



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

((تأثير تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد النفسي

المعتدل في تعلم رفعة النتر للناشئين))

اطروحة قدمها الطالب

حسن علي حسين علي

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية

وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. حاتم شوكت ابراهيم

أ.م. د. حيدر سعود حسن

2025م

1446هـ

مستخلص الاطروحة باللغة العربية

((تأثير تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد النفسي المعتدل في

تعلم رفعة النتر للناشئين))

الباحث حسن علي حسين

بإشراف

أ.د. حاتم شوكت أبراهيم

أ.م. د حيدر سعود حسن

هدف البحث الى التعرف على تأثير تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد النفسي المعتدل في تعلم رفعة النتر للناشئين، أذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ حدد الباحث مجتمع البحث من الرباعين الناشئين في محافظة ديالى موزعين على ثلاثة اندية وهي (ديالى -الخالص-المقدادية) للموسم الرياضي 2024 والبالغ عددهم (22) رباع ، وقد تمثلت عينة البحث برباعي نادي الخالص لرفع الاثقال والبالغ عددهم (10) رباعين قسموا الى مجموعتين تم اختيارهم بالشكل العشوائي بطريقة القرعة ، تكونت المجموعة التجريبية من (5) رباعين، وكذلك المجموعة الضابطة تكونت من (5) رباعين، تم اجراء تجربتين استطلاعية في يوم 22- 2024/4/28 وتم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين الموافق 2024/4/29 ، من

خلال تصوير الاداء ومن ثم عرض الاختبار على خبراء معتمدين في اللعبة ويتم تقييم الأداء من (10) حسب مراحل الأداء الفني لرفعة النتر وفقا لهذا التقييم تم وضع مجموعة من التصحيحات لكل خطأ في الاداء على شكل تغذية راجعة متعددة الاشكال (متواترة) لتقديمها بشكل فردي لكل رباع تم البدء بإجراء التجربة الرئيسة في يوم الاربعاء الموافق 2024/5/18 لغاية 2024\7\12 ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تصحيحية في الاسبوع، اذ بلغ مجموع الوحدات (24) وحدة تصحيحية، تم تطبيق التغذية الراجعة المتواترة ضمن وحدات تدريبية تصحيحية باستخدام التنوع في تقديمها للرباع وحسب اخطاء الاداء الفني لكل رباع، ، أذ تم اعتماد الإجراءات الآتية في استخدام التغذية الراجعة من قبل المدرب من حيث المصدر تم استخدام التغذية الراجعة الخارجية ومن حيث وقت استخدامها تم استخدامها انية ومتأخرة اي اثناء وبعد الاداء وبعد الانتهاء من الوحدة التدريبية ومن حيث الحصول عليها تم استخدام التغذية الراجعة المرئية وكذلك السمعية ونموذج حي اما من حيث وظائفها فقد استخدمت كوظيفة اعلامية ومعلوماتية لغرض اعلام الرباع حول الاداء الذي تم وما يجب ان يتم حول الخطأ، حيث يتم اعطاؤها بشكل فردي لكل رباع ، وتم اجراء الاختبار البعدي في يوم السبت الموافق 2024/7/13 في تمام الساعة الرابعة عصرا، وبعد ذلك تم توزيع البيانات ومعالجتها احصائيا، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها وتوصل الباحث الى الاستنتاجات عدة

وهي على النحو الآتي:-

1. أن استخدام التغذية الراجعة (المتواترة) كان خيارا افضل لتحسين الاداء وتصحيح الاخطاء وخفض مستوى التردد النفسي.
2. أن تواتر التغذية الراجعة بأشكالها له تأثير في الانتقال الحركي بين مراحل الاداء الفني مما ادت الى وصول الرباع الى مسار الاداء الامثل.
3. أسهمت التغذية الراجعة المتواترة في زيادة خيارات المدرب للتصحيح وتوجيه الاداء.
4. أسهم استخدام تواتر التغذية الراجعة في خفض التردد النفسي لدى افراد عينة البحث والوصول الى التردد المعتدل قدر الامكان.

ومن خلال الاستنتاجات توصل الباحث الى توصيات عدة: -

1. اعتماد طريقة تواتر التغذية في تصحيح اخطاء الاداء وخفض التردد النفسي
2. توفير مصادر التغذية الراجعة المتواترة (سمعي - بصري) وبأشكال متعددة
3. دراسة هذا النوع من التغذية الراجعة على رفعة (الخطف)
4. اجراء دراسة تواتر التغذية الراجعة على عينات مختلفة (نساء - رجال)

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

2-1 مشكلة البحث:

3-1 أهداف البحث:

4-1 فرضا البحث:

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

2-5-1 المجال المكاني:

2-5-1 المجال الزماني:

6-1 تحديد المصطلحات:

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث: -

يعد التعلم الحركي احد الركائز الاساسية في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة حيث يمثل العملية التي يتم من خلالها اكتساب وتطوير المهارات الحركية عبر التفاعل بين العوامل النفسية والبيئية ويتميز التعلم الحركي بكونه عملية مستمرة ومتدرجة تعتمد على الممارسة المنظمة والتغذية الراجعة والتكرار من اجل الوصول الى أداء حركي دقيق وفعال ولرياضة رفع الأثقال مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة وكذلك ممارستها كرياضة دخلت من ضمن الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة فقد مورست بأشكال مختلفة وأخذت بالتطور إلى أن وصلت إلى ما هي عليه وفي العصر الحديث تطورت الرياضات بشكل عام خصوصا رياضة رفع الأثقال أذ تم اختصار الرفعات في رفع الأثقال الى رفعتين (الخطف -النتر) وقد تلقت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمدرّبين كونها من الرياضات التي تحقق اوسمة الفوز في المحافل الدولية لجميع الفئات العمرية، ولقد اصبح تحقيق المستويات الرياضية من اهم مظاهر التقدم للدول والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي ، وان الوصول إلى البطولات في الفعاليات الرياضية كافة يرتبط. بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه لذلك اتجهت الأبحاث العلمية إلى دراسة السبل

والطرق لتحقيق الكفاءة التعليمية وتحقيق توفير في الوقت والجهد المبذول أو تقليل الأخطاء المتعلقة في الاداء، ان التطور الحاصل في رياضة رفع الاثقال لم يأتي عن طريق الصدفة بل جاء من خلال الجهود المبذولة من قبل الخبراء والمختصين وادخال مختلف العلوم ومنها التعلم الحركي وعلم النفس واستخدام الاساليب المتنوعة لتعلم مهاراتها لذا نجد ثمة ارتباط بين مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل وعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من اجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية بلوغها، حيث تعد التغذية الراجعة المقوم الأساسي للتعلم كونها توجه المتعلم وتعرفه على أخطائه وتعمل على تصحيح الاستجابات الخاطئة وتكرار الاستجابات الصحيحة وصولاً للمستوى المطلوب عبر زيادة قدرة المتعلم على تركيز حواسه المختلفة لاستيعاب ما هو مطلوب باستخدام المشاهدة والاستمتاع والتفكير والتقويم المستمر في ضوء الأهداف المحددة والمرئية (عويس، 2001).⁽¹⁾

يعتمد أسلوب التحكم بالأداء على جعل المتعلم عملية متمركزة حول الاداء نفسه، لذا ينبغي منح الرباع الفرصة الكافية كي يختار ويحدد ويتحمل مسؤولية ما يود تعلمه، بحيث يصبح موجهاً لذاته متفاعلاً بطريقة إيجابية مع كل موقف يواجهه او يمر به.

(1) عويس، رزان : (أثر التغذية الراجعة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة) (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن. 2001). ص22

وتعد رفعة النتر إحدى الرفعتين التي يؤديها الرباع والتي تحتاج الى تركيز وثقة عالية بالنفس فالتردد النفسي سوف يعيق الرباع من الاداء ويقلل تركيزه وجودة أدائه وزيادة الثقة بالنفس بأقل مستوى من التردد النفسي وعدم الخوف من الأداء ويعد التردد النفسي واحد من الحالات النفسية المهمة التي تلعب دورا مؤثرا وفعالا بجودة الأداء الرياضي ومن العناصر الأساسية في العملية التعليمية والتنموية للمهارات الحركية في الجانب الرياضي. ومن هنا تكمن أهمية البحث باستخدام تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد النفسي المعتدل في تعلم رفعة النتر لناشئين.

2-1 مشكلة البحث: -

من خلال ملاحظة الباحث فضلا عن تجربته لكونه أحد لاعبي المنتخب الوطني للشباب سابقا وحاليا مدرب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية برفع الانتقال في محافظة ديالى ونادي الخالص الرياضي ، لاحظ أن مشكلة البحث تكمن في وجود اخطاء في الاداء لدى الرباعين عينة البحث وهذه الاخطاء تؤد بدورها الى زيادة في مستوى التردد النفسي مما يؤثر سلبا على الرباع بالاستمرار بالتمارين بشكل فعال وتحقيق الانجاز المطلوب بالإضافة الى محدودية التغذية الراجعة التي تقدم بهدف تصحيح الخطأ عند الرباع بشكل عام وخصوصا عند فئة الناشئين من قبل المدرب وهي التغذية الراجعة المباشرة

السمعية مما يؤدي الى تشتيت انتباه الرباع حول الخطأ اثناء الأداء ويرى الباحث إمكانية اعتماد اكثر من شكل للتغذية الراجعة حول الخطأ مما يؤدي الى بلورة وتأکید الحالة لدى الرباع للعمل على تفادي هذا الخطأ وخفض في مستوى التردد النفسي في رفع الاثقال ، وهو مساهمة من الباحث لزيادة افق المدرب في توفير اكبر قدر من وسائل التغذية الراجعة بهدف توضيح الأداء للرباع وتصحيح الأخطاء.

3-1 أهداف البحث: -

1. التعرف على تأثير تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد المعتدل في تعلم رفعة النتر لناشئين.

2. التعرف على الفرق بين تأثير تواتر التغذية الراجعة في التحكم بالأداء والتردد المعتدل في تعلم رفعة النتر لناشئين رفع الاثقال والطريقة المتبعة.

1-3-1 الاهداف الاجرائية:-

1. الكشف عن الاخطاء التي تحدث خلال أداء رفعة النتر للناشئين ومستوى التردد النفسي.

2. أعداد مجموعة اجراءات (بصرية- سمعية) للتغذية الراجعة لتقديمها لكل حالة.

1-4 فرضا البحث: -

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتين البحث في التحكم بالأداء والتّردّد النفسي المعتدل في تعلم رفعة النّتر.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحكم بالأداء والتّردّد النفسي المعتدل في تعلم رفعة النّتر.

1-5 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: الرباعين الناشئين في نادي الخالص الرياضي بإعمار (13-15) سنة.

1-5-2 المجال الزماني: 2023/11/5 لغاية 2025/3/22

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الخالص الرياضي لرفع الاثقال.

1-6 تحديد المصطلحات:-

1. التواتر لغة: هو اسم فاعل مشتق من المتواتر، أي تواتر الاخبار _تواليها _ تتابعها.
2. اصطلاحاً: مصدر الخبر أي هو الخبر الذي يرويهِ كثيرون يحكم العقل عادة باستحالة أن يكون أولئك الرواة قد اتفقوا على اختلاف هذا الخبر⁽¹⁾.
3. ويعرف اجرائياً: ترابط المعلومات التي يحصل عليها الرباع من خلال مصادر مختلفة حول تصحيح الخطأ الواحد من أكثر من شكل من اشكال التغذية الراجعة.
4. التحكم بالأداء: هو العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وتنسيق الحركات لتحقيق اداء جيد ودقيق في المهارة الحركية، ويشمل ذلك القدرة على استخدام المعلومات الحسية لتوجيه الحركات وتعديلها بناء على التغذية الراجعة⁽²⁾.
5. ويعرف اجرائياً: قدرة الرباع على تصحيح الأخطاء ذاتياً من خلال استثمار التغذية الراجعة المعطاة له.
6. التردد النفسي المعتدل :- هو الحالة النفسية التي يحقق فيها الرياضي توازناً بين مستويات التوتر المختلفة مما يعزز الاداء ويمنح الرياضي القدرة على التكيف مع الضغط الذهني والجسدي في المسابقات⁽³⁾.

(1) <https://uomustansiriyah.edu.iq> .

(2) Magill.R.A.Motor Learning and control: concepts Applications.(2011).p23-25.

(3) Felts, D.L.Riess,S.The influence of psychological Factors performance : implications for coaching Journal Applied sport psychology.(2006).p311.