين Joe

أولاً: مهارات اليدين:

مهارات اليدين في التايكواندو كثيرة ومتنوعة ما بين كل من المهارات الهجومية أو الدفاعية ولكن لا يسمح باستخدامها كلها في الكروجي لذا فهي تعتبر محدودة الاستخدام في فن القتال "الكروجي" وتنقسم إلى:

أ- مهارات دفاعية Bangea

ب- مهارات هجومية Kong-Keok

ثانياً: مهارات القدمين:

رياضة التايكواندو يكثر فيها استخدام القدمين عن اليدين أكثر من غيرها من الرياضات القتالية الأخرى وهي متنوعة كما أنها تؤدي في مختلف الاتجاهات ومن الثبات ومن القفر وتدرج من حيث درجت الصعوبة من حيث الحركات البسيطة والمركبة وهي في تقدم وتغير مستمر إلى الأفضل والأسرع والأقوى، وهذه هي مميزات رياضة التايكواندو وتنقسم إلى:

1- مهارات القدمين ATAK kong-Keok

أ- مهارات هجومية بسيطة.

ب- مهارات هجومية مركبة.

2- مهارات القدمين الهجومية المضادة: "Counter Attack Bata-Chagi"¹

ويعتبر هذا الجزء "الكروجي" هام في رياضة التايكواندو، بحيث أنه يشكل الجزء الرئيسي الذي يتم التركيز عليه أثناء التدريب وذلك من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من خلال مباريات مختلفة.

3-4-2 فن البومذا Poomse:

هي شكل من الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوات حركية بطريقة منظمة ومتتابعة ضد منافس خيالي أو عدة منافسين وذلك باستخدام عدد من الحركات الفنية المختلطة لفن اللعب والمتنق عليها، فالبومذا تساعد

¹ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات، مرجع سابق، ص 41، 42.

اللاعب على زيادة التحكم في النفس والعزيمة وهي تعدهم لمعرفة أنواع مختلفة من القوة باستخدام اليدين والقدمين وتحركات الجسم، في حالة القتال تساعد اليومذا اللاعب على اتخاذ القرارات الجيدة والمناسبة،¹ ودخلت اليومذا ضمن بطولات العالم حيث أقيمت لها بطولة عالم رسمية عام 2006-2007 ويوجد لها منتخب قوي بمصر².

3-4-3 فن الدفاع عن النفس: Ho-Sin-Su

هو أحد فنون التايكواندو والذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام مختلف أجزاء الجسم كالقدم والركبة وقبضة اليد والكوع بحيث يتم توجيه الضربات إلى مختلف أجزاء الجسم للاعب المنافس³ مع مراعاة قانون التايكواندو.

إن لاعبي التايكواندو والمدرّبين يتمتعون بالثقة في النفس وهذا ليس بسبب صفاتهم البدنية فقط بل وبقدراتهم الذهنية أيضاً⁴ ويعتبر جسم لاعبي التايكواندو وفي حد ذاته سلاح خطير فهو ببساطة يمكنه أن يهاجم ويضرب المنافس مستخدماً في ذلك اليدين، القبضة، الكوعين، الركبتين، القدمين ويوجهها للنقاط الحيوية في حبس المنافس، ولكن هذا الفن محظور استخدامه في مباريات التايكواندو ولا يستخدم إلا في حالة الدفاع المشروع عند النفس.⁵

3-4-4 فن الكسر والعروض kyuk-pa

هو أحد فنون التايكواندو الذي يتميز بالصعوبة في الأداء حيث يحتاج اللاعب التركيز الذهني والعصبي وضبط النفس لأداء المهارة المطلوبة⁶، وعن طريق هذه العناصر المجتمعة يصبح لاعبي التايكواندو ملوك القوة لا يمكن تصديقها،⁷ وقد تعددت أشكال هذا الفن فقد بدأ كشكل أولي بسيط بتكسير الأشياء البسيطة بحركة واحدة ثم تدرجت إلى عملية ثنائية ومركبة، ويعتبر جزءاً أساسياً في التقسيم الفني في رياضة التايكواندو، وقد تطور هذا الفن على أيدي العلماء والخبراء في هذه الرياضة فبعد أن كانت فنون الكسر تعتمد على القوة في تكسير الحجارة والرخام والتلج "الجليد" أخضعها العلماء إلى علوم الحركة والميكانيك وابتكروا أوضاعاً صعبة للكسر من الثبات الجدي، القفز في الهواء.

3-4-5 الاختبارات:

وتستخدم للترقية في الحزام وتنقسم إلى اختبارات فنية واختبارات تحريرية:

✓ اختبارات فنية: وهي اختبارات تؤدي للترقية في أحزمة الكوب (kup) وهي الأحزمة التي تتدرج من الأبيض إلى الأحمر وأحزمة الدان (Dan)، وهي الحزام الأسود الأول حتى الأسود العاشر.

¹ د. هبة محمد نديم، مركز التحكم و نتائج المباريات في التايكواندو، مرجع سابق، ص43.

² د. هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي و قلق المنافسة و فعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ط1، دار الوفاء، الاسكندرية، 2014، ص90.

³ د. هبة محمد نديم، مركز التحكم و نتائج المباريات في التايكواندو، نفس المرجع، ص44.

⁴ د. هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ص90.

⁵ د. هبة محمد نديم، مركز التحكم و نتائج المباريات في التايكواندو، نفس المرجع، ص44.

⁶ د. هبة محمد نديم، مركز التحكم و نتائج المباريات في التايكواندو، نفس المرجع، ص44.

⁷ د. هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ص91.

✓ اختبارات تحريرية: وهي اختبارات للترقية في الأحزمة أيضا، لكن من الناحية النظرية للمعلومات الخاصة برياضة التايكواندو، وفنونها المختلفة وهي تتم للحاصلين من الحزام الأسود من الطبقة الرابعة حتى الطبقة العاشرة.¹

3-5 الأوضاع الأساسية في رياضة التايكواندو:

وتستخدم هذه الأوضاع الأساسية في مختلف فنون التايكواندو "الكروجي، البومزا، الدفاع عن النفس، الكسر" ورغم تعدد هذه الأساسيات واختلاف تصنيفها من مرجع لآخر إلا أنها اتفقت من وجهة نظر التايكواندو والقتالية، فيرتبط أداء المهارات بواسطة اللاعب الممارس باستخدام أجزاء مختلفة من جسمه من أجل أداء مهارات هجومية مثل: الضرب باليد، الركل بالقدم لأهداف محددة في المنافسة، بالإضافة إلى مهارات الدفاع المختلفة لتفادي هجوم المنافس ويتضح لنا بالاعتماد على مجموعة مختلفة من الحركات الفنية والتي تسمى أساسيات التايكواندو، أنه يمكن تطويرها باستمرار من خلال تطبيقات وتركيبات وتنوعات تلك الرياضة.²

وتصنف أساسيات التايكواندو إلى اتجاهين وهما:

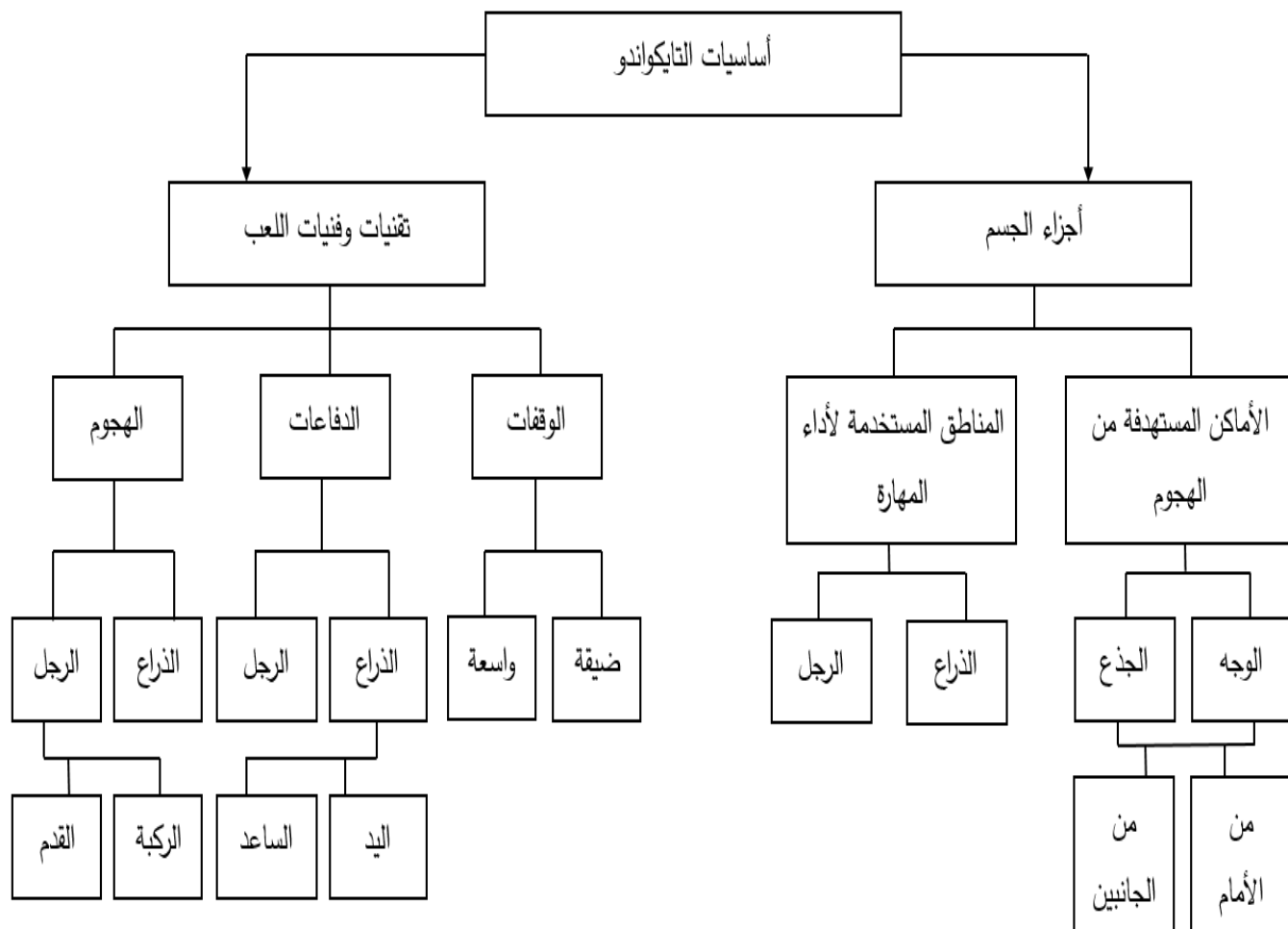
1- من وجهة النظر القتالية.

2- من وجهة النظر العلمية والرياضية.

¹ د. هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، نفس المرجع، ص 44، 45.

² د. هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ص 91.

أولاً: أساسيات التايكواندو من وجهة النظر القتالية.
وتنقسم إلى 05 أجزاء رئيسية على النحو التالي:



الوضعية الأساسية للتايكواندو

ثانياً: أساسيات التايكواندو من وجهة النظر العلمية والرياضية:

وتنقسم إلى:

- التحية Kiyong-Ri
- الوقفات Seigi
- التحركات Ap-Dwi-Yop
- مهارات الذراع (اليد) Pal
- مهارات الرجل (القدم) Dari

1- التحية:

إنها جزء أساسي من الأوضاع الأساسية للعبة تعتبر جزء هام وضروري في رياضة التايكواندو، ورغم أهميتها كتقليد رئيسي من آداب اللعبة ويتم ممارستها في المباريات بين اللاعبين واتجاه الحكام وقبل وبعد التدريبات، يقوم اللاعب بتحية المدرب، ومن أعلى منه في درجة الحزام عند دخول صالة التدريب يقوم اللاعب بتحية البساط وتحية علم بلده.

2- الوقفات: Stance:

وتتعدد الوقفات ما بين الوقفات الضيقة والوقفات المتوسطة حسب اتساع الكتفين ووقفات واسعة، تعتمد رياضة التايكواندو وبشكل قوي على تلك الوقفات والتي تختلف بدورها من لاعب إلى آخر في المباريات.¹

3- التحركات Ap-Dwi-Yop:

تعتبر قدرة اللاعب الجيدة على إتقان سرعة التحركات من أهم العناصر لتحقيق الفوز في المباريات، حيث يتوقف اللعب في الملعب بصورة كبيرة على قدرة اللاعب على المراوغة والخداع والتهويز، التعزيز ودقة حركات القدمين والقدرة على تقدير المسافات والزمن أثناء أداء الركلات والضربات، حيث يؤدي ذلك إلى إرباك المنافس وتشتيت انتباههم مما يسمح في نفس الوقت للاعب بسرعة وبسهولة اختيار المسافات والأوضاع المناسبة للحركات الهجومية والدفاعية المختلفة، ويجب أن تتصف تحركاته بالاتزان وأن تبنى على أسس الانتقال من الأسلوب الدفاعي إلى الهجومي مع قدرته على اتخاذ الأوضاع الابتدائية المناسبة للركلات، كما يجب أن تكون تحركاته في الملعب بواسطة الزحف على القدمين "أمشاط القدمين" مما يمكنه من الاحتفاظ بتوازنه ويسهل من مهمته لأداء الركلات وسرعة اتخاذ الأوضاع المختلفة.

وتنقسم التحركات المختلفة إلى:

- تحركات للأمام Ap
- تحركات للخلف Dwi
- تحركات للجانب Yeop
- تحركات دورانية Deleo سواء للخلف أو الأمام

¹ د. هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ص 93.

- تحركات فطرية للأمام، للخلف ومن الجانبين.

4- مهارات الذراع Pal:

وتنقسم إلى نوعين هما:

النوع الأول: المهارات الهجومية باليد مثل:

- ضربة القبضة الأمامية في البطن "مومتونج تريجي" وهي الضربة الوحيدة من ضربات التايكواندو باليد المستخدمة في مباريات "الكروجي".
- ضربة القبضة الأمامية للرأس "الجل تريجي".
- ضربة سيف اليد "سونال تريجي".

النوع الثاني: ويتضمن المهارات الدفاعية باليد "الصدات" مثل:

- الصد أسفل منطقة الحزام "أري مكي".
- الصد أمام الصدر والبطن "مو تونج مكي".
- الصد أعلى الرأس "الجل مامي".

5- مهارات الرجل "القدم" Dari:

وتستخدم هذه المهارات بكثرة أثناء المباريات أكثر من مهارات اليد، وهذا ما يميز رياضة التايكواندو عن باقي الرياضات الدفاعية الأخرى، كما يمكن أن تؤدي مهارات القدم من الثبات كما يمكن أن تستخدم بنجاح في الهجوم ويمكن استخدامها في الهجوم المضاد ومنها:

- الركلة المستقيمة الأمامية "أب تشاجي" Ap-Chagi.
- الركلة الأمامية الدائرية "دوليو تشاجي" Doleo-Chagi.
- الركلة الجانبية "يوب تشاجي" Yop-Chagi.
- الركلة الخلفية المستقيمة "تي تشاجي" Dwi-chagi.
- الركلة الخلفية الدائرية "تي دوليو تشاجي" Dwi-doleo-chagi.
- الركلة العمودية من أعلى الأسفل "نارا تشاجي" Haeyo-chagi.

هذا التقسيم يتميز بالسهولة كما أنه يناسب التقسيم الحديث للمهارات المختلفة خلال الأداء في المنافسات، ومن خلال تحليل الأداء الفني لمباريات التايكواندو ويلاحظ أنها تتطلب خصائص بدنية ومهارية وعقلية خاصة لممارستها وتتميز عن غيرها من الأنشطة الأخرى فمن المهم تحديد الخصائص البدنية والمهارية والعقلية للاعبين المستوى العالمي في رياضة التايكواندو من أجل المساعدة على الارتفاع بالمستوى لدى اللاعبين المبتدئين وكذلك المحليين من خلال وضع استراتيجية خاصة تتناسب مع قدراتهم والعمل على ارتفاع مستواهم. ومن المتفق عليه أن أي نشاط رياضي مميز يتطلب مواصفات خاصة في الأداء لا بد وأن تنعكس هذه المتطلبات على كيفية اختيار لاعبين يمكنهم القيام بهذه الواجبات وبالتالي تحقيق المستويات العالمية.¹

¹ هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، نفس المرجع، ص 96-97.

3-6 بعض مواد القانون الدولي للتايكواندو:**3-6-1 مقاسات منطقة اللعب "الملعب":**

يتكون الملعب من مساحة خارجية 12×12 متر وهي منطقة أمان اللاعب وفيها مساحة 8×8 متر ويجب أن يكون الملعب خالي من أي نتوءات وأملس ويتكون من مادة مطاطية مصرح بها من الاتحاد العالمي للتايكواندو (W.T.F) World Taekwondo Fédération¹، أرضية الملعب لا بد أن تغطي بطبقة من البلاستيك أو مادة "البلاط فورم" مرتفعة عن الأرض من 50 - 60 سم إن أمكن، يجب أن تكون درجة الميل 30 درجة على الأقل وذلك من أجل حماية اللاعب، تحديد خطوط منطقة اللعب والمنطقة المحظورة تكون بألوان مختلفة وفي حالة أن يكون السطح ملون بلون واحد يمكن أن يتم تلوين الخطوط باللون الأبيض وعرضها 5 سم، الخط الفاصل بين منطقة اللعب والمنطقة المحظورة "الأمان" تسمى المنطقة المحظورة².

3-6-2 هيئة التحكيم:

تتكون هيئة التحكيم من الحكم الرئيسي "حكم المركز"، وحكم أول داخل الملعب وثلاث حكام "حكام الأركان"، ميقاتي أو مسجل³.

3-6-3 مدة المباراة:

يكون زمن المباراة ثلاث جولات كل جولة لها 03 دقائق ويتخللها دقيقة واحدة للاستراحة بين الجولات⁴، عموماً يمكن أن يكون زمن المباراة ثلاث جولات كل جولة لها دقيقتان كل جولة لها دقيقة واحدة⁵.

3-6-4 الواقيات:

يجب أن تتوفر لدى كل لاعب وعليه ارتداء الواقيات الخاصة باللعبة والتي تتكون من:

- واقي منطقة البطن والصدر "هوجو"
- واقي الذراعين والساقين "شين جارد"
- واقي منطقة أسفل الحزام "سابوداي"

3-6-5 الأوزان:

تختلف الأوزان من الإناث إلى الرجال ويختلف أيضاً من الناشئين حيث يشمل في الناشئين على عشرة أوزان في البطولات تحت 10 سنوات وتحت 13 و16 سنة، أما الرجال والإناث فمنها ثمانية موازين فقط³.

¹ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، مرجع سابق، ص45.

² هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، نفس المرجع، ص106.

³ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، مرجع سابق، ص45.

⁴ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، مرجع سابق، ص46.

⁵ هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، نفس المرجع، ص108.

³ هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، مرجع سابق، ص46.

الوزن	فئة الإناث	فئة الرجال
FIN	تحت 47 كغم	تحت 54 كغرام
FLY	تحت 47-51 كغم	تحت 54-58 كغم
BAHTAM	تحت 51-55 كغم	تحت 58-62 كغم
FEALHER	تحت 55-59 كغم	تحت 62-67 كغم
LIGHT	تحت 59-63 كغم	تحت 67-72 كغم
WELTER	تحت 63-67 كغم	تحت 72-78 كغم
MIDDLE	تحت 67-72 كغم	تحت 78-84 كغم
HEAVY	فوق 72 كغم	فوق 84 كغم

7-3 التقنيات والمناطق المسموحة:

1-7-3 التقنيات المسموحة:

- تقنية القبضة: تسديد تقنيات باستخدام الأجزاء الأمامية من إصبعي السبابة والوسطى بقبضة محكمة الإغلاق.

- تقنيات القدم: تسديد تقنيات باستخدام أجزاء القدم التي تقع أسفل الكاحل "أسفل مفصل اليد".

2-7-3 المناطق المسموح:

- الجذع: يسمح بالهجوم بتقنيات القبضة والقدم على المناطق المغطاة بواقى الجذع، إلا أن مثل ذلك الهجوم ممنوع أن يتم على منطقة العمود الفقري.

- الرأس: هذه المنطقة هي الوجه باستثناء خلف الرأس ويسمح بالهجوم على منطقة الوجه بتقنيات القدم فقط.

3-7-3 النقاط الصحيحة:

• المناطق القانونية للنقاط:

- الجزء الأول من الجذع: المنطقة المغطاة بواقى الجذع.

- الوجه: كل منطقة الوجه بما في ذلك الأذنين.

• تحتسب النقاط عند تسديد الضربة أو الركلة المسموحة بدقة وقوة للأماكن القانونية المسموح بها.

• الضربات الصحيحة تقسم كالآتي:

- نقطة: للهجوم على واقى الجذع.

- نقطة إضافية يتم منحها في حالة تلقي المنافس لضربة طارحة "قوية" وقيام الحكم بالعد عليه، وذلك عند

توجيه حكم الملعب للمسجل بإضافة نقطة.

- نقطتان للهجوم على الوجه.

- الفوز بالمباراة سيكون بمجموعة النقاط في الجولات الثلاثة وعند اكتمال "07" نقاط للاعب أولاً يعتبر الفائز.

3-7-5 النقاط الغير محتسبة:

- عندما يؤدي المتنافس هجوم لإحراز نقاط من خلال استخدام أفعال ممنوعة.
- وفي حال تعادل النقاط فسوف تقام جولة إضافية وعند تسديد أول ضربة من أي متنافس يعلن الفوز بنقطة ذهبية.¹

¹ هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو، ص 110.

الخلاصة:

بعدما تطرقنا في هذا الفصل إلى التعلم المهاري في رياضة التايكواندو وللأطفال في المرحلة العمرية من 09 إلى 12 سنة توصلنا إلى نتيجة وهي أن للتايكواندو دور كبير في تربية صفات الإرادة والدافعية، إضافة إلى هذا فلتايكواندو دور كبير في تربية الصفات لممارسيها حيث أن لها فوائد عديدة إيجابية لممارسيها حيث أنها تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية العقلية، النفسية للفرد، وأيضاً لبناء الجسم وتنشيط العقل وتهذيب الذات مثلاً: العقل السليم في الجسم السليم.

كما يعد أيضاً أساس التكتيك الذكي والسهل وذلك عن طريق استخدام كامل الجسم كسلاح، إن تعلم التايكواندو للأطفال في المرحلة العمرية ما بين 09—12 سنة يمر بعدة مراحل حيث ينبغي على المدرب مراعاتها تدريجياً أثناء عملية التعلم لتكون ناجحة وذلك بالاستعانة بمختلف الطرق والوسائل الملائمة لذلك.

الفصل الرابع: فئة الناشئين

تمهيد:

يمر الإنسان بمختلف المراحل والتي تتميز بخصائص جسمية، سيكولوجية وفسولوجية مختلفة وتعتبر الدراسة السيكلوجية للنمو ذات أهمية بالغة بالنسبة للمدربين الرياضيين، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب ثم الكهولة ثم الشيخوخة، وفي بحثنا هذا اخترنا مرحلة الناشئين والتي تعتبر مرحلة عمرية صعبة بحيث تدخل هذه الفترات العمرية بين مرحلتين وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وهذه المرحلة العمرية جد هامة بحيث يتعلم الناشئ مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء الشخصية وتطوير المستوى الرياضي. فالرياضة تسعى إلى إكساب الطفل تنمية متزنة وصحة سليمة متماشيا مع مراحل النمو وتطور الفرد، لهذا كان من أهداف التربية هو تطوير المهارات، القدرة الوظيفية، تنمية حيوية، القدرة والشدة، التوافق العصبي.¹

¹ لزعر سامية، الدروس النظرية بمعهد التربية البدنية والرياضة وحدة علم النفس الرياضي، 1997، ص57.

4-1 مفهوم الناشئون من 09 ← 12:

هي مرحلة يتقن فيها الناشئ الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابقة اكتسابها ينتقل في هذه المرحلة من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان والطفل في حد ذاته قليل المشاركة الانفعالية ويميل إلى الملكية كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع مع من في سنه¹. تعتبر هذه المرحلة العمرية من أصعب المراحل لدى الكبار فهم يجدون صعوبة في معاملة الطفل في هذه المرحلة العمرية ويعاملونه معاملة خاصة، فتارة نطلب منه أن يكون كبيراً، وتارة أخرى نذكره بأنه مازال صغيراً أي أننا نعاملهم معاملة متذبذبة، وتختلف معايير الأطفال في هذا السن عن اللعب ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب².

4-2 مميزات الناشئين من 09 ← 12:

- اكتساب المهارة اللازمة للألعاب العادية.
 - إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
 - تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
 - تنمية مفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
 - سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
 - اقتراب في المستوى درجة القوة بين الذكور والإناث³.
- ويعتبر العلماء أن هذه المرحلة يتحسن فيها التوافق العصبي العضلي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان ويمكن القول أن النمو يصل إلى ذروته كما يعتبر أنها المرحلة المثلى للتعليم الحركي واكتساب المهارات الحركية⁴.

4-3 خصائص المرحلة العمرية 9 ← 12 سنة:

- حسب الدكتور "حامد عبد السلام زهران" تتميز هذه المرحلة بـ:
 - ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة واللاحقة.
 - زيادة التمايز بشكل واضح.
 - تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير خلقية، القيم وتكوين اتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
 - اعتباره أن هذه المرحلة هي المرحلة الأنسب لعملية التطبع الاجتماعي⁵.
- ويرى الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز بـ:
- لذة أصحاب الأطفال من نفس الجنس.

¹ عبد الرحمان، عيساوي، سيكولوجية النمو، دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 15.

² سعد جلال، الطفولة المراهقة، سيكولوجية النمو

³ سعد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد 7، مطبعة الحكومة، الكويت، 1976، ص 20.

⁴ محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ط.1، ديوان المطبوعات الاجتماعية، الجزائر، 2001، ص 39.

⁵ حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط.5، عالم الكتاب، القاهرة، 1995، ص 264.

• حب استطلاع المسائل الجنسية.

• فيض من الدوافع العدوانية والشقاوة من الذكور خاصة.

• اتجاه الميل خارج المنزل.

• الاندماج مع الجماعة¹.

ويؤكد كل من " ناهد محمود" و"سعد نبلي" و "رمزي فهميم" أن هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للتعلم².

أما بول اوسترايث Paul ostrieth فيرى أن مرحلة الطفولة هي أهم المراحل التي يجب أن يستغلها الإنسان من أجل بناء قاعدة قوية للمستقبل، وتعتمد هذه المرحلة على التطور المنتظم والهادئ لجسم الرياضي الناشئ.

كما يرى كل من "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني" أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم

الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة³.

كما يقول "كورت مانيل": انطلاقاً من وجهة النظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني

يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة⁴.

وتنمو العضلات بسرعة في هذه الفترة، ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ وينمو

التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة يجب أن يكون كبير من استمرار عملية النشاط، ويميل الأطفال

في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف.

4-3-1 النمو النفسي:

يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار حب الطفل الناشئ للعب، فعلى المربي أن يسطر له أهداف

النشاط، ويزيد من الاعتماد على نفسه "الطفل" في تحمل المسؤولية ويميل إلى التعاون مع الآخرين حتى يتسنى له

معرفة قدراته وتزداد عنده رغبة اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الطفل العزيمة و

والإرادة للتمرين على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب⁵.

فينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ وقد يكون تأثيراً إيجابياً

فيكسبه الثقة في النفس والروح الرياضية...، وقد يكون تأثيراً سلبياً فيكسبه الغرور العدوانية....، ويقف التأثير

الإيجابي والسلبي على مدى اكتساب الناشئ المفاهيم التربوية الصحيحة⁶.

4-3-2 النمو الجسمي:

يسير النمو في هذه المرحلة بطريقة بطيئة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ولا تحدث تغيرات مفاجئة

إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها، مما يساعد

¹ كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61.

² ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1989، ص211.

³ Ladislav, kacani- Ladislav horskey, Entrainement de football, p35.

⁴ كورت مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980، ص104.

⁵ وديع فرج إيلين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ب.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص101.

⁶ أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، ب.ط، الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص25.

الناشئ على ممارسة الألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والتجانس العضلي والعصبي كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا هاما في تفصيل ألعاب الحركة لنوع آخر، مما يكون له أثر في تنمية¹ مهاراته الحركية وللمربي دور في تقديم المعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة في تنمية الاتجاهات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية والصحة والبيئة².

يقول "سعد جلال" إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة³.

• الفروق الفردية:

من المؤكد وجود فروق فردية بين الأفراد، فجميع الناشئين لا ينمو بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة، مثل: "طويل، قصير" أو " نحيف، سمين"⁴.

الجدول رقم 01: يوضح معدل الطول والوزن لدى الذكور "09 إلى 12 سنة"⁵

الذكور		القياس العمر
الوزن "كـلـغ"	الطول "سم"	
25.5	126.9	9 سنوات
27.4	131.3	10 سنوات
29.7	135.1	11 سنة
32	139.5	12 سنة

4-3-3 النمو العقلي المعرفي:

أطلق "جون بياجيه" على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل مبني على العمليات العقلية ويصل إلى مرحلة تسمى مرحلة ما قبل العمليات العيانية "7-12" تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها⁶.

إن هذا النوع الأخير يظهر بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، وتتمو مهارة القراءة وتتضح تدريجيا قدرته على الابتكار، كما يزداد الانتباه ومدته وحدته، وتتمو الذاكرة يتضح التخيل الواقعي الإبداعي وتزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم⁷.

¹ محمد عبد الرزاق شفق، إدارة الصف المدرسي، ب.ط، الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص43.

² محمد عبد الرزاق شفق، مرجع سابق، ص44.

³ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط5، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص265.

⁴ حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط5، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص265.

⁵ وديع فرج ايلين، مرجع سابق، ص45.

⁶ محمد عبد الرزاق شفق، مرجع سابق، ص45.

⁷ ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، سيكولوجيا الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984، ص42.

كما يقول محمد حسن علاوي "في هذه المرحلة يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير... ، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".¹

لذا يجب على الوالدين والمربي مراعاة وتوفير كل ما يلزم الطفل في هذه المرحلة كتوفير التعليم الذي يضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن، وتدريب الأطفال على النقد والنقد الذاتي عن طريق تقديم نماذج سلوكية حية، كذلك العمل على توسيع الاهتمامات العقلية واستغلال استعدادات الطفل للاستكشاف البيئة المحيطة به، هذا حتى نضمن نمو طفل من جميع النواحي.²

ولخص "روبرت فيجرس" مطالب النمو فيما يلي:

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.
- اكتساب استقلال الذات.³

4-3-4 النمو الحسي:

في هذه المرحلة يكاد نمو الحواس يكتمل، حيث يتطور الإدراك الحسي خاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث الرياضية، يختلف إدراك الزمن والشعور في الطفولة بصفة عامه عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع مما يسمح له بتمييز الموسيقى بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن الثانية عشر، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية.⁴

ويقول فؤاد البهي السيد: "لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غير غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه الأساسية."⁵

4-3-5 النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف.⁶

ويمكننا القول أن النمو البدني يؤثر بصورة واضحة على النمو الحركي بعد حدوث تغيرات الأولى لشكل الجسم واستكمال النمو من حيث الطول والوزن وزيادة نمو قوة العضلات.

¹ محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، ص 138.

² ميشيل دبابة، نبيل محفوظ، مرجع سابق، ص 42.

³ محمد عبد الرزاق شفق، مرجع سابق، ص 45.

⁴ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 268.

⁵ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 85.

⁶ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط.8، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 134.

ويقول Jurgen weinber "عند بداية هذه المرحلة نستطيع أن نعمل وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة".¹

4-4 متطلبات النمو خلال مرحلة الناشئين:

- يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- يكون مفاهيم ومدرجات خاصة بالحياة اليومية.
- يكون الضمير، والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية.
- تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية.
- استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار.
- تقبل الفرد للتغيرات التي تحدث له نتيجة لنمو جسمه.
- استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار.
- تقبل الفرد للتغيرات التي تحدث له نتيجة لنمو جسمه.²

5-4 التمايز بين الأطفال في مرحلة الناشئين (09 إلى 12 سنة):

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص جمة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية واسعة بين الأطفال في هذه المرحلة وهي كما يلي:

1-5-4 الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية، ومنهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.³

2-5-4 الفروق المزاجية:

هناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا لكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

3-5-4 الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء وضعيف الذكاء، وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

¹ - jurgen weinber, La biologie du sport, édition vignot, paris, 1998, P56.

² عمر أبو مجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربوية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص101.

³ ليلي يوسف سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ب.ط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1962، ص23.

4-5-4 الفروق الاجتماعية:

كل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بين الأهل والجوار وغير ذلك، مما له من تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.¹

4-6 الناشئون (09 إلى 12 سنة) والممارسة الرياضية:

في سن التاسعة تصبح حركات الناشئ أكثر اقتصادية حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالٍ للتحليل، إذ أن الناشئ في هذه المرحلة يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية والتعلم في ظروف مختلفة.²

ويمكن أن ندرّب الناشئ على التعلم المهاري الرياضي فيقول بريسكي وعبد الرحمن: "أن القدرات البدنية والنفسية للناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولابد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص"³.

4-7 بعض مشكلات مرحلة الناشئين 9-12 سنة:

4-7-1 عدم ضبط النفس:

إن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثيرا ما يفرض الكبار قوانين صارمة مما يؤدي بالطفل إلى الغضب والانفعال وعدم القدرة على التحكم في مشاعره وضبطها.

4-7-2 الهروب من المدرسة:

• ومن أسبابها:

- عدم راحة التلميذ من المدرسة.
- عدم إشباع المدرسة لحاجات الطفل.
- عدم انسجام الطفل مع المدرسة.
- الكراهية لبعض المدرسين.
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها.
- وهناك أسباب قد يكون المنزل مسؤولا عنها مثل:
- عدم إعطاء الطفل مصروفه مما يجعله يقارن بينه وبين زملائه.
- رداءة الملابس.
- عدم اهتمام الأهل بذهابه إلى المدرسة.
- اعتبار المدرسة وسيلة لإبعاده عن أهله.

¹ ليلي يوسف مرجع سابق، ص 23.

² قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ص 20.

³ Brikci croissance physique de lenfant pratique sportive p 31

4-7-3 الانطواء على النفس:

السلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل وبيئته التي يعيش فيها وعدم كفاية البيئة في إشباع حاجاته النفسية، وفي هذه المرحلة الطفل يعتمد الانطواء بدل العدوانية أو الفعالية أو النشاط، والخطر في الأمر إن الطفل المنطوي يعتبر في بيئته مطيع وممتثل للأوامر، لذلك فإن نتيجة هذا السلوك حينما تجد لها مثيلاً في هذه المرحلة من النمو السهل عليها بعد ذلك تنمو وتفصح عن نفيها في شخصية غير سوية في المستقبل. وترجع أسباب الانطواء إلى عدة عوامل بعضها يسببها الأهل والبعض الآخر تسببها المدرسة، فقد تكون الظروف المنزلية سيئة حيث يعامل الطفل معاملة صارمة أو العكس يعامل الطفل بتدليل زائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه. فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقداً للثقة في نفسه و بذاته، و يكون غير متفاعل مع أصدقائه و قد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه.¹

4-8 حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية كبيرة للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة: التي تتم الحاجة للإثارة.
- الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح.

8-1- الحاجة إلى المتعة:

كل إنسان له كمية من الحاجة إلى الإثارة والتي يمكن إن تعبر عنها عن طريق المتعة، والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجاً فريداً وخاصة بالنسبة للناشئ الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة على المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة.

ومن الأفكار التي يجب على المدرب أن يضعها في عين الاعتبار للحفاظ على الممارسة الرياضية بشكل ممتع للناشئ الرياضي تتمثل فيما يلي:

- التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الأنشطة التي تساعدهم في التعلم المهاري.
- أن تكون درجة صعوبة المهارة متوسطة مما يسمح بتحقيق خبرة التحدي.
- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب "الإمكانيات، الأدوات..."
- أن يكون المدرب أو المربي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.
- إتاحة الفرصة لكل رياضي من أجل تقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط الحركي.
- استمتاع الرياضي بالممارسة، فالفرق بين العمل واللعب هو نظرة الرياضي لطبيعة الأداء الذي يؤديه.
- إنهاء التمرينات عندما يحقق كل رياضي أداء مهارة على النحو الصحيح عدة مرات.²

¹ محمد عوض البسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص36.

² أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص83-86.

- تجنب التقييم المستمر للرياضي لان لحظة الاستمتاع لا تحقق ما دام الرياضي يخضع للتقييم سواء كان إيجابيا أو سلبيا.

- جعل خبرة الممارس تتميز بالتحدي والإثارة ليس الملل والتهديد.

8-2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو الممارسة الرياضية، والواقع إن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتشف مبكرا إن قيمته تتوقف على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز، فالممارسة تعني له النجاح إما الخسارة فتعني له الفشل.

وعلى ضوء ما سبق فان الرياضة قد تمثل تهديدا كامنا للناشئ، عندما يفوز ويكسب فإنه قد حقق نجاحا وكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمة، أما عندما يخفق فيصبح مصيره الخسارة، فهذا يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي انه شخص ليس له قيمة.

بمعنى آخر عندما تتسم الخبرات بالنجاح يدعم لديه الإحساس بالكفاية وتقوى لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق، ولكن عندما تتكرر خبرات الفشل مقابل عدم قدرته على النجاح، فانه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل.¹

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 86-87.

الخلاصة:

من خلال دراستنا لهذا الفصل لأهم خصائص الناشئين نلاحظ إن للأطفال قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية، نفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات التي طرأت على الطفل في هذه المرحلة وعلى مختلف أجهزته الجسمية وتعتبر هذه المرحلة أساسية في انتقاء الناشئين.

فعلى المدرب الأخذ بعين الاعتبار مختلف التحولات التي تناسب الناشئ والاعتبارات الخاصة بتدريبهم يختار منها الأصلح بمراعاة إمكانياتهم البدنية والفسولوجية، بحيث يعرف نفسيته ومقدرته والبيئة التي يعيش فيها والظروف التي تحيط به، فعليه أن يضع كل طفل في الموضع الذي يلائمه، والتعامل الرشيد مع هذه المرحلة وبصورة جيدة وعلمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني للدراسة، فنعرف البحث على أنه مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹

ومنهجية البحث تختلف حسب اختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، فالبحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس 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.²

¹ maurice.A.initiation pratique a la méthodologie de sciences humaines, éd casbah, Alger, CEC, Québec 1996, P 299.

² عمار بوحوش، محمد تيديات، منهج البحث العلمي، الجزائر، ص 89.

5-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية كتمهيد يسهل للباحث الدخول في موضوع دراسته بطريقة سلسلة، حيث قام الباحثان بتحديد موضوع الدراسة وعرضه على الأستاذ المشرف من أجل تحديد وضبط متغيرات الدراسة بشكل نهائي ليتم بعدها التوجه إلى مقر الرابطة الولائية للتايكواندو 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 الذي نحن بصدد دراسته وهو دور الوسائل السمعية البصرية في التعلم المهاري لدى لاعبي التايكواندو صنف أشبال بغرض:

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

5-2 الدراسة الأساسية:

5-2-1 المنهج المتبع في الدراسة: في بحثنا هذا قمنا باختيار المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة هذه الظاهرة وتفسيرها تفسيراً علمياً ويُعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق تحليل وتفسير الظاهرة من خلال بحث خصائصها وأبعادها وصف العلاقات بينها للوصول إلى وصف علمي متكامل والوصول إلى الأهداف المسطرة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات الدقيقة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.¹

5-2-2 متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يحاول الباحث أن يفهمه ويقي تأثيره على المتغير التابع أو هو العالم الذي له تأثير على المتغير التابع ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا الوسائل السمعية البصرية.

- **المتغير التابع:** هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عنه.²

ويتمثل المتغير التابع في بحثنا في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو.

5-3 مجتمع وعينة البحث:**5-3-1 مجتمع البحث:**

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان-أو أية وحدات أخرى).

¹ آيت منصور راجح طاهين، منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين ميله، 2003، ص 218.

² عبد الواحد بن حمد البلهد، البرنامج التدريبي على البحث التربوي، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر، 2001، ص 48.

5-3-2 عينة البحث وكيفية اختيارها: إن العينة هي النموذج الأولي 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 التايكواندو صنف أشبال 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 17 استمارة استبيان على مختلف مدربي الأندية على مستوى ولاية البويرة "CAKB, CSATT, CSAA, RUB, AMEL TOUGHZA" وتمثلت عينة بحثنا فيما يلي:

5-4 مجالات البحث:

5-4-1 المجال البشري: في البحوث الإنسانية والاجتماعية يمثل الإنسان المحور الذي تقوم عليه هذه البحوث، وفي دراستنا تمثل المجال البشري في مدربي رياضة التايكواندو الناشطين على مستوى ولاية البويرة.

5-4-2 المجال المكاني:

- **الجانب النظري:** وتم جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع البحث على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -البويرة-

- **الجانب التطبيقي:** وتم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد عينة البحث، حيث تم التنقل إلى مقر التدريب لكل نادي وإعطاء الاستمارة لكل مدرب.

5-4-3 المجال الزمني:

- **الجانب النظري:** وتم في الفترة الممتدة ما بين: بداية شهر جانفي 2018 إلى غاية نهاية شهر مارس 2018.

- **الجانب التطبيقي:** وتم في الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر مارس 2018 إلى غاية أوائل شهر جوان 2018.

5-5 أدوات البحث:

- **الاستبيان:** يعتبر أداة تستخدم في البحوث ووسيلة من وسائل جمع البيانات المرتبطة بالموضوع ويساعد على جمع بيانات جديدة مستمدة من المصدر مباشرة والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث لا يمكن أن يجدها في المكتبة.¹

كما أنه يتبع نوع الدراسة التي تعمل بتطبيقه.

ويتكون هذا الاستبيان على أسئلة نصف مفتوحة ومغلقة، حيث وضعنا استبيان يتكون من أسئلة ثم تم توزيعها

على مدربي التايكواندو على مستوى ولاية البويرة.

5-6 الأسس العلمية للأداة:

صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من قياس ما اعد لقياسه.

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

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها"¹.

ولتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات من طرف الأساتذة المحكمين، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها، حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

5-7 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:

النسبة المئوية: بما إن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحويها الاستبيان فإن أفضل طريقة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حساب النسب المئوية:

ع ← ن

$$\leftarrow \frac{س}{ن} = ع \times 100$$

س ← 100

بحيث ان: س يمثل النسبة المئوية.

ع يمثل عدد التكرارات.

ن يمثل عدد العينة.

اختبار الكاف التربيعي "كا²": يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارن بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان كما يلي:

$$\frac{مج(ت ح - ن ت) 2}{ت ن} = كا 2$$

درجة الخطأ المعياري (0.5=a)

درجة الحرية (n-1)

¹ فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص 167-168.

يمثل χ^2 القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\chi^2}{\text{و}} = \text{ت ن}$$

ن هو العدد الكلي لأفراد العينة.

و هو عدد الاختبارات الموضوعية.¹

¹ عبده علي، صيف السمرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1977، ص75.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات 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.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، ... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل السادس: عرض وتحليل
ومناقشة نتائج

تمهيد:

بعد إتباعنا خطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على إن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعها من خلال الدراسة الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، و توضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

6-1- عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الأولى: هناك وعي واهتمام من قبل المدربين لأهمية التعلم المهاري للحركة عن طريق المشاهدة الصحيحة بالوسائل السمعية البصرية.

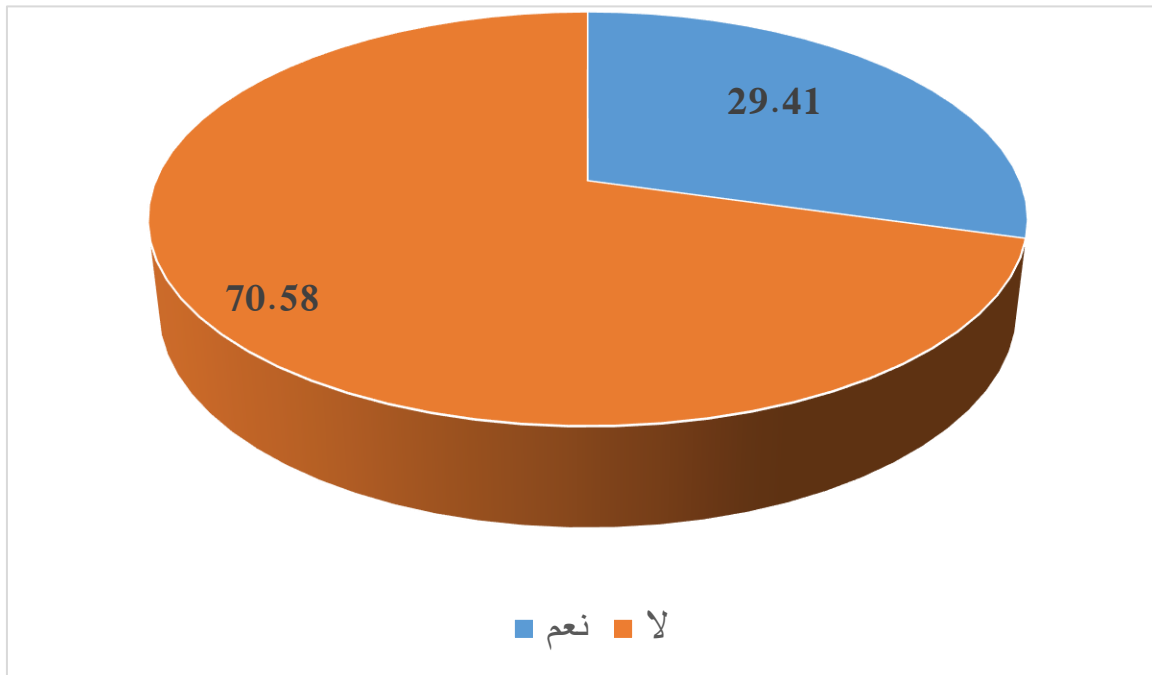
السؤال رقم 01: هل أنت من مستخدمي الوسائل السمعية البصرية؟

الغرض منها: معرفة مدى استخدام الوسائل السمعية البصرية من قبل المدربين.

الجدول: 02: جدول يبين مدى استخدام الوسائل السمعية البصرية من قبل المدربين.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
غير دال	1	0.05	3.84	2.88	29.41	5	نعم
					70.58	12	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 01: دائرة نسبية تمثل نسبة المدربين المستخدمين للوسائل السمعية البصرية

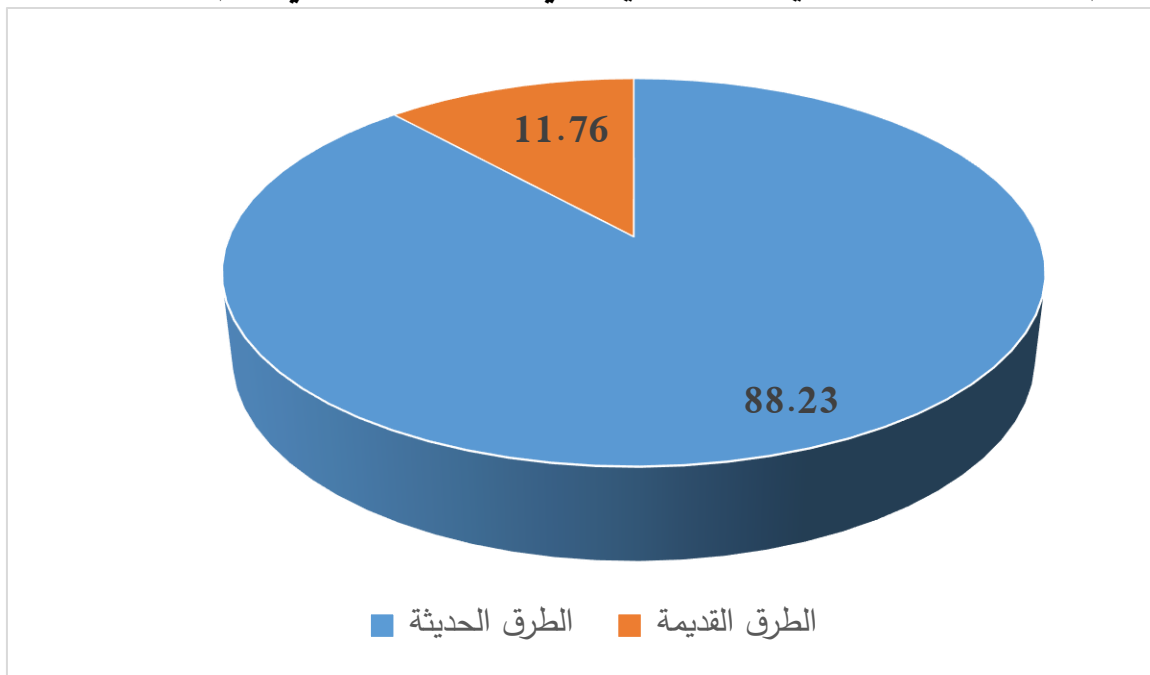


تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 02: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (01) إن نسبة 29.41% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 70.58% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.88 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين لا يستخدمون الوسائل السمعية البصرية.
السؤال رقم 02: ما هي الطرق التي تستعملها في تعليمك التايكواندو للناشئين.
الغرض منها: معرفة الطرق التي يستعملها المدرب في تعليم التايكواندو.
الجدول: 03: جدول يبين الطرق التي يستعملها المدرب في تعليم التايكواندو للناشئين.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	9.94	88.23	15	طرق حديثة
					11.76	2	طرق قديمة
					100	17	المجموع

الشكل رقم 02: يمثل النسبة المئوية لطرق التدريب التي يستعملها المدرب في تعليم التايكواندو للناشئين.



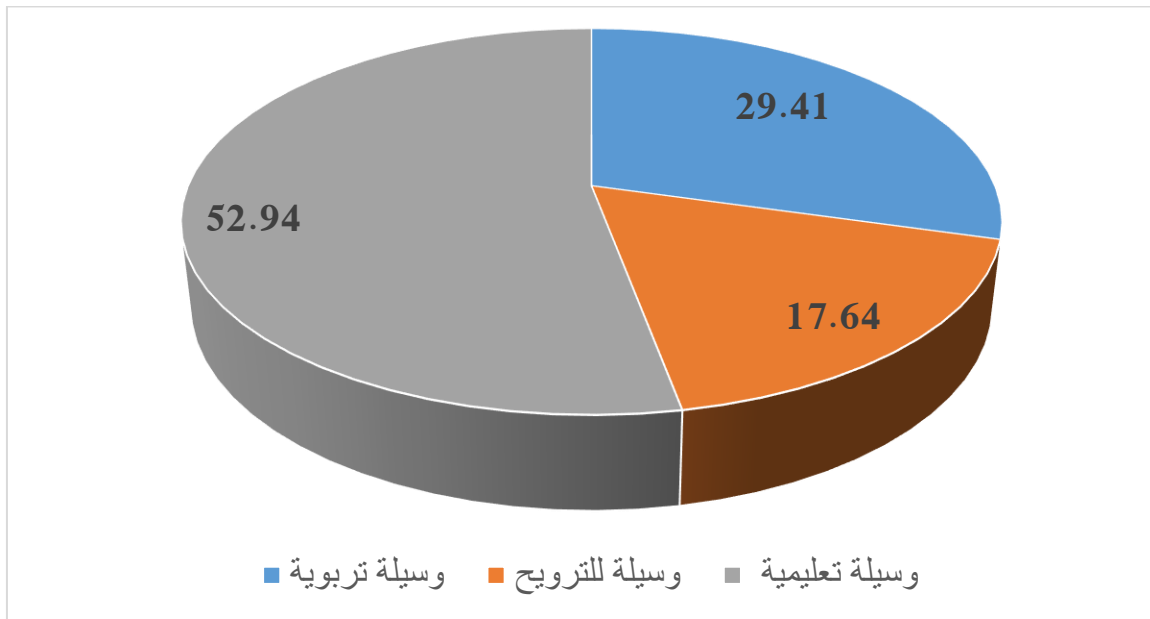
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 03: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (02) ان نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "الطرق الحديثة" ونسبة 11.76% أجابوا بـ "الطرق القديمة" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.94 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن المدربين يستخدمون الطريقة الحديثة في تعليم التايكواندو للناشئين.

السؤال رقم 03: ماذا تعني لك الوسائل السمعية البصرية؟
الغرض منها: معرفة مكانة الوسائل السمعية البصرية لدى المدربين.
الجدول 04: مكانة الوسائل السمعية البصرية لدى المدربين.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	2	0.05	5.99	7.47	29.41	5	وسيلة تربوية
					17.64	3	وسيلة للترويج
					52.94	9	وسيلة تعليمية
					100	17	المجموع

الشكل رقم 03: دائرة نسبية تمثل مكانة الوسائل السمعية البصرية لدى المدربين.



العرض والتحليل:

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 04: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (03) أن نسبة 29.41% من عينة البحث قد أجابوا بأنها "وسيلة تربوية" ونسبة 17.64% أجابوا بأنها "وسيلة للترويج" و نسبة 52.94% قد أجابوا بأنها "وسيلة تربوية" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.47 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.
الاستنتاج: نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين من المدربين يستخدمون الوسائل السمعية البصرية كوسيلة تربوية.

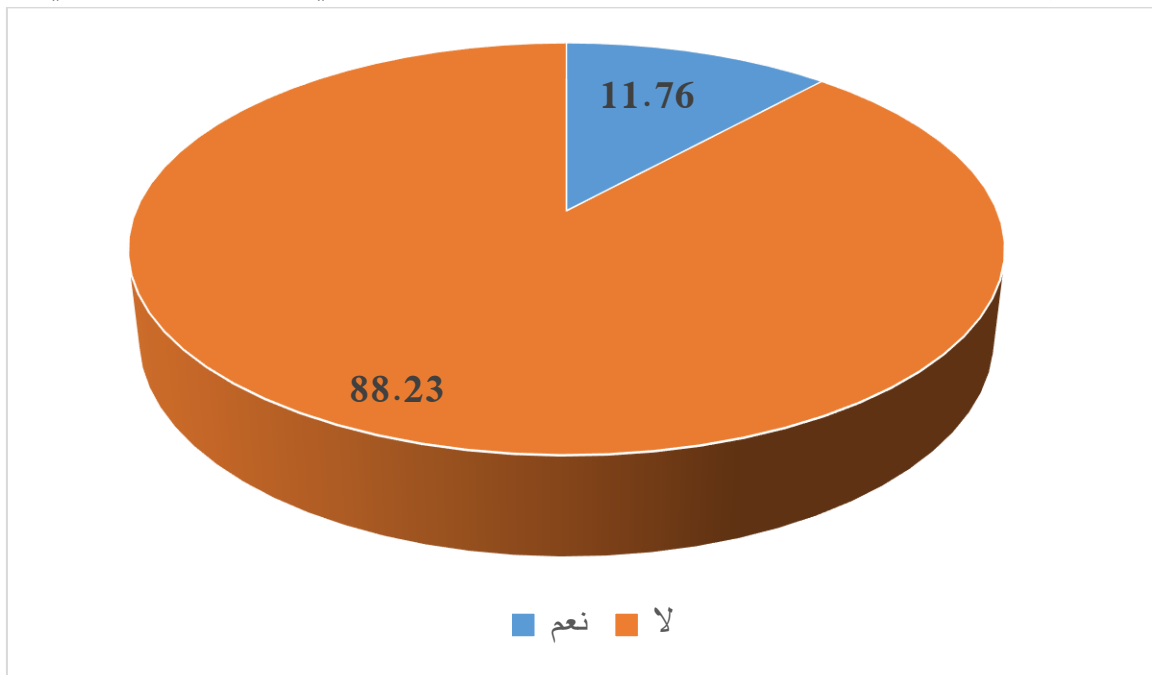
السؤال رقم 04: هل توظف الوسائل السمعية البصرية أثناء قيامك بالعملية التدريبية؟

الغرض منها: مدى توظيف الوسائل السمعية البصرية أثناء العمليات التدريبية.

الجدول رقم 05: مدى توظيف الوسائل السمعية البصرية أثناء العمليات التدريبية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
غير دال	1	0.05	3.84	2.88	11.76	5	نعم
					88.23	12	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 04: دائرة نسبية تمثل مدى توظيف الوسائل السمعية البصرية أثناء العمليات التدريبية.

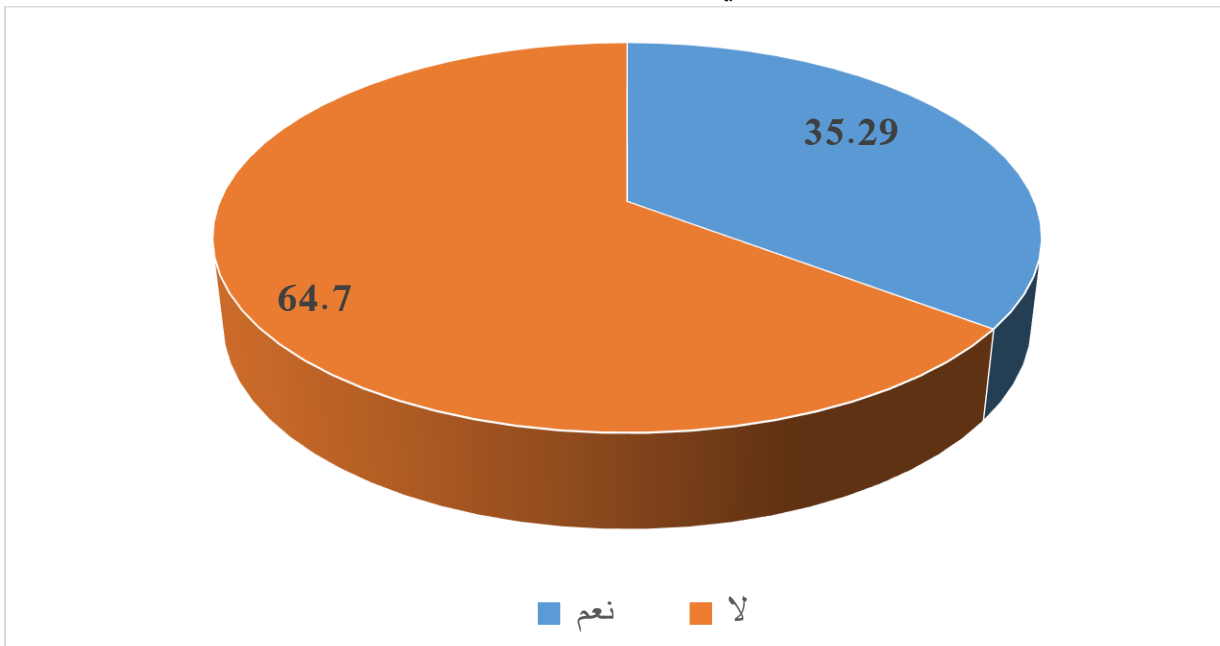


تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 05: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (04) إن نسبة 11.76% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 88.23% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.88 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن معظم المدربين لا يوظفون الوسائل لمعية البصرية

السؤال رقم 05: هل تهتم بالوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات الحركية في الحصص التدريبية؟
الغرض منها: معرفة اهتمام المدربين بالوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية في الحصص التدريبية.
الجدول 06: مدى اهتمام المدربين بالوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية في الحصص التدريبية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
غير دال	1	0.05	3.84	1.47	35.29	6	نعم
					64.70	11	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 05: دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدربين بالوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية في الحصص التدريبية.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (05) أن نسبة 35.29% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 64.7% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.47 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن جزء كبير من المدربين لا يعيرون اهتماماً للوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات الحركية في الحصص التدريبية.

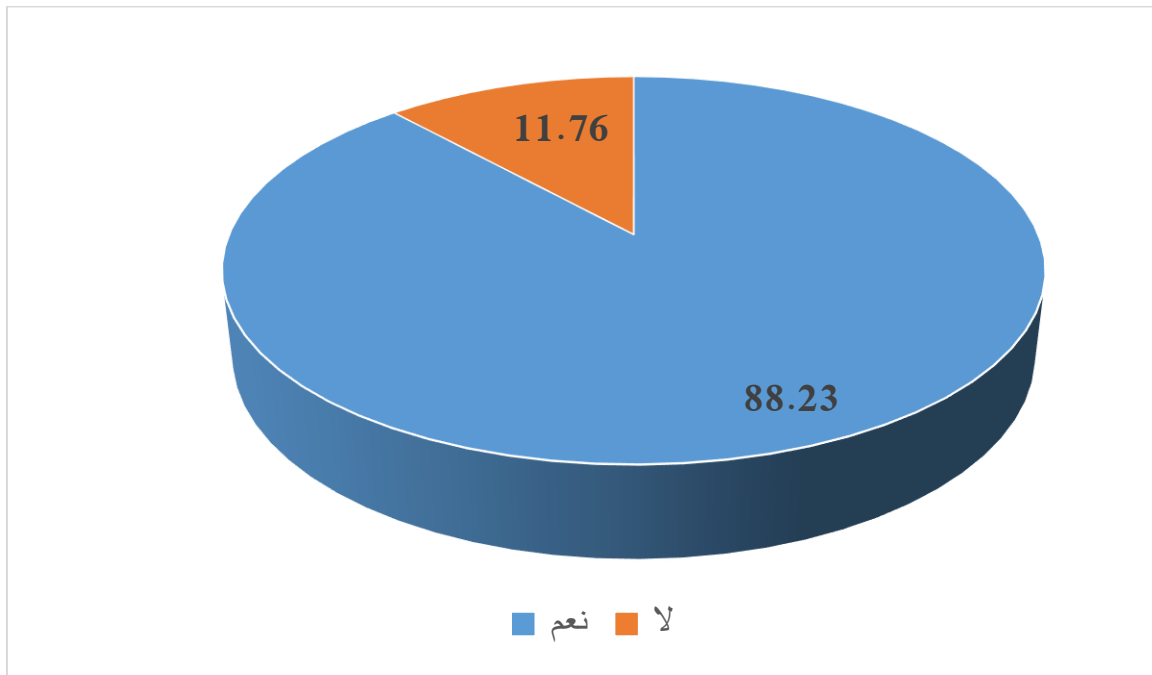
السؤال رقم 06: هل يستلزم على المدرب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث؟

الغرض منها: معرفة وجوب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث.

الجدول 07: مدى استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	9.94	88.23	15	نعم
					11.76	2	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 06: دائرة نسبية تمثل معرفة وجوب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث.

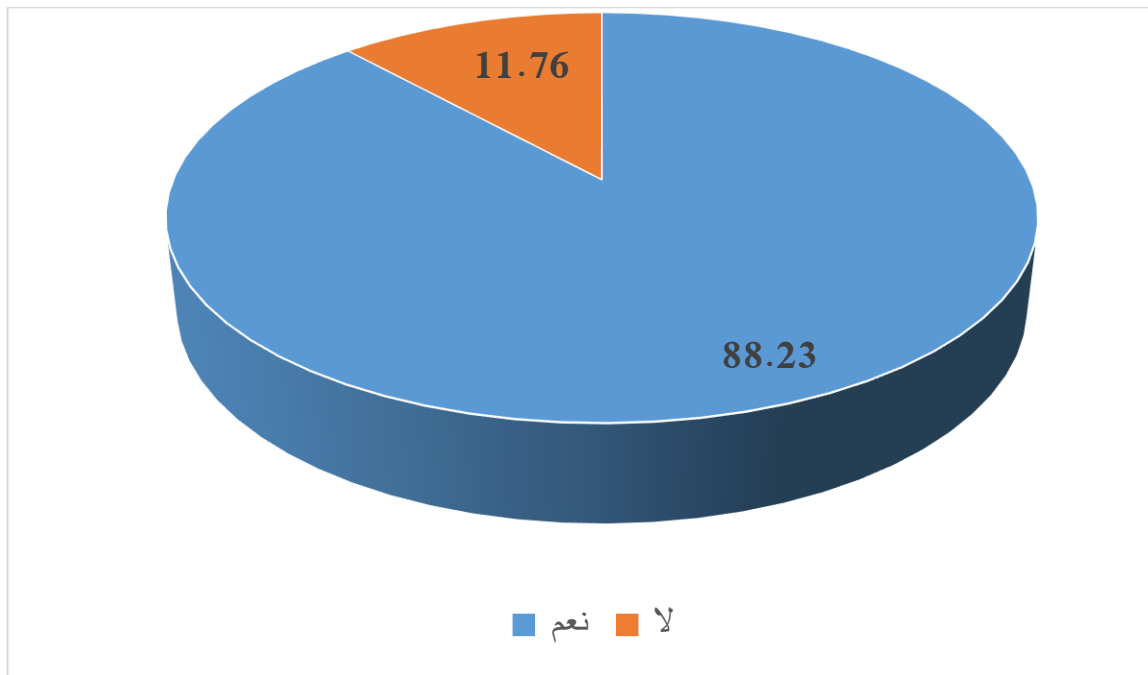


تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 07: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (06) أن نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 11.67% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.94 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن جزء كبير من مدربي التايكواندو يرون أنه يستلزم على المدرب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث.

السؤال رقم 07: هل للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح؟
الغرض منها: معرفة الدور الإيجابي للوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيحة.
الجدول 08: الدور الإيجابي للوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	9.94	88.23	15	نعم
					11.76	2	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 07: دائرة نسبية تمثل الدور الإيجابي للوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيحة.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 08: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (07) أن نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 11.76% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.94 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.
الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن 88% من مدربي التايكواندو أي أكثرهم، يرون بأن للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تعلم المهارات الحركية بشكل صحيح.

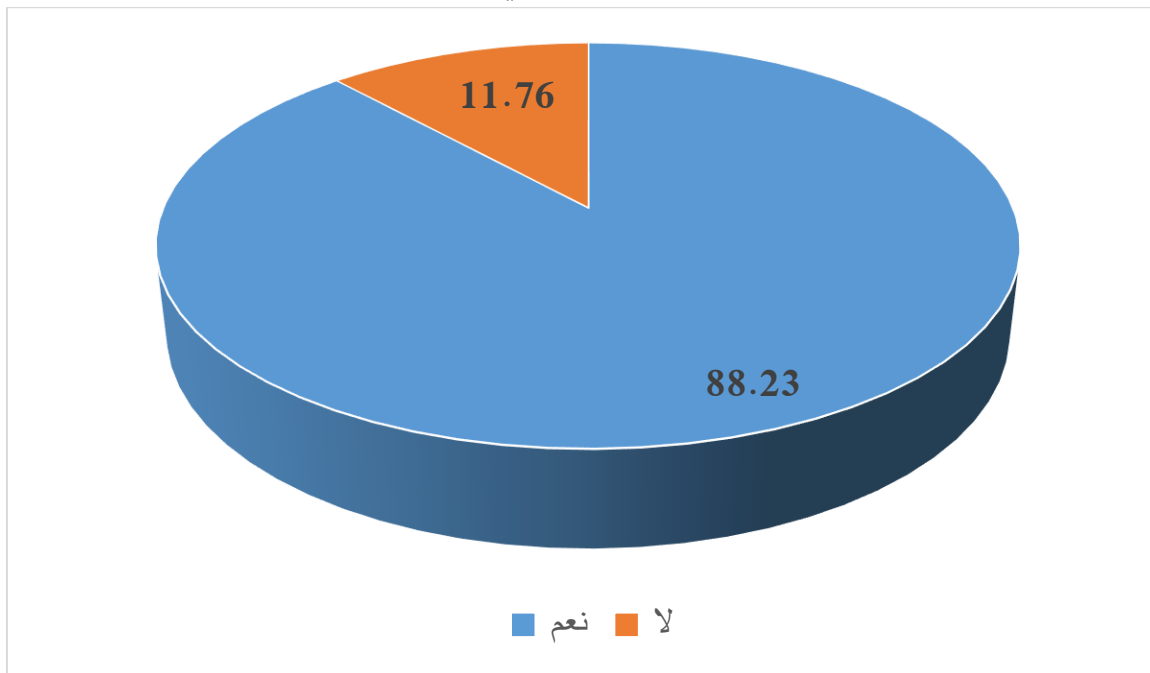
السؤال رقم 08: هل تعتقد انه يمكن التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية؟

الغرض منها: معرفة إمكانية التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

الجدول رقم 09: يبين مدى إمكانية التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	9.94	88.23	15	نعم
					11.76	2	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل إمكانية التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 09: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (08) ان نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 11.76% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (08)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.94 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن جزء كبير من المدربين يعتقدون بأنه يمكن التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبين باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

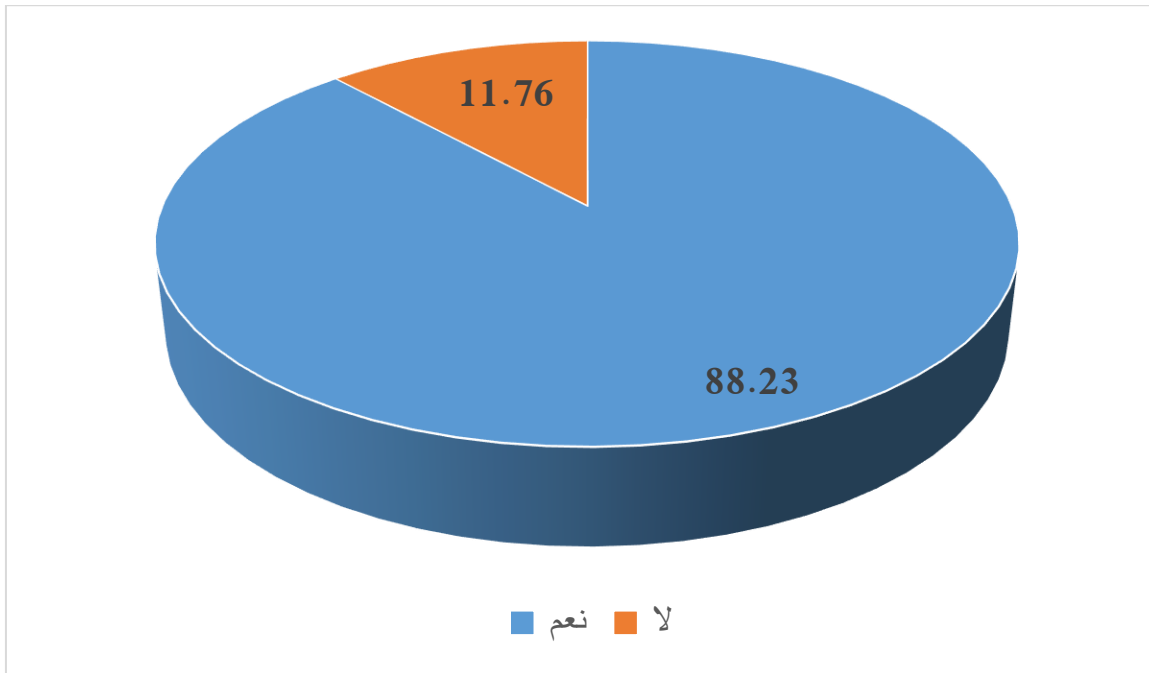
الفرضية الثانية: توجد فروق بين الرياضي المستخدم للوسائل السمعية البصرية مقارنة بالرياضي الذي يكتفي بالتدريب التقليدي في المقابلات الرسمية.

السؤال رقم 09: هل يوجد فروق بين طرق التعلم دون استعمال الوسائل السمعية البصرية وعند استعمالها؟
الغرض منها: معرفة الفروق بين طرق التعلم باستعمال الوسائل السمعية البصرية وبدونها.

الجدول رقم 10: يبين الفروق بين طرق التعلم دون استعمال الوسائل السمعية البصرية وعند استعمالها.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	9.94	88.23	15	نعم
					11.76	2	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل الفروق بين طرق التعلم باستعمال الوسائل السمعية البصرية و بدونها.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 10: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (09) إن نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 11.76% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (09)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9.94 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: من خلال الجدول نستنتج أن مدربي التايكواندو يرون يعتقدون انه توجد فروق بين طرق التعلم دون استعمال الوسائل السمعية البصرية وعند استعمالها.

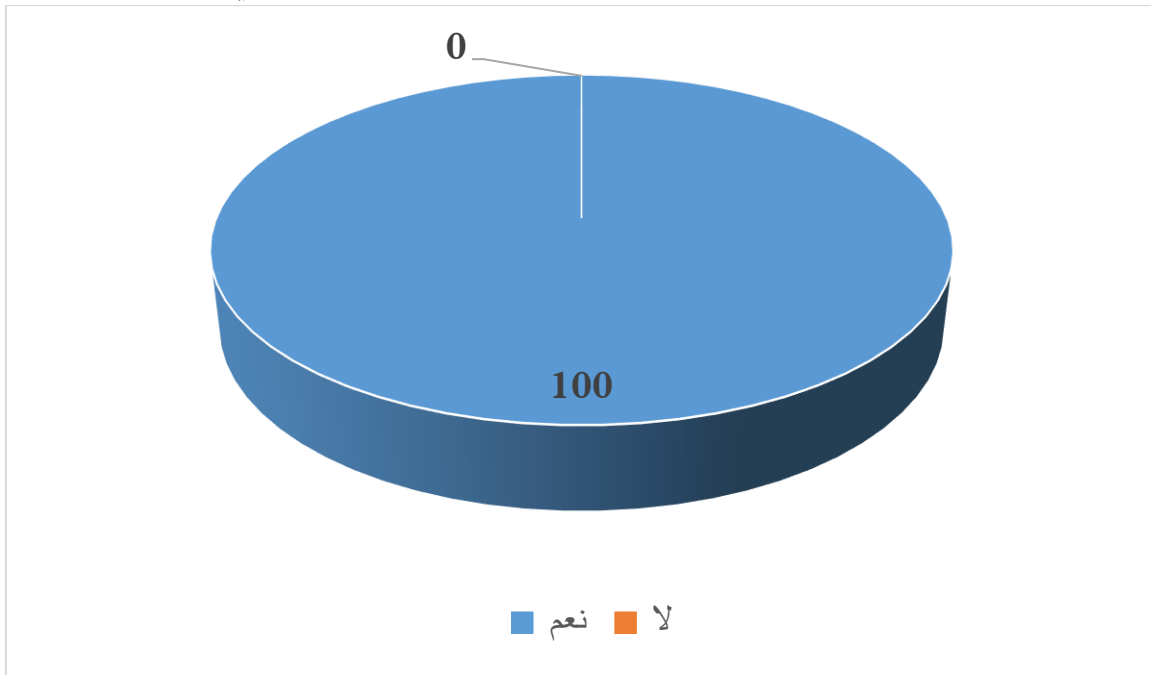
السؤال رقم 10: هل ترى أن استعمال الوسائل السمعية البصرية يساعد الناشئ المتعلم على تصحيح الأخطاء الفردية؟

الغرض منها: معرفة مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية الناشئ في تصحيح الأخطاء الفردية.

الجدول رقم 11: يبين مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية الناشئ في تصحيح الأخطاء الفردية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	17	100	17	نعم
					0	0	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الوسائل السمعية البصرية الناشئ في تصحيح الأخطاء الفردية.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 11: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (10) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 0% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (10)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

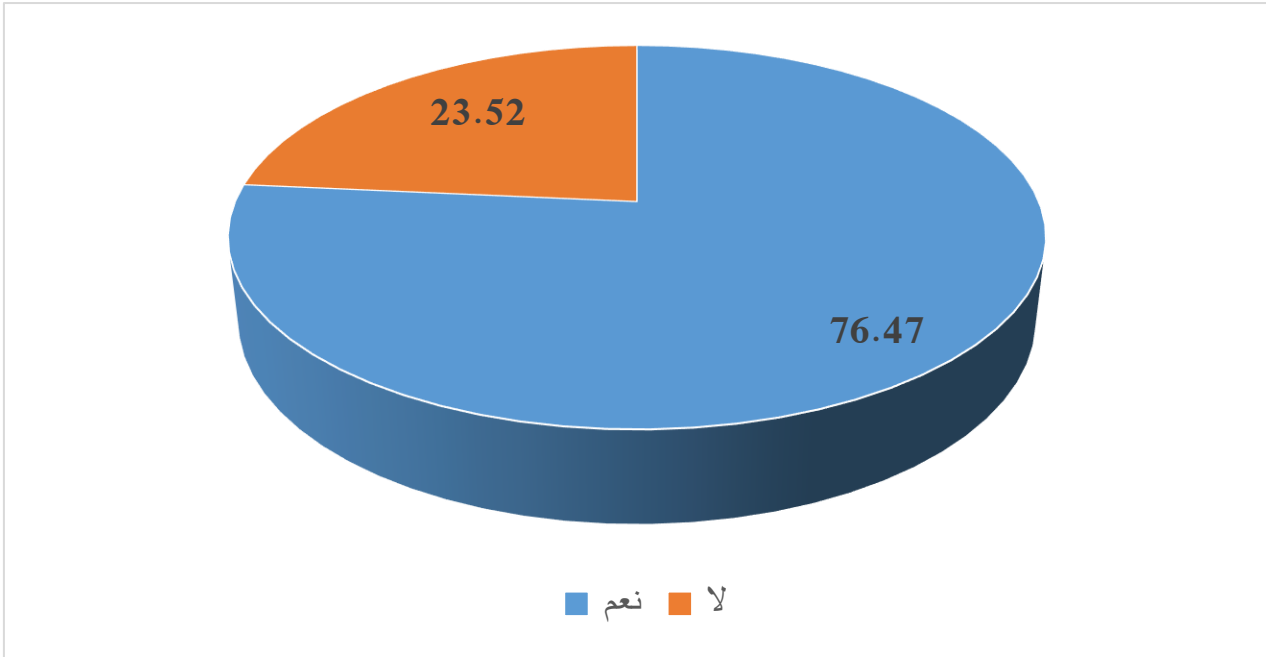
الاستنتاج: مدربي التايكواندو على مستوى البويرة يرون أن استعمال الوسائل السمعية البصرية يساعد الناشئ المتعلم على تصحيح الأخطاء الفردية.

السؤال رقم 11: هل مشاهدة مهارة حركية عن طريق الفيديو يؤدي بالناشئين إلى حسن التعلم الحركي؟
الغرض منها: معرفة كيفية تأثير مشاهدة المهارة عن طريق الفيديو على الناشئ.

الجدول رقم 12: يبين كيفية تأثير مشاهدة المهارة عن طريق الفيديو على الناشئ.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	4.76	76.47	13	نعم
					23.52	4	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل كيفية تأثير مشاهدة المهارة عن طريق الفيديو على الناشئ.



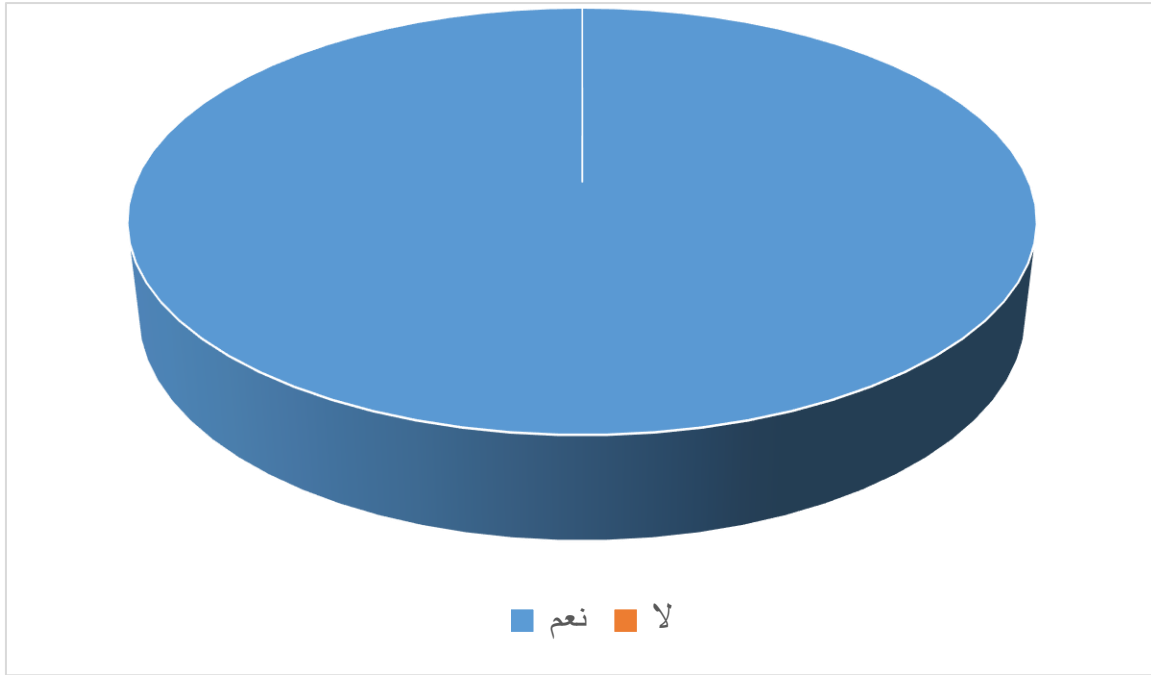
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (11) أن نسبة 76.47% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 23.52% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (11)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.76 وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.
الاستنتاج: من الجدول نستنتج أن جزء كبير من المدربين يظنون أن مشاهدة مهارة حركية عن طريق الفيديو يؤدي بالناشئين إلى حسن التعلم الحركي.

السؤال رقم 12: هل يستحسن استعمال الوسائل السمعية البصرية للرياضيين؟
الغرض منها: معرفة رأي المدربين في استعمال الوسائل السمعية البصرية.

الجدول رقم 13: يبين رأي المدربين في استعمال الوسائل السمعية البصرية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	17	100	17	نعم
					0	0	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل رأي المدربين في استعمال الوسائل السمعية البصرية.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13:

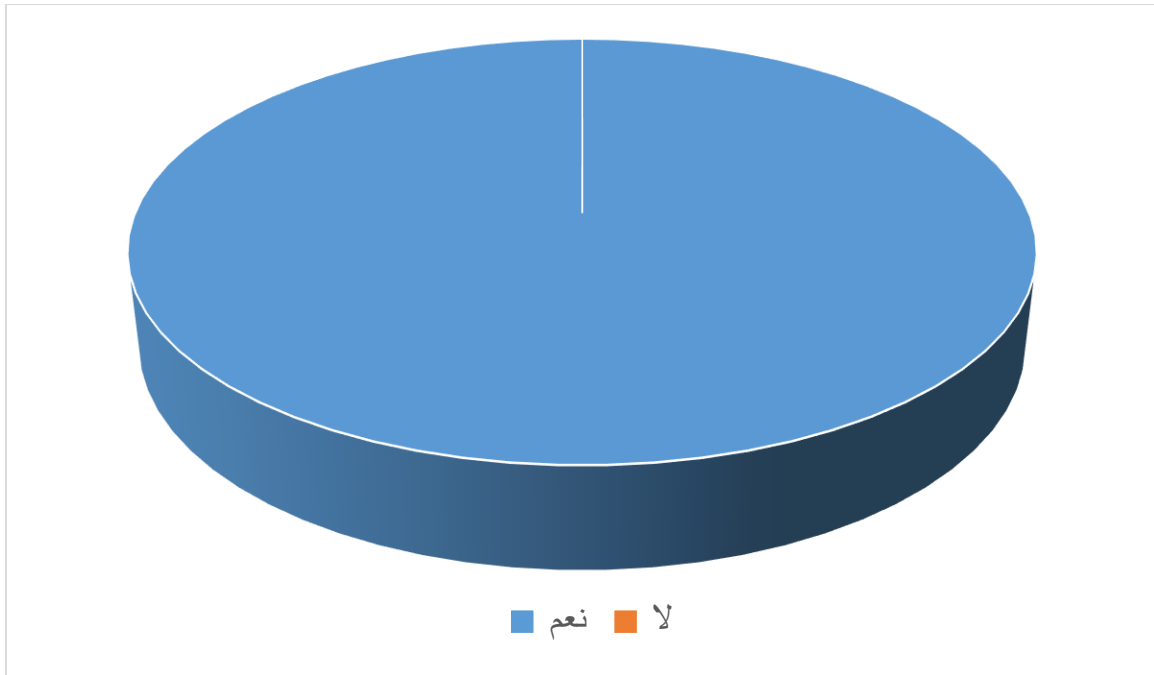
من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (12) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 0% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (12)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يفضلون استخدام الوسائل السمعية البصرية للرياضيين.

السؤال رقم 13: هل تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح يزيد من فعالية الرياضي أثناء المنافسات؟
الغرض منها: معرفة مدى تأثير تعلم المهارة الحركية الصحيحة على فعالية الرياضيين أثناء المنافسة.
الجدول رقم 14: يبين مدى تأثير تعلم المهارة الحركية الصحيحة على فعالية الرياضيين أثناء المنافسة.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	1	0.05	3.84	17	100	17	نعم
					0	0	لا
					100	17	المجموع

الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل مدى تأثير تعلم المهارة الحركية الصحيحة على فعالية الرياضيين أثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (13) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 0% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (13)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 17 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أن تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح يزيد من فعالية الرياضي أثناء المنافسات.

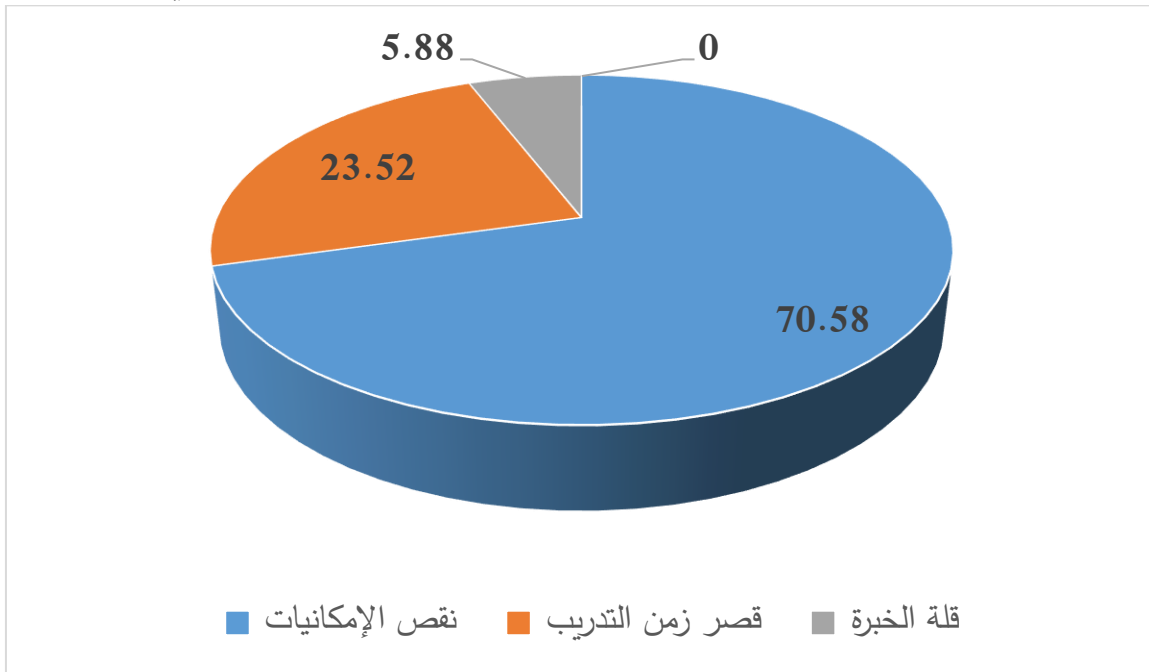
السؤال رقم 14: ما سبب عدم اعتماد المدربين على الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب تحسين تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح لدى لاعبي التايكواندو؟

الغرض منها: معرفة سبب تهميش المدربين للوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب.

الجدول رقم 15: يبين سبب تهميش المدربين للوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	2	0.05	5.99	10	70.58	12	نقص الإمكانيات
					23.52	4	قصر زمن التدريب
					5.88	1	قلة الخبرة
					100	17	المجموع

الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل سبب تهميش المدربين للوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (14) أن نسبة 70.58% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نقص الإمكانيات" ونسبة 23.52% أجابوا بـ "قصر الزمن" و نسبة 5.88% أجابوا بـ "قلة الخبرة" مثل ما هو موضح في

الشكل رقم (14)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 10 وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين لا يستخدمون الوسائل السمعية البصرية.

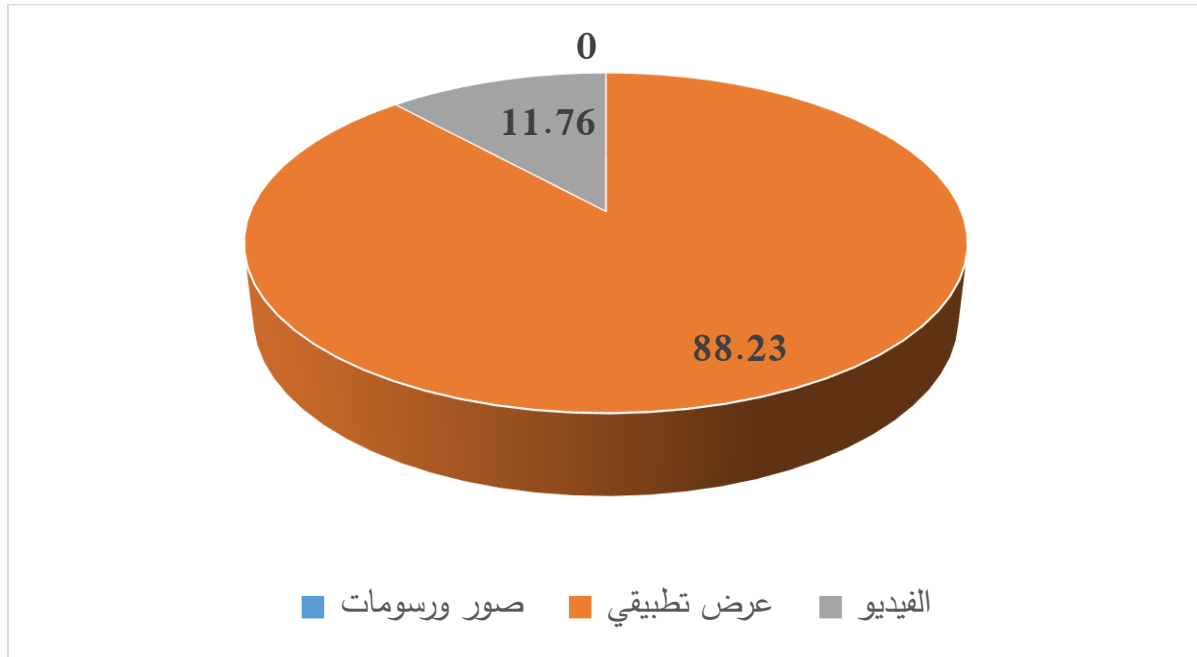
السؤال رقم 15: كيف تقدم صورة لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية؟

الغرض منها: معرفة كيفية تقديم المدرب لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية.

الجدول رقم 16: يبين كيفية تقديم المدرب لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات	الاقتراحات
دال	2	0.05	5.99	21.11	0	0	صور ورسومات
					88.23	15	عرض تطبيقي
					11.76	2	الفيديو
					100	17	المجموع

الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل كيفية تقديم المدرب لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية.



تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (15) أن نسبة 88.23% من عينة البحث قد أجابوا بـ "عرض تطبيقي" ونسبة 11.76% أجابوا بـ "الفيديو" ونسبة 0% أجابوا بـ "صور ورسومات" مثل ما هو موضح في

الشكل رقم (15)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 21.11 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج: نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين يستخدمون عروض تطبيقية قبل الممارسة التطبيقية.

6-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج الفرضيات:

الجدول رقم 17: يمثل الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى.

الاستنتاج الإحصائي	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	الأجوبة	الأسئلة
غير دال	3.84	2.88	29.41%	نعم	1- هل أنت من مستخدمي الوسائل السمعية البصرية؟
			70.58%	لا	
دال	3.84	2.88	88.23%	طرق حديثة	2- ما هي الطرق التي تستعملها في تعليم التايكواندو للناشئين؟
			11.76%	طرق قديمة	
دال	5.99	7.47	29.41%	تربوية	3- ماذا تعني لك الوسائل السمعية البصرية؟
			17.64%	ترويحية	
			52.92%	تعليمية	
دال	3.84	2.88	11.76%	نعم	4- هل توظف الوسائل السمعية البصرية أثناء قيامك بالعملية التدريبية؟
			88.23%	لا	
غير دال	3.84	1.47	35.29%	نعم	5- هل تهتم بالوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات الحركية في الحصص التدريبية؟
			64.70%	لا	
دال	3.84	9.94	88.23%	نعم	6- هل يستلزم على المدرب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي الحديث؟
			11.76%	لا	
دال	3.84	9.94	88.23%	نعم	7- هل للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في

			11.76%	لا	تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح؟
دال	3.84	9.94	88.23%	نعم	8- هل تعتقد انه يمكن التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبك باستعمال الوسائل السمعية البصرية؟
			11.76%	لا	

6-2-1: التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

لقد افترضنا أن أغلبية مدربي أندية التايكواندو يهتمون باستعمال الوسائل السمعية البصرية لمدى أهمية التعلم المهاري للحركة عن طريق المشاهدة الصحيحة.

حيث تم التحقق من الفرضية من خلال تحليل نتائج الاستبيان في الفرضية الجزئية الأولى وذلك في الأسئلة "08,07,06,05,04,03,02,01" وهذا ما أكده المدرب من خلال أجوبتهم على الأسئلة المقترحة أن أغلب الأندية على مستوى البويرة أنهم يهتمون باستخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري للحركة عن طريق المشاهدة الصحيحة لما لها من أهمية كبيرة في التعلم لدى الطفل و ذلك لتحسين المهارات الحركية لديهم وهذا رغم أن معظمهم لا يعتمد بصفة مباشرة على توظيف الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب، وبذلك تبقى معرفتهم لأهمية استعمال الوسائل السمعية البصرية إيضاحية غير مرتبطة بالخبرة الميدانية، 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 والتأمل 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 بالاستعانة بالوسائل السمعية البصرية كالفديو لتحسين من عملية عرض وإعادة المهارة، وبذلك يمكن للمربي أو المدرب توضيح النقاط الأساسي للحركة بطريقة إيجابية".¹

الجدول رقم 18: يتضمن الأسئلة الموجهة للمدربين المتعلقة بالفرضية الثانية:

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	الأجوبة	الأسئلة
دال	3.84	9.94	88.23%	نعم	9- هل يوجد فروق بين طرق التعلم دون استعمال الوسائل السمعية البصرية و عند استعمالها؟
			11.76%	لا	

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين شاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، 1992، ص 85.

دال	3.84	17	100%	نعم	10- هل ترى أن استعمال الفيديو يساعد الناشئ المتعلم على تصحيح الأخطاء الفردية؟
			00%	لا	
دال	3.84	4.76	76.47%	نعم	11- هل مشاهدة مهارة حركية عن طريق الفيديو يؤدي بالناشئ إلى حسن التعلم الحركي؟
			23.52%	لا	
دال	3.84	17	100%	نعم	12- هل يستحسن استعمال الوسائل السمعية البصرية للرياضيين؟
			00%	لا	
دال	3.84	17	100%	نعم	13- هل تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح يزيد من فعالية الرياضي أثناء المنافسات؟
			00%	لا	
دال	5.99	10	70.58%	نقص الإمكانيات	14- ما سبب عدم اعتماد المدربين على الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب لتحسين تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح لدى لاعبي التايكواندو؟
			23.52%	قصر زمن التدريب	
			5.88%	قلة الخبرة	
دال	5.99	21.11	00%	صور و رسومات	15- كيف تقدم صورة لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية؟
			8.23%	عرض تطبيقي	
			11.76%	الفيديو	

6-2-2: التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

لقد افترضنا أنه توجد فروق بين الرياضيين المستخدمين للوسائل السمعية البصرية مقارنة بالرياضيين الذين يكتفون بالتدريب التقليدي في المقابلات الرسمية.

حيث تم التحقق من الفرضية من خلال تحليل نتائج الاستبيان في الفرضية الجزئية الثانية وذلك في الأسئلة "09،10،11،12،13،14،15" وهذا ما أكده المدربون من خلال أجوبتهم على استمارة الاستبيان، أكثرتهم يرون إن هناك اختلاف بين الرياضيين الغير المستخدمين للوسائل السمعية البصرية والمستخدمين لها في المنافسات الرسمية ف هذه الأخيرة تكون أفضل مقارنة بالرياضيين الذي يكتفي بالتدريب التقليدي. وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

إن النتائج التي أُل إليها بحثنا من خلال الفرضية العامة والتي مفادها أن توظيف الوسائل السمعية البصرية في عملية التدريب الرياضي ذو أهمية بالغة لتفعيل تعلم المهارة الحركية لدى لاعبي التايكواندو، وبما أن الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية قد تحققت فهذا يعني أن دور الوسائل السمعية البصرية جد هام في العملية التعليمية وأثناء المقابلات الرسمية، مما يثبت صحة الفرضية العامة.

الخلاصة:

من خلال الفرضيات التي تمت صياغتها في هذا البحث المقترح كحلول مبدئية لمشكلة البحث التي قد تحققت وذلك من خلال ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومن هنا نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها أن الوسائل السمعية البصرية لها دور إيجابي في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو.

كما وجدنا أن:

- هناك وعي واعتراف من طرف المدربين بأهمية الوسائل السمعية البصرية لدى اللاعبين عن طريق المشاهدة الصحيحة للمهارة، هذا اعتبارا للمستوى التأهيل العلمي الذي يمتلكونه من خلال الشهادات المتحصل عليها.
- كما بين لنا المدربون أهمية ودور الوسائل السمعية البصرية في عملية تفعيل التعلم المهاري والحركي للناشئين في رياضة التايكواندو.
- الوسائل السمعية البصرية كالفديو له أهمية بالغة على رفع المستوى الضعيف لدى اللاعبين خلال أداءه للمهارات الحركية وبذلك تزيد من نسبة الفعالية في المقابلات الرسمية ويمتج أداهم على التقني وتحقيق الانتصارات.

الخاتمة

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، حيث أصبحت هذه الأخيرة تستعمل في المجال الرياضي لكونها وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق وتقديمها على شكل رسومات أو أشكال 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 الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو للناشئين، 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 التايكواندو، وتوصلنا إلى نتيجة أن اغلب المدربين يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التعلم المهاري للناشئين وهذا 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 مهاريًا وخططيًا لدى لاعبي التايكواندو لهذا نوصي باستعمال هذه الوسيلة في إعداد اللاعبين للمنافسات.

الاستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرسين، وعرض النتائج وتحليلها، استوحينا من هذا البحث النتائج التالية:

فمن خلال نتائج الجدول رقم (01-02-03-04-05-06-07-08) يتضح لنا أن المدرسين قد أعطوا اهتماما خاصا بالوسائل السمعية البصرية وذلك لأهميتها البالغة في تعليم التقنيات الحركية والمهارية وذلك بالمشاهدة الصحيحة للناشئ وهذا ما يعني أن الفرضية الأولى قد تحققت.

أما نتائج الجدول رقم (09-10-11-12-13-14-15) فإنها تبين أن الوسائل السمعية البصرية لها تأثير على المهارة الحركية للناشئ فمن هنا نستنتج أن الرياضي المستعمل للوسائل السمعية البصرية يكون أفضل من الرياضي الذي يكتفي بالعروض التطبيقية فقط إذا فالفرضية الثانية للبحث قد تحققت.

ومن هنا نستنتج أن الفرضية العامة قد تحققت، ألا وهي إن الوسائل السمعية البصرية تؤدي إلى تفعيل عملية تعليم التقنيات الحركية لدى لاعبي التايكواندو.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها في بعض أندية التايكواندو على مستوى ولاية البويرة، ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات، ارتأينا أن نخرج ببعض الاقتراحات والتوصيات فيها يخص واقع الطببة أثناء عملية انتقاء ناشئ التايكواندو التي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار من طرف كل فرد قائم عليها ومنها:

- يجب الاهتمام بالوسائل الحديثة في التدريب من بينها الوسائل السمعية البصرية.
- يجب انتهاز أساليب متطورة في تحضير الناشئين قصد الارتقاء إلى اعلي المستويات.
- الاعتماد على الوسائل السمعية البصرية لها دور فعال في إعطاء الوجه الحقيقي للخصم.
- استعمال هذه الوسائل لها تأثير هام في تطوير اللاعبين والفريق ككل.
- توسيع نطاق طرق التعليم في التايكواندو.
- يجب تقديم دراسة حول الأهمية البالغة التي تكتسبها هذه الوسائل في التأثير على اللاعبين في الميدان التطبيقي وذلك لسهولة التعامل معها.

الببليو غرافيا

قائمة المراجع:

أ- المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد خيرى كاظم، سعد يسي زكي، تدريس العلوم، دار النهضة، 1973.
- 2- فتح الباب عبد الحليم، وسائل التعلم والإعلام، ط1، دار الكتب، القاهرة، 1971.
- 3- إبراهيم، مطاوع، الوسائل التعليمية، ط2، مكتبة النهضة، القاهرة، 1976.
- 4- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، سنة 1990.
- 5- الغريب زاهر، إقبال بهباني، تكنولوجيا التعليم، نظرة مستقبلية، دار الكتاب، ط2، 1999.
- 6- أحمد علي الفنيش، التدريس في التعليم الأساسي والثانوي، ط1، مكتبة طرابلس العلمية العالمية.
- 7- محمد علي العريان، قاموس جون دوي للتربية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1946.
- 8- ابوداود عبد اليم، أثر الوسائل السمعية البصرية، الفيديو، على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، دولة جامعة الجزائر، 1996.
- 9- فتح الباب عبد الحليم، إبراهيم حفظ الله، وسائل التعليم والإعلام، ب.ط، عالم الكتب والنشر، القاهرة، 1985.
- 10- أديب خيضور، الإعلام الرياضي، دراسة علمية للتقرير الرياضي في الصحافة والإذاعة والتلفزيون، ط1، دمشق، 1994.
- 11- ربيعي مصطفى عليان، محمد عبد الديس، وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم، ط1، دار الصفاء للنشر، عمان، 1999.
- 12- محمد أبو عبده، علم النفس الرياضي، ط6، دار المعرفة، القاهرة، 1977.
- 13- هبة محمد نديم، مركز التحكم ونتائج المباريات في التايكواندو، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2014.
- 14- محمد محمود المندلاوي، التايكواندو والدفاع عن النفس، 2015.
- 15- د.هبة محمد نديم لبيب، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2014.
- 16- لزعر سامية، الدروس النظرية بمعهد التربية البدنية والرياضة وحدة علم النفس الرياضي، 1997.
- 17- عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
- 18- سعد خيرى، النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد 7، مطبعة الحكومة، الكويت، 1976.
- 19- محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الاجتماعية، الجزائر، 2001.
- 20- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
- 21- كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970.

- 22- ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1989.
- 23- كورت مانييل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980.
- 24- وديع فرج إيلين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ب.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
- 25- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، ب.ط، الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 26- محمد عبد الرزاق شفق، إدارة الصف المدرسي، ب.ط، الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 27- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط.5، عالم الكتب، القاهرة، 1995.
- 28- ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ، سيكولوجيا الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.
- 29- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط.8، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 31- عمر أبو مجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 32- ليلي يوسف سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ب.ط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1962.
- 33- قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية.
- 34- محمد عوض البسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 35- عمار بوحوش، محمد تيديات، منهج البحث العلمي، الجزائر.
- 36- ايت منصور رابح طاهين، منهجية اعتداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين ميله، 2003.
- 37- عبد الرحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس، ب.ط، دار هومه، الجزائر، 2006.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Ladislav, kacani- Ladislav horskey, Entraînement de football.
- 2- jurgen weinker, La biologie du sport, édition vignot, paris, 1998.
- 3- rikci croissance physique de lenfant pratique sportive.
- 4- maurice.A.initiation pratique a la methodologie desciences humaines,ed casbah, alger, CEC, quebec 1996.
- 5- Human schmidt .A. richard, motor control and learning kinetics publishers champein, illnois, 1982.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة اقلي محند اولحاج

اليويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

استمارة استبيان موجهة للمدربين

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

"تخصص تدريب رياضي تنافسي"

بغنوان:

دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو

صنف اشبال "12-09" سنة.

مدربينا الكرام نوجه لكم هذا الاستبيان و نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بعناية علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي ويزيد البحث قيمة و مصداقية و تحضي بأهمية كبيرة بالنسبة لنا.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور:

* إسماعيل ارزقي.

إعداد الطالبة:

❖ حميطوش ليلي.

❖ وانوغي علي.

ملاحظة : توضع العلامة (X) في خانة الإجابة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة للأساتذة المحكمين للاستبيان:

موضوع الدراسة:

دور الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم المهاري في رياضة التايكواندو "صنف أشبال 09-12 سنة".

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	ملاحظة	الامضاء

تحت إشراف الدكتور:

إسماعيل ارزقي.

من إعداد الطالبة:

- حميطوش ليلي.
- وانوغي علي.

1- هل أنت من مستخدمي الوسائل السمعية البصرية؟

نعم لا

2- ما هي الطرق التي تستعملها في تعليمك التايكواندو للناشئين؟

طرق تقليدية طرق حديثة

3- ماذا تعني لك الوسائل السمعية البصرية؟

وسيلة تربوية وسيلة للترويح وسيلة تعليمية

4- هل توظف الوسائل السمعية البصرية أثناء قيامك بالعملية التدريبية؟

نعم لا

5- هل تهتم بالوسائل السمعية البصرية كطريقة لتعليم المهارات الحركية في

الحصص التدريبية؟

نعم لا

6- هل يستلزم على المدرب استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية

التدريب الرياضي الحديث؟

نعم لا

7- هل للوسائل السمعية البصرية دور ايجابي في تعلم المهارة الحركية

بشكلها الصحيح؟

نعم لا

8- هل تعتقد انه يمكن التغلب على الصعوبات في التعلم المهاري للاعبك

باستعمال الوسائل السمعية البصرية؟

نعم لا

9- هل يوجد فروق بين طرق التعلم دون استعمال الوسائل السمعية البصرية و عند استعمالها؟

نعم لا

10- هل ترى أن استعمال الفيديو يساعد الناشئ المتعلم على تصحيح الأخطاء الفردية؟

نعم لا

11- هل مشاهدة مهارة حركية عن طريق الفيديو يؤدي بالناشئ إلى حسن التعلم الحركي؟

نعم لا

12- هل يستحسن استعمال الوسائل السمعية البصرية للرياضيين؟

نعم لا

13- هل تعلم المهارات الحركية بشكلها الصحيح يزيد من فعالية الرياضي

أثناء المنافسات؟

نعم لا

14- ما سبب عدم اعتماد المدربين على الوسائل السمعية البصرية في عملية

التدريب لتحسين تعلم المهارة الحركية بشكلها الصحيح لدى لاعبي التايكواندو؟

نقص لإمكانيات قصر زمن التدريب قلة الخبرة

إجابات أخرى إن وجدت:

.....

.....

15- كيف تقدم صورة لمهارة معينة للاعب قبل الممارسة التطبيقية؟

الفيديو

عرض تطبيقي

صورة و رسومات

إجابات أخرى إن وجدت:

.....

.....

Titre de la recherche:

Le rôle des appareils audiovisuels dans le processus d'apprentissage des compétences pour les joueurs de Taekwondo est de 9–12 ans.

Objectifs de recherche

L'étude visait à mettre en évidence les moyens audiovisuels pour mettre en évidence leur rôle dans l'apprentissage des compétences des joueurs de taekwondo nés de 9 à 12 ans.

- Mettre en évidence l'impact des dispositifs audiovisuels sur l'apprentissage des compétences.
- Souligner l'importance de l'apprentissage spécialisé dans le groupe d'âge des deux.
- Sentir l'importance du Taekwondo dans le développement des valeurs humaines du praticien.
- Fournir à la bibliothèque ce type de recherche scientifique pour quelques études sur le sport de Taekwondo.

Problème d'étude:

La question générale est la suivante: Est-ce que l'utilisation d'aides audiovisuelles dans le processus de formation active le processus d'apprentissage des techniques motrices des joueurs de Taekwondo?

Les hypothèses partielles ont été formulées comme suit:

- Les formateurs sont-ils conscients et intéressés par l'importance de l'apprentissage des techniques motrices grâce à l'observation correcte de l'athlète par des moyens audiovisuels?
- Y a-t-il des différences entre l'athlète utilisé pour les médias audiovisuels dans les entrevues officielles par rapport à l'athlète qui se limite à l'entraînement traditionnel?

Procédures d'étude de terrain:

Echantillon: L'échantillon de l'étude devait comprendre 17 formateurs pour différents clubs actifs dans l'état de Bouira.

Temps et espace: Nous avons mené notre étude de mars 2018 à fin juin 2018 dans différents clubs de Taekwondo de l'état de Bouira.

Méthodologie: Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive.

Outils utilisés: Nous avons utilisé le questionnaire distribué aux formateurs.

Résultats:

L'utilisation des appareils audiovisuels dans l'apprentissage des compétences joue un rôle positif dans la performance technique des compétences en taekwondo.

L'étude a montré que la majorité des entraîneurs de Taekwondo utilisent des appareils audiovisuels dans l'apprentissage des compétences pour les débutants.

Suggestions: Compte tenu des données que nous obtenons de cette recherche, nous devons proposer quelques suggestions:

- Le fluide audiovisuel devrait être utilisé car il joue un rôle efficace dans l'apprentissage des compétences chez les jeunes.
- Le formateur doit utiliser des moyens modernes tels que la vidéo.
- Expansion du développement de l'enseignement professionnel au Taekwondo.
- Des méthodes avancées devraient être adoptées pour améliorer les performances athlétiques.
- Non seulement l'offre d'application.
- Intérêt pour le groupe de jeunes car cette étape est la meilleure étape du processus d'apprentissage.