

تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية

وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان

أ.م.د/ سمر حسن أحمد منيع(*)

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد البحث التربوى خلال الفترة السابقة تحولاً رئيساً فى رؤيته لعمليتى التعليم والتعلم ، وفحوى ذلك هو التحول من التركيز على العوامل الخارجية التى تؤثر فى تعلم المتعلم مثل متغيرات المعلم وبيئة التعلم والمنهج ومخرجات التعلم وغير ذلك من العوامل ، إلى التركيز على العوامل الداخلية التى تؤثر فى المتعلم ، وخاصة ما يجرى داخل عقل المتعلم مثل معرفته السابقة ، نمط معالجته للمعلومات ، دافعيته للتعلم ، سعته العقلية ، أسلوب تعلمه ، أنماط تفكيره ، لذلك ظهرت البنائية فى التعليم والتعلم التى أدت إلى تطوير التعلم وأضافت دوراً جديداً للمعلمين ، تمثل فى بناء المعرفة والأهتمام بالمهارات العقلية ، حيث تعتبر النظرية البنائية اتجاه بحثى يطالب بالإصلاح التربوى حيث تسعى إلى أن يتعلم الطلاب المعرفة من خلال بنائها بأنفسهم . (١٧ : ٩)

ويرى بيتى **Beattie** (٢٠٠٤ م) أن التعليم الحديث يؤكد على جعل الطالب محور العملية التعليمية بدلاً من المدرس ، أما التعليم الإستراتيجى الحديث فإنه يقوم على مبادئ متعددة منها مبدأ المساندة أو الدعم بمعنى نقل المسؤولية من المدرس إلى الطالب تدريجياً وفق إستراتيجيات ذات فاعلية عالية ، ومنها إستراتيجية الدعائم التعليمية التى تعد أحد تطبيقات النظرية البنائية التى تفترض أن التعلم يحدث من خلال إتاحة الفرصة للطلبة لربط المعرفة الجديدة بما تعلموه مسبقاً . (٢٠ : ١٥٤)

ويشير شين وآخرون **Shin,K,Chen,H.** (٢٠١٠ م) أن إستراتيجية الدعائم التعليمية هى أحد التطبيقات التربوية للنظرية البنائية ، فهى طريقة حديثة تساعد المعلم والطالب على فهم العملية التعليمية والتربوية ، والتى يتم من خلالها تقديم المساعدة والدعم للطلاب فى بداية تعلمهم وحسب احتياجاتهم لإتقان التعلم ، ومن ثم يتناقص هذا الدعم إلى أن يندم الطالب معتمداً على نفسه ، وبهذا يتحقق مفهوم التعلم الفعال الذى تسعى لتحقيقه جميع إستراتيجيات التدريس الحديثة . (٣٠ : ٨٥)

ويذكر كلاً من أزيه وناوس **Azih. Nonye & Nwosu B.O.** (٢٠١١ م) أن إستراتيجية الدعائم التعليمية هى أحد النظم التعليمية التى تؤكد على ديناميكية وحركة وتفاعل المتعلمين فى المواقف ، إذ تقدم الأنشطة والمواد التعليمية وفقاً لإمكانيات واستعدادات المتعلمين ، فضلاً عن خلفياتهم المعرفية السابقة ، وتهدف الدعائم التعليمية إلى إشباع حاجات المتعلمين ، وزيادة دافعيته نحو التعليم ، وبالتالي زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم ، ويرتكز مفهوم الدعائم التعليمية على تقديم المساعدة المؤقتة التى يحتاجها المتعلم ، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات إرشادية بقصد

(*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

إكسابه بعض المهارات والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه ، بعدها يترك ليكمل تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية فى اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة . (١٩ : ٨٦)

ويشير "حسن زيتون" (٢٠٠٧ م) إلى أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تعتمد على الفكرة التي ترى أن المتعلم يبني معرفته بنفسه ، وفى هذا لم يعد المدرس فى الصف البنائى ناقلاً للمعرفة ، بل صار ميسراً لعملية التعلم ، ولذا فإن على المدرس البنائى أن يضع فى ذهنه أن بناء المعرفة يختلف لدى المتعلمين باختلاف المعرفة السابقة ، والإهتمام ودرجة المشاركة ، كما يرى المدرس البنائى الماهر بأن المتعلمين يمكن أن تكون لديهم معرفة سابقة غير مكتملة أو تفتقر إلى الصحة إلا أن جميعها توجه التصورات والمدرجات ، وتسهم فى بداية الفهم وتكوينه. (٤ : ٢٤)

ويعرف قاسم Casem (٢٠١٣م) الدعائم التعليمية بأنها الأنشطة التي يقوم بها المدرس لتقديم المساعدة المؤقتة التي تسهل على طلابه تجاوز المواقف التعليمية بجهودهم الفردية. (٢٣ : ١٧٨)

ويرى بيرنى Bernay (٢٠١٤ م) أن اليقظة الذهنية تساعد المتعلمين على التعلم والتركيز والتحصيل الأكاديمي وعدم الشعور بالإجهاد والتعب أثناء التعلم ، في حين تحقق الرفاهية الشخصية للمعلمين حيث تخفض الإجهاد وتجعلهم أكثر تركيزاً فى التخطيط للدرس ومراعاة احتياجات المتعلمين. (٢١ : ١٤٣)

ويعرف كيتلر Kettler (٢٠١٣ م) اليقظة الذهنية بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط ، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الإضطراب والتوتر ، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة ، فضلاً عن زيادة التركيز لديه. (٢٧ : ٢٨١)

كما يعرف براشش (Brausch) (٢٠١١) اليقظة الذهنية على أنها تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة ، وتجنب الأحكام ، وخلق الإحساس بالإتزان داخل الفرد. (٢٢ : ٢٣)

ويذكر محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٦م) أن رياضة الهوكى شأنها شأن أى لعبة جماعية أخرى ، حيث تعتبر مهاراتها هى العمود الفقرى لها ، ولكى تؤدي المهارات الأساسية للعبة بدرجة عالية من التوافق والدقة تحت ضغط المباراة يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يؤدون المهارات بطريقة صحيحة. (١١ : ٢٣٤)

وبإجراء المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت إستخدام الدعائم التعليمية فى تعلم المقررات الدراسية مثل دراسة رضا عبدالسلام عبد الحميد (٢٠٢١م) (٦) ، سعاد عبدالله عزت (٢٠٢٠م) (٧) ، سمر عبد الحميد السيد (٢٠٢٠م) (٨) ، على شامل حسين (٢٠٢٠م) (٩) ، أسعد محي محمود (٢٠١٩م) (١) ، لاحظت الباحثة أنه لا توجد دراسة علمية سابقة ، فى حدود

علم الباحثة ، تناولت إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان ، مما يضىف صفة الحدائة على البحث .

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة وقيامها بتدريس مقرر هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن المشكلة تكمن فى سلبية موقف الطالبات فى التعلم وأن دورهن هو التلقى وأن المعلمة هى المسيطرة على الموقف التعليمى ، وذلك بإتباعها أسلوب التعلم بالأوامر(الطريقة التقليدية) والذى يعتمد على شرح وتقديم النموذج العملي للمهارة المراد تعلمها ، وتصحيحها لبعض الأخطاء الفنية ، ولعدد قليل من الطالبات الأمر الذى لا يراعى الفروق الفردية بين الطالبات، وبالرغم من فاعلية الطريقة المعتادة فى مواقف وظروف معينة ، إلا أنها مع التطور العلمي وزيادة أعداد الطالبات، وتطور أساليب التدريس لم تعد كافية لتحقيق أهداف التعلم مما أدى إلى إنخفاض مستوى الأداء المهارى فى هوكى الميدان ، بالإضافة إلى إلى إنخفاض مستوى اليقظة الذهنية ، وبالتالي تتخفف القدرة على الإنتباه لشرح المعلمة ، وقصور فى التركيز على ما تطلبه المعلمة منهن من مهام تعليمية ، كما أنهن يعانين من قلة تركيز الإنتباه أثناء تنفيذ الخطوات التعليمية كل هذا إنعكس بالسلب على مستوى الأداء المهارى فى هوكى الميدان.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية والتعرف على تأثيرها على:
- ١- اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
 - ٢- تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
 - ٣- الفروق بين تأثير إستخدام كل من إستراتيجية الدعائم التعليمية وأسلوب التعلم بالأوامر على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(قيد البحث) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

إستراتيجية الدعائم التعليمية **Instructional Scaffolding Strategy**:

هو التكامل الفعال بين مختلف وسائل نقل المعلومات فى بيئات التعليم والتعلم ، نماذج التعليم ، وأساليب التعليم كنتيجة لتبنى المدخل المنظومى فى إستخدام التكنولوجيا الهجينة مع أفضل ميزات التفاعل وجهاً لوجه (٢٤ : ٤١)

اليقظة الذهنية **Mental alertness** :

هى مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والاداء (٢٦ : ٩٢)

الدراسات السابقة :

١- دراسة **رضا عبدالسلام عبد الحميد (٢٠٢١ م)** (٦) إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الدعائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى دفع الجلة ، وتم إستخدام المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، وكانت أهم النتائج أن إستخدام الدعائم التعليمية لها تأثيراً إيجابياً على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى دفع الجلة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٢- دراسة **سعاد عبدالله عزت(٢٠٢٠م)** (٧) إستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام استراتيجيات الدعائم التعليمية على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، وتم إستخدام المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، وكانت أهم النتائج أن إستخدام الدعائم التعليمية لها تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة.

٣- دراسة **سمر عبد الحميد السيد (٢٠٢٠ م)** (٨) إستهدفت التعرف على تأثير تدريب الحواس بإستخدام الدعائم التعليمية" البصرية - السمعية - الحس حركية " على مستوى أداء الجملة الحرة فى البالية ، وتم إستخدام المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٥٠) طالبة

- الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، وكانت أهم النتائج فاعلية الدعائم التعليمية فى تحسين مستوى أداء الجملة الحرة فى البالية مقارنة بأسلوب الأوامر .
- ٤- دراسة **على شامل حسين** (٢٠٢٠م) (٩) إستهدفت التعرف على تأثير منهج قائم على إستراتيجية الدعائم التعليمية فى تعلم فن الأداء المهارى لفاعلية رمى القرص لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وتم إستخدام المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على (٤٠) طالباً بالصف الثانى المتوسط ، وكانت أهم النتائج أن إستخدام الدعائم التعليمية لها تأثيراً إيجابياً فى تعلم فن الأداء المهارى والرقمى لفاعلية رمى القرص .
- ٥- دراسة **أسعد محى محمود** (٢٠١٩م) (١) إستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام الدعائم التعليمية وفقاً للذكاءات المتعددة فى التحصيل المعرفى والتصرف الخططى بكرة القدم للطلاب ، وتم إستخدام المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على (٤٠) طالب ، وكانت أهم النتائج أن الدعائم التعليمية ساهم بطريقة إيجابية فى زيادة التحصيل المعرفى والتصرف الخططى بكرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته ، بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة تخصص ألعاب مضرب بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق، الفصل الدراسى الأول ، للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، والبالغ عددهن (١٦٨) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية (٦٠) طالبة كعينة للبحث من المجتمع الأصلي ، وتم إستبعاد عدد (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن لتحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة ، وقد أجرت الباحثة التجانس لعينة البحث الكلية (الأساسية والإستطلاعية) (٦٠) طالبة ، جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١,٦٠	٠,٨٥٢	٢١,٥٠	٠,٣٥٢
الطول	سم	١٦٦,٢٥	٣,٥٦٧	١٦٥,٨٠	٠,٣٧٩
الوزن	كجم	٧٣,٤٨	١,٥١٦	٧٣,٢٠	٠,٥٥٤
القدرات العقلية (الذكاء)					
عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٥,٢٠	٠,٤٥٣	٥,١٠	٠,٦٦٢
دفع كرة طبية ١ كجم	متر	٤,١٣	٠,٥٢١	٤,١٠	٠,١٧٣
الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٥,١٤	١,٠٢٦	١٤٥,٠٠	٠,٤٠٩
رفع الرجلين مائلا عاليا	عدد	١٢,٧٥	١,٣٤٢	١٢,٥٠	٠,٥٥٩
الجرى ٤٠٠ متر	ثانية	١٣٧,١٤	٢,١٨٠	١٣٦,٧٩	٠,٤٨٢
المرونة العقلية	درجة	٢٥,٥٠	١,٤٨٩	٢٥,٢٠	٠,٦٠٤
تركيز الانتباه	درجة	٢٨,٧٠	١,٩٠٣	٢٨,٥٠	٠,٣١٥
وضوح الوعي	درجة	٢٧,٣٠	١,٧١٤	٢٧,٠٠	٠,٥٢٥
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٩,٢٥	١,٣٢١	١٩,٠٠	٠,٥٦٨
التوجه نحو الحاضر	درجة	١٤,١٠	٠,٥٤٣	١٤,٠٠	٠,٥٥٣
التميز اليقظ	درجة	٢٤,٨٠	١,٣٥١	٢٤,٦٠	٠,٤٤٤
الانفتاح على الجديد	درجة	٢٠,١٥	١,١٣٤	٢٠,٠٠	٠,٣٩٧
دفع الكرة	قوة دفع الكرة	٣,٩٠	٠,٣٤٢	٣,٨٥	٠,٤٣٩
	سرعة دفع الكرة	٢٥,١٦	٠,٦٨١	٢٥,١٠	٠,٢٦٤
	دقة دفع الكرة	٢,٣٠	٠,٢١٦	٢,٢٧	٠,٧١٧
ضرب الكرة بالوجه المسطح	قوة ضرب الكرة	٣,٤٩	٠,٢٣٧	٣,٤٥	٠,٥٠٦
	سرعة ضرب الكرة	١١,٣٤	٠,٤٢٢	١١,٣٠	٠,٢٨٤
	دقة ضرب الكرة	١٣,٧٦	٠,٥١٨	١٣,٧٠	٠,٣٤٨
الضربة العمودية المستقيمة	قوة الضربة العمودية المستقيمة	٥,٣١	٠,٣٥٢	٥,٣٠	٠,٠٨٥
	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٣٠,٠٣	٠,٨٦٤	٣٠,٠٠	٠,١٠٤
	دقة الضربة العمودية المستقيمة	٢,٢٥	٠,١٧٠	٢,٢٤	٠,١٧٧
الضربة الأفقية المسطحة	قوة الضربة الأفقية المسطحة	٤,٣٢	٠,٣٦٥	٤,٣٠	٠,١٦٤
	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٣,٦٢	٠,٩٨٦	٣٣,٦٠	٠,٠٦١
	دقة الضربة الأفقية المسطحة	٢,١٥	٠,١٩٤	٢,١٤	٠,١٥٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±) مما يشير إلي تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

تكافؤ أفراد العينة الأساسية :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
مقياس اليقظة الذهنية	درجة	٢٥,٣٥	١,٤٥٦	٢٥,٤٠	١,٤٧٨	٠,١٦٧
	درجة	٢٨,٦٠	١,٩٧٣	٢٨,٥٥	١,٨٩٠	٠,١٢٧
	درجة	٢٧,٢٥	١,٨١٤	٢٧,٢٠	١,٧٨٥	٠,١٣٦
	درجة	١٩,٠٠	١,٣٢٨	١٩,١٥	١,٣٤٠	٠,٥٥١
	درجة	١٤,١٠	٠,٥٤١	١٤,٠٠	٠,٥٣٩	٠,٩٠٧
	درجة	٢٤,٦٠	١,٣٣٦	٢٤,٨٠	١,٣٤٩	٠,٧٣٠
مهارات هوكي الميدان	درجة	٢٠,٠٠	١,١٢٥	٢٠,١٥	١,١٣٤	٠,٦٥١
	متر	٣,٨٧	٠,٣٥١	٣,٨٥	٠,٣٤٨	٠,٢٨٠
	ثانية	٢٥,١٤	٠,٦٧٩	٢٥,١٠	٠,٦٧٤	٠,٢٩٠
مهارات هوكي الميدان	عدد	٢,٣٥	٠,٢٢٨	٢,٢٧	٠,٢٣٩	٠,٤٢٠
	متر	٣,٤٢	٠,٢٣٦	٣,٤٥	٠,٢٤٢	٠,٦١٥
	ثانية	١١,٣٣	٠,٤٢٥	١١,٣٠	٠,٤٣١	٠,٣٤٤
مهارات هوكي الميدان	عدد	١٣,٧٠	٠,٥٢٣	١٣,٧٥	٠,٥٤٨	٠,٤٥٧
	متر	٥,٣٢	٠,٣٥٦	٥,٣٠	٠,٣٤٨	٠,٢٧٨
	ثانية	٣٠,٠٧	٠,٨٦٩	٣٠,٠٠	٠,٨٥٣	٠,٣٩٨
مهارات هوكي الميدان	عدد	٢,٢١	٠,١٦٢	٢,٢٤	٠,١٧٨	٠,٨٦٤
	متر	٤,٣٣	٠,٣٦٨	٤,٣٠	٠,٣٦٢	٠,٤٠٣
	ثانية	٣٣,٦٠	٠,٩٨٢	٣٣,٦٣	٠,٩٩٠	٠,١٤٩
مهارات هوكي الميدان	عدد	٢,١٢	٠,١٨٧	٢,١٤	٠,١٩٦	٠,٥١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢٠.٢١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً : أجهزة وأدوات البحث:

- جهاز ريستامير لقياس الطول (سم) والوزن (كجم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث).
- أجهزة حاسب آلي، شاشة عرض.
- شريط قياس، كرات طبية، شريط لاصق.
- مضارب وكرات هوكي + ملعب هوكي.

ثانياً- إختبار القدرة العقلية (لجابر عبد الحميد) : (ملحق ٢)

إستخدمت الباحثة إختبار القدرة العقلية الذي أعده جابر عبد الحميد (٢٠٠٧م) (٣) ويتكون هذا الإختبار من خمسة أقسام كل قسم يشمل (١٦) سؤالاً كل سؤال بدرجة واحدة، أي أن الدرجة الكلية للإختبار (٨٠) درجة، وهذه الأسئلة الذهنية تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء) من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة مثل (القدرة اللغوية - القدرة الحسابية - القدرة العددية) وهو صالح لكلا الجنسين، وزمن هذا الإختبار (٤٥) دقيقة.

ثالثاً - مقياس اليقظة الذهنية : (ملحق ٤)

إستخدمت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية الذى أعدته دعاء فاروق محمد (٢٠١٨م) (٥) ، ويتكون هذا المقياس من (٨٠) عبارة موزعة على (٧) أبعاد من الأسئلة الذهنية التى تبين قدر المختبر على الصحة العقلية والبدنية وتحسن التعلم والأداء ، من خلال قياس كلاً من المرونة العقلية ، تركيز الانتباه ، وضوح الوعى ، الوعى بوجهات النظر المختلفة ، التوجه نحو الحاضر ، التميز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، حيث يتم تصحيح العبارات بميزان تصحيح (٣-٢-١) (نعم - أحياناً- دائماً) والعكس فى العبارات السلبية ، حيث أن أعلى درجة للمقياس تكون (٢٤٠) درجة ، أقل درجة هى (٨٠) درجة ، ومن خلال تلك الدرجات يتم تحديد الدرجة التى من خلالها يتم التعرف على اليقظة الذهنية، كما أن هذا المقياس صالح لكلاً الجنسين ، والمرحلة السنوية المناسبة لتطبيقه فوق ١٧ سنة .

وقامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء تشتمل على مفردات مقياس اليقظة الذهنية (ملحق ٣) ، ثم عرضها علي عدد من الخبراء في مجال رياضات المضرب وطرق تدريس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، وذلك بهدف التأكد من صلاحية مفردات المقياس وطريقة صياغته، ومدى قياسه للأهداف التي وضعت من أجله ، وقد أوضحت نتيجة إستطلاع رأى الخبراء علي موافقتهم علي مفردات مقياس اليقظة الذهنية .

رابعاً - الإختبارات البدنية: (ملحق ٦)

بعد الإطلاع علي المراجع العلمي والدراسات السابقة والتي تناولت المتغيرات البدنية الخاصة برياضة هوكى الميدان والإختبارات التى تقيسها (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، قامت الباحثة بوضع هذه المتغيرات والإختبارات التى تقيسها فى إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء (ملحق ٥) والبالغ عددهم (١٢) خبراء فى مجال رياضة الهوكى ومجال طرق تدريس التربية الرياضية (ملحق ١) ، لتحديد النسبة المئوية فى المتغيرات البدنية والإختبارات التى تقيسها، حيث تم قبول العناصر التى بلغت نسبة مئوية ٨٠٪ فأكثر.

وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات التالية:-

- ١- دفع كرة طبية ١كجم . (لقياس القوة العضلية للذراعين).
- ٢- الوثب العريض من الثبات . (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- ٣- رفع الرجلين مائلا عاليا . (لقياس الجلد العضلى)
- ٤- الجرى ٤٠٠م . (لقياس الجلد الدورى التنفسى)
- ٥- عدو ٣٠م من البدء العالى (لقياس السرعة القصوى) .

خامساً - إختبارات مهارات هوكى الميدان قيد البحث : (ملحق ٨)

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث السابقة التى تناولت الإختبارات المهارية المستخدمة فى رياضة هوكى الميدان (٢) ، (١١) ، (١٢) ، (١٥) ، ثم قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المهارات قيد البحث (ملحق ٧) ، ثم عرضها على الخبراء في مجال رياضات المضرب وطرق تدريس التربية الرياضية والذين أبدوا موافقتهم على مناسبة هذه الإختبارات للعيونة قيد البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية ومهارات هوكى الميدان قيد البحث، باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهن (٦٠) طالبة، حيث تم ترتيب درجات الطالبات ترتيباً تنازلياً وتم مقارنة درجات الطالبات الأعلى وعددهن (١٥) طالبة ودرجات الطالبات الأدنى وعددهن (١٥) طالبة وذلك يوم الأربعاء الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢١ م ، كما يوضحه جدول (٣) .

جدول (٣)

معامل صدق التمايز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$N=15 \quad n=2$$

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة "ت" المحسوبة
		س١	ع±	س٢	ع±	
عدو ٢٠٠ م من البدء العالى دفع كرة طبية ١ كجم	ثانية	٤,٨٣	٠,١٢٤	٥,٢٧	٠,٤٦٦	*٤,٨٢٨
	متر	٤,٥٦	٠,٣٤١	٤,٠٢	٠,٥١٧	*٤,٦١٤
الوثب العريض من الثبات رفع الرجلين مائلاً عالياً	سم	١٤٤,٢٥	٠,٦١٩	١٤٣,١٠	١,١٢٤	*٤,٧٤٢
	عدد	١٣,٣٠	٠,٨٧٠	١٢,١٥	١,٣٤٢	*٣,٨٠٥
الجرى ٤٠٠ متر	ثانية	١٣٨,٤١	١,٢٦٠	١٤٠,٢٣	٢,٢١٨	*٣,٧٧٥
	متر	٤,٢٠	٠,٢٦١	٣,٩٠	٠,٣٤٢	*٣,٦٩٠
دفع الكرة	سرعة دفع الكرة	٢٤,٥٨	٠,٥٧٢	٢٥,١٦	٠,٦٨١	*٣,٤٥١
	دقة دفع الكرة	٢,٥٠	٠,١٩٤	٢,٣٠	٠,٢١٦	*٣,٦٤٥
	قوة دفع الكرة	٣,٧٠	٠,١٦٨	٣,٤٩	٠,٢٣٧	*٣,٨٢٥
ضرب الكرة بالوجه المسطح	سرعة ضرب الكرة	١٠,٨٣	٠,٣٨٠	١١,٣٤	٠,٤٢٢	*٤,٧٥٢
	دقة ضرب الكرة	١٤,٣٥	٠,٤٦٥	١٣,٧٦	٠,٥١٨	*٤,٤٨٥
	قوة ضرب الكرة	٥,٦٢	٠,٢٦٧	٥,٣١	٠,٣٥٢	*٣,٧١٣
الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٢٩,٢٤	٠,٧١٦	٣٠,١٣	٠,٨٦٤	*٤,١٢٠
	دقة الضربة العمودية المستقيمة	٢,٤٠	٠,١٣٢	٢,٢٠	٠,١٧٠	*٤,٩١٧
	قوة الضربة الأفقية المسطحة	٤,٥٤	٠,٢٨٤	٤,٣٠	٠,٣٦٥	*٢,٧٤٦
الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٢,٨٩	٠,٨١٩	٣٣,٦٤	٠,٩٨٣	*٣,١٠٢
	دقة الضربة الأفقية المسطحة	٢,٢٠	٠,١٤٥	٢,١٠	٠,١٨٧	*٢,٢٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.048$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله.

حساب الثبات Reliability

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية ومهارات هوكى الميدان قيد البحث، من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test-Retest ، وذلك على العينة الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات، يوم الأربعاء الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢١ م وإعادة تطبيقه يوم السبت الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠٢١ م وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في جميع الاختبارات قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	ع ±	س ±	ع ±	س ±				
*٠,٨١٢	٠,٤٦٤	٥,٢١	٠,٤٦٥	٥,٢٢	ثانية	عدو ٣٠م من البدء العالي	مهارات اليدوية	
*٠,٧٩٩	٠,٥٣٦	٤,٠٨	٠,٥٢٨	٤,٠٦	متر	دفع كرة طبية ١ كجم		
*٠,٧٨٥	١,١٧٤	١٤٤,٢٠	١,١٥٦	١٤٤,٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات		
*٠,٧٦٤	١,٣٤٥	١٢,٣٠	١,٣٣٩	١٢,٢٥	عدد	رفع الرجلين مائلا عاليا		
*٠,٨٢٥	٢,٢٦١	١٤٠,٠٨	٢,٢٣٠	١٤٠,١١	ثانية	الجرى ٤٠٠ متر		
*٠,٧٦٦	٠,٣٤٩	٣,٩٧	٠,٣٥٧	٣,٩٥	متر	قوة دفع الكرة		دفع الكرة
*٠,٧٥٣	٠,٦٦٨	٢٥,٠٠	٠,٦٧٢	٢٥,٠٤	ثانية	سرعة دفع الكرة		
*٠,٧١٩	٠,٢٣٤	٢,٣٧	٠,٢٢٩	٢,٣٥	عدد	دقة دفع الكرة		
*٠,٧٧٢	٠,٢٥٧	٣,٥٤	٠,٢٤٦	٣,٥٢	متر	قوة ضرب الكرة		ضرب الكرة بالوجه المسطح
*٠,٧٣٤	٠,٤٢٢	١١,٢٥	٠,٤١٠	١١,٢٧	ثانية	سرعة ضرب الكرة		
*٠,٧٠٨	٠,٥١٨	١٢,٧٢	٠,٥٢٤	١٣,٧٠	عدد	دقة ضرب الكرة		
*٠,٨١١	٠,٣٨٢	٥,٣٦	٠,٣٦٥	٥,٣٤	متر	قوة الضربة العمودية المستقيمة	الضربة العمودية المستقيمة	
*٠,٧٦٥	٠,٨٤٢	٢٩,٩٩	٠,٨٥٣	٣٠,٠١	ثانية	سرعة الضربة العمودية المستقيمة		
*٠,٧٣٩	٠,١٦٥	٢,٢٤	٠,١٦٧	٢,٢٣	عدد	دقة الضربة العمودية المستقيمة		
*٠,٦٩٩	٠,٣٨٤	٤,٣٣	٠,٣٧٨	٤,٣٢	متر	قوة الضربة الأفقية المسطحة	الضربة الأفقية المسطحة	
*٠,٨١٠	٠,٨٨٦	٢٣,٥٩	٠,٩٧٥	٢٣,٦٢	ثانية	سرعة الضربة الأفقية المسطحة		
*٠,٧٥٥	٠,١٧٨	٢,١٥	٠,١٨٩	٢,١٣	عدد	دقة الضربة الأفقية المسطحة		

قيمة ر " عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الإختبارات البدنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث، مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات.

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية: (ملحق ٤)

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق مقياس اليقظة الذهنية على العينة الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات، عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك يوم الأربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م، كما يوضحه الجدولين (٥، ٦).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد وعبارات مقياس اليقظة الذهنية

ن = ١٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: المرونة العقلية											
		*٠.١٧٢	١١	*٠.٨٢١	٩	*٠.٨٢١.٠	٧	*٠.٧٠١	٥	*٠.٦٤٤.٠	٣
		*٠.١٥٠	١٢	*٠.٧٢٣	١٠	*٠.٧٠٩	٨	*٠.١٤٥	٦	*٠.١٨٠	٤
البعد الثاني: تركيز الانتباه											
		*٠.١١٠	١٣	*٠.١٧٣	١١	*٠.٦٥٥	٩	*٠.٧١٢	٧	*٠.٦٨٣.٠	٣
				*٠.٧٤٢	١٠	*٠.١٤٦	٨	*٠.٨٢٧	٦	*٠.٨١٠	٤
البعد الثالث: وضوح الوعي											
		*٠.٦٨٤	١٣	*٠.١٣٧	١١	*٠.٧١٨	٩	*٠.٨٠٣	٧	*٠.٦٨١	٥
				*٠.٧٢٨	١٢	*٠.٦٣٩	١٠	*٠.٦٦١	٨	*٠.٦٤٣	٦
البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة											
				*٠.٦٩٠	١١	*٠.٧١٤	٩	*٠.٧١٠	٧	*٠.٦٧٥	٥
						*٠.١٢٨	٨	*٠.١٩٢	٦	*٠.٧٢٢	٤
البعد الخامس: التوجه نحو الحاضر											
						*٠.٦١٧	٧	*٠.٧١١	٥	*٠.٧٢١	٣
						*٠.٧٦٩	٨	*٠.٦٩١	٦	*٠.٦٤٨	٤
البعد السادس: التميز البيئي											
		*٠.٦٦٣	١١	*٠.٧١٥	٩	*٠.٧١٠	٧	*٠.٦٩٠	٥	*٠.٧٢١	٣
		*٠.١٩١	١٢	*٠.٦٤٣	١٠	*٠.٧١٢	٨	*٠.٦٣٧	٦	*٠.٦٣٥	٤
البعد السابع: الافتتاح على الجديد											
				*٠.٦٤٩	٩	*٠.٦٥١	٧	*٠.٦٣٤	٥	*٠.٦١٨	٣
				*٠.٦٤٣	١٠	*٠.٧٢٩	٨	*٠.٦٤٨	٦	*٠.٧٢٤	٤

قيمة ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائيا

عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق مقياس اليقظة الذهنية فيما وضع من أجله.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١ المرونة العقلية	درجة	*٠.٧٦٤٠
٢ تركيز الانتباه	درجة	*٠.٧٥٢
٣ وضوح الوعي	درجة	*٠.٧٨٠
٤ الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	*٠.٦٩٣
٥ التوجه نحو الحاضر	درجة	*٠.٧٢٠
٦ التميز اليقظ	درجة	*٠.٧٣٥
٧ الانفتاح على الجديد	درجة	*٠.٧٢٩
مقياس اليقظة الذهنية ككل		
	درجة	*٠.٧٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.632$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس اليقظة الذهنية ككل.

حساب الثبات Reliability

تم إجراء الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددهن (١٠) طالبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢١م وإعادة التطبيق يوم الأحد الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠٢١م ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٧) .

جدول (٧)

معامل الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية

ن = ١٠

الأبعاد	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س١	ع ±	س٢	ع ±	
١ المرونة العقلية	درجة	٢٥.٤٥	١.٦٧٤	٢٥.٥٥	١.٥٦٩	*٠.٦٩٥
٢ تركيز الانتباه	درجة	٢٨.٦٠	٢.٠٣٦	٢٨.٦٥	١.٩٦٢	*٠.٧٢٤
٣ وضوح الوعي	درجة	٢٧.٢٥	١.٨٥٢	٢٧.٣٥	١.٧٦٣	*٠.٧٣٦
٤ الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	١٩.٢٠	١.١٤٠	١٩.٣٠	١.١٣٥	*٠.٨٦٠
٥ التوجه نحو الحاضر	درجة	١٤.١٥	٠.٥٣٩	١٤.٢٠	٠.٥٣٧	*٠.٨٥٢
٦ التميز اليقظ	درجة	٢٤.٧٠	١.٣٤٨	٢٤.٧٥	١.٣٣٦	*٠.٧٩٩
٧ الانفتاح على الجديد	درجة	٢٠.١٠	١.١٥٣	٢٠.١٢	١.١٤٨	*٠.٨١٨
مقياس اليقظة الذهنية ككل						
	درجة	١٥٩.٤٥	٢.٤٩١	١٥٩.٩٢	٢.٤٥٣	*٠.٧٩٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.632$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في أبعاد مقياس اليقظة الذهنية، مما يدل على ثبات المقياس في قياس ما وضع من أجله. كما تم حساب معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (٨)

ثبات مقياس اليقظة الذهنية بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٠

معامل الثبات	وحدة القياس	الأبعاد
*.٠٦٧٣	درجة	المرونة العقلية
*.٠٦٨٤	درجة	تركيز الانتباه
*.٠٧٢٣	درجة	وضوح الوعي
*.٠٦٤٧	درجة	الوعي بوجهات النظر المختلفة
*.٠٦٦١	درجة	التوجه نحو الحاضر
*.٠٦٧٥	درجة	التمييز اليقظ
*.٠٧١٣	درجة	الانفتاح على الجديد
*.٠٦٥٩	درجة	مقياس اليقظة الذهنية ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.005 = 0.632$ * دال عند مستوى 0.005

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠.٦٥٩)، وهذه يدل على أن مقياس اليقظة الذهنية على قدر من الثبات يوثق به.

البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية : (ملحق ١٣)

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام الدعائم التعليمية ، ومن خلال ذلك وضعت الباحثة البرنامج على الأسس والخطوات التالية:

أولاً: تحديد الهدف من البرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان والتمثلة فى (دفع الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح - الضربة العمودية المستقيمة (سلا ب) - الضربة الأفقية المسطحة(سويب)) لطالبات الفرقة الرابعة تخصص ألعاب مضرب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .

ثانياً: تحليل المهارات قيد البحث فى هوكى الميدان :

قامت الباحثة بتحليل الأداء الفنى للمهارات قيد البحث فى هوكى الميدان والتمثلة فى (دفع الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح - الضربة العمودية المستقيمة (سلا ب) - الضربة الأفقية المسطحة(سويب)) للتعرف على محتوى كل مهارة من خطوات فنية وتعليمية ومعارف ، والتدريبات المهارية المتدرجة من البسيط إلى المركب الخاصة بكل مهارة ، بهدف تنظيم محتوى الوحدات التعليمية بطريقة تكفل أن يتم تعليم المهارة بإتقان وبأقل زمن .

ثالثاً: تحديد طرق تحقيق الأهداف :

تم تحديد طرق تحقيق الأهداف من الوحدة التعليمية ، وذلك عن طريق تقديم مجموعة من الدعائم التعليمية متمثلة فى عرض مراحل الأداء الفنى للمهارات قيد البحث فى هوكى الميدان من خلال تصميم عروض تقديمية ولقطات الفيديو التعليمية ، والصور الثابتة ومقاطع صوتية مسجلة ، واستخدام التعلم التعاونى فى تعلم المهارات والتغذية الراجعة واستخدام الأسئلة ، والدعائم التعليمية الأهم هى وجود المعلمة مع الطالبات خلال فترة تعلم المهارات ، وذلك لإثارة دافعية الطالبة للتعليم بالإضافة إلى استخدام التعزيز الفورى .

رابعاً: تصميم البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية :

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية حيث تضمن خمس مراحل أساسية يتم من خلالها تقديم الدعائم التعليمية المرتبطة المناسبة لمستوى الطالبات حيث شمل على الأتى :

- **المرحلة الأولى : التقديم :** وفي هذه المرحلة قامت الباحثة بتقديم فكرة عن الموضوع من خلال التلميحات والتساؤلات المثيرة أو ما تراه مناسباً مثل (عرض مقاطع فيديو - عرض عملى - لعب أدوار - عمل جماعى) وما يتناسب مع الوحدة التعليمية ، وقد يكون موقف بسيط كسؤال مثير من الباحثة لتوجه الطالبات نحو حل للمشكلة أو صورة ، أو التفكير مع الطالبات بصوت مرتفع أو مناقشة ما لديهن من معلومات أو ترك وقت انتظار بعد كل سؤال وإجابة حتى يفكر الجميع فى السؤال وفى إجابة زميلاتهن .
- **المرحلة الثانية : العمل الجماعى :** يتم فى هذه المرحلة ممارسة المهام والأنشطة لمجموعات الطالبات تحت إشراف الباحثة ، حيث تعمل المتعلمة مع الزميلة أولاً ثم مع الجميع فى مجموعات ، وتشترك الباحثة مع الطالبات فى الأداء بشكل متبادل ، وفى هذه المرحلة تقوم الباحثة بملاحظة ورصد أخطاء الطالبات والعمل الفورى على تصحيحها .
- **المرحلة الثالثة : التعلم الفردى :** وفى هذه المرحلة تترك المتعلمة لتتعلم بمفردها تحت إشراف الباحثة إى تقوم الطالبة بأداء المهارة بنفسها دون مساعدة من أحد .
- **المرحلة الرابعة : التغذية الراجعة :** وفيها تسمح الباحثة للطالبات بتقييم انفسهن وزميلاتهن ، وتعطى الباحثة التغذية الراجعة للمتعلمة بعد أداء المهارة من أجل التعرف على مدى تحقيقها للهدف .
- **المرحلة الخامسة : الممارسة المستقلة :** وهى مرحلة نقل المسؤولية للمتعلمة ، حيث تترك الباحثة الطالبة لتتعلم بمفردها وتؤدى المهارة بنفسها ، وتعطى الباحثة فرصاً للطالبات لممارسة التعلم بطريقة مكثفة وشاملة .

أسس بناء البرنامج التعليمى:

- المرونة فى تقديم المحتوى التعليمى بما يتناسب مع أنماط التعلم وخصائص المتعلمين المختلفة .
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وتقديم الدعم والمساندة للطالبات .
- تقديم التغذية الراجعة بصفة مستمرة .
- زيادة نشاط الطالبات فى تنفيذ المهارات قيد البحث فى هوكى الميدان وتحقيق التعاون بين الطالبات .
- زيادة التفاعل والحوار الإيجابى بين الطالبات والباحثة وبين الطالبات وبعضهن البعض .

خامساً: التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية :

قامت الباحثة بناء على إستطلاع رأى الخبراء بإعداد الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج التعليمى (ملحق ٩) حيث أشتمل التوزيع الزمني للبرنامج على ما يلى :

- إجمالى عدد الأسابيع (٨) أسابيع وهى فترة تطبيق البحث .
- عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدات بواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً.
- الزمن المخصص لكل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها كما يلى :
 - عرض النموذج والصور التوضيحية والنموذج العملى (١٥) دقائق .
 - التهيئة والإعداد البدنى (١٥) دقيقة .
 - الجزء الرئيسى (٥٥) دقيقة.
 - الختام (٥) دقائق.

سادساً: تقويم البرنامج :

بعد الإنتهاء من إعداد محتوى البرنامج فى صورته الأولية قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام الدعائم التعليمية علي مجموعة من الخبراء فى مجال رياضات المضرب وطرق التدريس وعلم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ١)، وذلك لإبداء الرأى حول ما يلى:

- مدى مناسبة الدعائم التعليمية للطالبات. - مدى صلاحية البرنامج للتطبيق.
- مدى دقة التدرج التعليمى لكل وحدة. - مدى مناسبة محتوى المادة التعليمية للطالبات.

وقد أتفق الخبراء على أن محتوى البرنامج التعليمى صالح للتطبيق بنسبة قدرها (١٠٠٪) على أفراد المجموعة التجريبية.

وبذلك أصبح محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام الدعائم التعليمية فى صورته النهائية صالح للتطبيق على أفراد المجموعة التجريبية (ملحق ١٠).

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طالبات وذلك فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الأحد الموافق ١٧/١٠/٢٠٢١م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات قيد البحث.

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية على مجموعة البحث الاساسية (التجريبية) فى مقياس اليقظة الذهنية والمهارات (قيد البحث) يوم الأربعاء الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢١م.

تطبيق البرنامج التعليمى بإستخدام الدعائم التعليمية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية على طالبات الفرقة الرابعة تخصص ألعاب مضرب ، وتم التطبيق في ملعب هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ، بينما أتتبع المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة في التدريس ، وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢١م، وحتى يوم الأحد الموافق ١٢/١٢/٢٠٢١م.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق ١٤/١٢/٢٠٢١م ، على مجموعة البحث (التجريبية) في مقياس اليقظة الذهنية وإختبارات مهارات هوكي الميدان قيد البحث.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الإلتواء.
 - معامل الإرتباط البسيط.
 - إختبار "ت".
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً - عرض النتائج :

(٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	
		س١	ع١ ±	س٢	ع٢ ±		
اليقظة الذهنية	المرونة العقلية	٢٥,٣٥	١,٤٥٦	٣٠,١٠	٢,٣٧٦	*٨,٣٥١	
	تركيز الانتباه	٢٨,٦٠	١,٩٧٣	٣٣,٧٥	٢,٤٥٨	*٨,٠٠٥	
	وضوح الوعي	٢٧,٢٥	١,٨١٤	٣٢,٥٠	٢,٤٦٩	*٨,٣٩٥	
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١٩,٠٠	١,٣٢٨	٢٤,٢٥	١,٧٨٤	*١١,٥٦٥	
	التوجه نحو الحاضر	١٤,١٠	٠,٥٤١	١٧,٠٠	١,٢٣٧	*١٠,٥٢٣	
	التمييز اليقظ	٢٤,٦٠	١,٣٣٦	٢٩,٤٠	١,٨٧٢	*١٠,٢٢٥	
مهارات هوكي الميدان	الانفتاح على الجديد	٢٠,٠٠	١,١٢٥	٢٥,٢٠	١,٦٢٩	*١٢,٩٦٨	
	دفع الكرة	قوة دفع الكرة	٣,٨٧	٠,٣٥١	٤,٩٠	٠,٦٩٤	*٦,٤٨٨
		سرعة دفع الكرة	٢٥,١٤	٠,٦٧٩	٢٣,١٩	٠,٨٣٥	*٨,٨٧٦
		دقة دفع الكرة	٢,٣٥	٠,٢٢٨	٣,٥٠	٠,٥١٧	*٩,٩٧١
	ضرب الكرة بالوجه المسطح	قوة ضرب الكرة	٣,٤٢	٠,٢٣٦	٤,٥٠	٠,٤٢٣	*١٠,٩٢٣
		سرعة ضرب الكرة	١١,٣٣	٠,٤٢٥	١٠,٠٢	٠,٦٣٨	*٧,٧٣٣
		دقة ضرب الكرة	١٣,٧٠	٠,٥٢٣	١٥,٤٥	٠,٧٤١	*٩,٤٥٢
	الضربة العمودية المستقيمة	قوة الضربة العمودية المستقيمة	٥,٣٢	٠,٣٥٦	٦,٤٩	٠,٤٧٣	*٩,٦٨٢
		سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٣٠,٠٧	٠,٨٦٩	٢٨,١٦	٠,٩٧٦	*٧,١٦٠
		دقة الضربة العمودية المستقيمة	٢,٢١	٠,١٦٢	٣,٢٥	٠,٤٥٨	*١٠,٤٨٨
	الضربة الأفقية المسطحة	قوة الضربة الأفقية المسطحة	٤,٣٣	٠,٣٦٨	٥,٧٥	٠,٤٣٧	*١٢,١٧٧
		سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٣,٦٠	٠,٩٨٢	٣١,٤٢	٠,٨٧٥	*٨,١٢٠
دقة الضربة الأفقية المسطحة		٢,١٢	٠,١٨٧	٣,١٠	٠,٢٦٤	*١٤,٨٤٠	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.064$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث القياسات البعدية.

(١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة
في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث

ن = ٢٥

قياس	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			س١	ع١	س٢	ع٢	
مهارات هوكي الميدان	المرونة العقلية	درجة	٢٥,٤٠	١,٤٧٨	٢٦,٩٠	١,٨٩٤	*٣,٠٥٩
		درجة	٢٨,٥٥	١,٨٩٠	٣٠,٢٥	٢,١٣٧	*٢,٩١٩
	تركيز الانتباه	درجة	٢٧,٢٠	١,٧٨٥	٢٩,٣٠	٢,٥٦٢	*٣,٢٩٥
		درجة	١٩,١٥	١,٣٤٠	٢١,٠٠	١,٩٦٨	*٣,٨٠٧
	وضوح الوعي	درجة	١٤,٠٠	٠,٥٣٩	١٥,٢٥	١,٣٧٦	*٤,١٤٤
		درجة	٢٤,٨٠	١,٣٤٩	٢٦,١٠	١,٩٥٤	*٢,٦٨٢
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	٢٠,١٥	١,١٣٤	٢١,٢٥	١,٦٤٨	*٢,٦٩٤
		متر	٣,٨٥	٠,٣٤٨	٤,٢٠	٠,٤٦٣	*٢,٩٦٠
	التوجه نحو الحاضر	متر	٢٥,١٠	٠,٦٧٠	٢٤,٥٤	٠,٧٥٩	*٢,٧٠٣
		عدد	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٣,٣٩١
التمييز اليقظ	متر	٣,٤٥	٠,٢٤٢	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٣,٩٨٣	
	ثانية	١١,٣٠	٠,٤٣٠	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٢,٧٧٥	
الانفتاح على الجديد	عدد	١٣,٧٥	٠,٥٤٠	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٢,٥٤٢	
	متر	٥,٣٠	٠,٣٤٨	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٣,٣٢٣	
دفع الكرة	سرعة دفع الكرة	٣٠,٠٠	٠,٨٥٢	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٢,٢٤٦	
	دقة دفع الكرة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٣,٣٩١	
ضرب الكرة بالوجه المسطح	سرعة ضرب الكرة	٣,٤٥	٠,٢٤٢	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٣,٩٨٣	
	دقة ضرب الكرة	١١,٣٠	٠,٤٣٠	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٢,٧٧٥	
الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	١٣,٧٥	٠,٥٤٠	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٢,٥٤٢	
	دقة الضربة العمودية المستقيمة	٥,٣٠	٠,٣٤٨	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٣,٣٢٣	
الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٠,٠٠	٠,٨٥٢	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٢,٢٤٦	
	دقة الضربة الأفقية المسطحة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٣,٣٩١	
مهارات هوكي الميدان	الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٣,٤٥	٠,٢٤٢	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٣,٩٨٣
		دقة الضربة العمودية المستقيمة	١١,٣٠	٠,٤٣٠	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٢,٧٧٥
مهارات هوكي الميدان	الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	١٣,٧٥	٠,٥٤٠	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٢,٥٤٢
		دقة الضربة الأفقية المسطحة	٥,٣٠	٠,٣٤٨	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٣,٣٢٣
مهارات هوكي الميدان	الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٣٠,٠٠	٠,٨٥٢	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٢,٢٤٦
		دقة الضربة العمودية المستقيمة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٣,٣٩١
مهارات هوكي الميدان	الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٣,٣٩١
		دقة الضربة الأفقية المسطحة	٥,٣٠	٠,٣٤٨	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٣,٣٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٦٤$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث لصالح القياسات البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٥

قياس	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
			س١	ع١	س٢	ع٢	
مهارات هوكي الميدان	المرونة العقلية	درجة	٣٠,١٠	٢,٣٧٦	٢٦,٩٠	١,٨٩٤	*٧,٢٩٦
		درجة	٣٣,٧٥	٢,٤٥٨	٣٠,٢٥	٢,١٣٧	*٧,٤٤٥
	تركيز الانتباه	درجة	٣٢,٥٠	٢,٤٦٩	٢٩,٣٠	٢,٥٦٢	*٦,٢٣١
		درجة	٢٤,٢٥	١,٧٨٤	٢١,٠٠	١,٩٦٨	*١١,٠٨٥
	وضوح الوعي	درجة	١٧,٠٠	١,٢٣٧	١٥,٢٥	١,٣٧٦	*٦,٥٥٣
		درجة	٢٩,٤٠	١,٨٧٢	٢٦,١٠	١,٩٥٤	*٨,٤٤٩
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	٢٥,٢٠	١,٦٢٩	٢١,٢٥	١,٦٤٨	*١١,٨١٠
		متر	٤,٩٠	٠,٦٩٤	٤,٢٠	٠,٤٦٣	*٥,٨١٣
	التوجه نحو الحاضر	متر	٢٣,١٩	٠,٨٣٥	٢٤,٥٤	٠,٧٥٩	*٨,٢٨٩
		عدد	٣,٥٠	٠,٥١٧	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٩,٨٣٥
التمييز اليقظ	متر	٤,٥٠	٠,٤٢٣	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٨,٧٧٢	
	ثانية	١٠,٠٢	٠,٦٣٨	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٧,٦١١	
الانفتاح على الجديد	عدد	١٥,٤٥	٠,٧٤١	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٨,٦٥٧	
	متر	٦,٤٩	٠,٤٧٣	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٩,٥٨٢	
دفع الكرة	سرعة دفع الكرة	٢٨,١٦	٠,٩٧٦	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٦,٣١٣	
	دقة دفع الكرة	٣,٢٥	٠,٤٥٨	٢,٥٠	٠,٣٣٥	*٩,١٥٧	
ضرب الكرة بالوجه المسطح	سرعة ضرب الكرة	٤,٥٠	٠,٤٢٣	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٨,٧٧٢	
	دقة ضرب الكرة	١٠,٠٢	٠,٦٣٨	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٧,٦١١	
الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	١٥,٤٥	٠,٧٤١	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٨,٦٥٧	
	دقة الضربة العمودية المستقيمة	٦,٤٩	٠,٤٧٣	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٩,٥٨٢	
الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٠,٠٠	٠,٨٥٢	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٦,٣١٣	
	دقة الضربة الأفقية المسطحة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٩,١٥٧	
مهارات هوكي الميدان	الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٤,٥٠	٠,٤٢٣	٣,٨٠	٠,٣٥٦	*٨,٧٧٢
		دقة الضربة العمودية المستقيمة	١٠,٠٢	٠,٦٣٨	١٠,٩٢	٠,٥١٤	*٧,٦١١
مهارات هوكي الميدان	الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	١٥,٤٥	٠,٧٤١	١٤,٢٠	٠,٦٧٢	*٨,٦٥٧
		دقة الضربة الأفقية المسطحة	٦,٤٩	٠,٤٧٣	٥,٦٥	٠,٣٨١	*٩,٥٨٢
مهارات هوكي الميدان	الضربة العمودية المستقيمة	سرعة الضربة العمودية المستقيمة	٢٨,١٦	٠,٩٧٦	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٦,٣١٣
		دقة الضربة العمودية المستقيمة	٣,٢٥	٠,٤٥٨	٢,٥٠	٠,٣٣٥	*٩,١٥٧
مهارات هوكي الميدان	الضربة الأفقية المسطحة	سرعة الضربة الأفقية المسطحة	٣٠,٠٠	٠,٨٥٢	٢٩,٤١	٠,٩٦٤	*٦,٣١٣
		دقة الضربة الأفقية المسطحة	٢,٢٧	٠,٢٣٠	٢,٦٠	٠,٣٦٧	*٩,١٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٠٢١$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً - مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة التحسن في اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام الدعائم التعليمية المستخدمة من قبل الباحثة في تطوير قدرة الطالبات على تركيز الانتباه استرجاع المعلومات التي درسوها بسهولة نتيجة تقديم الدعائم التعليمية المتدرجة اللازمة للمتعلقة أثناء عملية التعلم من قبل المعلمة أو الزميلات، وبالتالي أدى ذلك إلى التفاعل المستمر أثناء الموقف التعليمي وصولاً إلى المعرفة وتنظيمها في الذاكرة ثم استرجاعها، وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية، كما يساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية على التغلب على مشكلة الملل والفتور في المحاضرات التطبيقية ، مما أدى إلى تحسين اليقظة الذهنية ومهارات هوكي الميدان قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه هالينبيك **Hallenbeck** (٢٠١٢م) أن استراتيجية الدعائم التعليمية تعمل على توفير بيئة تعليمية تشاركية وداعمة للتعلم ، حيث يحدث التعلم من خلال المشاركة مع الآخرين ، وأن تفاعل الطلبة مع الآخرين الأكثر معرفة أو قدرة يؤثر في طريقة تفكيرهم مثل المعلم ، وتفسيرهم للمواقف المختلفة (٢٥ : ٢٣١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: " أسعد محي محمود (٢٠١٩م) (١) ، "على شامل حسين" (٢٠٢٠م) (٩) ، "سمر عبد الحميد السيد" (٢٠٢٠م) (٨) ، سعاد عبدالله عزت (٢٠٢٠م) (٧) "رضا عبدالسلام عبد الحميد" (٢٠٢١م) (٦) ، على فاعلية استخدام الدعائم التعليمية في تعلم واتقان المهارات الأساسية في الرياضات الفردية والجماعية .

ويضيف "نوسو وأزديه **Nwosu & Azih**" (٢٠١١م) أن الدعائم التعليمية تركز على تقديم المساعدة المؤقتة التي يحتاجها المتعلم، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات إرشادية بقصد إكسابه بعض المهارات، والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه، بعدها يترك ليكمل بقية تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية في اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة. (٢٨ : ٨٦)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات (قيد البحث) في هوكي الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح القياس البعدي.

كما أسفرت نتائج جدول (١٠) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثة التحسن في تلك المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الدور الإيجابي التي تقوم به المعلمة في أسلوب التعلم بالأوامر، والذي يعتمد على الشرح اللفظي من قبل المعلمة عن المهارة

ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة والتقويم المستمر أثناء الوحدة التعليمية، كل هذا أثر بشكل ايجابي على تعلم مهارات هوكي الميدان قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مهدي محمود سالم (٢٠١٢م) (١٦) أن استخدام الطريقة التقليدية في التعليم قد تعود عليها المتعلمين خلال مراحل التعليم المختلفة ، ومن خلالها يسهل عليهم تحصيل المادة العلمية المقررة ، وذلك لقيام المعلم بهذه المهمة ، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم من خلال الشرح والتقليد حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة.

وتعزو الباحثة وجود تحسن بنسب ضئيلة في اليقظة الذهنية لأفراد المجموعة الضابطة إلى الأسلوب التقليدي في المحاضرات العملية الذي يخلو من التشويق والإثارة البصرية ، كما أن الطالبة لا تشعر بتحمل المسؤولية في التعليم ، حيث يقتصر دور الطالبة على التلقى والتنفيد ، فتخلو العملية التعليمية من التفاعل بين المعلمة والطالبة وبين الطالبات وبعضهن البعض.

وبذلك يتحقق صحة فرض الثاني للبحث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات (قيد البحث) في هوكي الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح القياس البعدي.

كما أشارت نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج جدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي إلى فاعلية استخدام الدعائم التعليمية حيث يساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية المعلمة على تقديم تغذية راجعة فورية للطالبات، مما يؤدي إلى تصحيح مسار التعلم وبشكل فوري، كما يضيف التدريس باستخدام الدعائم التعليمية قدراً من التشويق والحرية للطالبة، ويقلل من الملل والروتين، كما أن استخدام الدعائم التعليمية ساهم في خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال إشراك معظم حواس المتعلمين واستثارة دوافعهم نحو التعلم ، حيث أن توظيف الدعائم التعليمية في التعليم أعطى فاعلية للمتعلمين ، كما أدى إلى تحقيق تعليم فعال ذو معنى ، كما أن الممارسات التعليمية التي نفذتها الباحثة خلال استخدام الدعائم التعليمية ساعدت الطالبات في أن يكونوا ذو تأثير إيجابي في ابتكار مواقف جديدة غير مألوفة وحل مشكلات لم تكن متوقعة مما أعطى الأداء التعليمي فاعلية على مستوى المتعلمين والذي انعكس بدوره على الأداء المهاري ومستوى اليقظة الذهنية لدى الطالبات ، كما ترى الباحثة أن تقديم العروض التقديمية ولقطات الفيديو الخاص بكل مهارة واتاحة الفرصة للطالبات لرؤيتها ومناقشتها والتفاعل معها وتمكن المتعلمة من الوصول إلى المعلومات عن أجزاء المهارة وتفاصيل الأداء في الفيديو بأنفسهن ، الأمر الذي أسهم في تفوق

طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه يوسف محمود قطامي (٢٠١٥ م) أن الدعائم التعليمية شكلت دورة من الإتصال بين المعلم والطالب ، والطالب وأقرانه كما أنها لم تعمل فقط على تقديم المساعدة ، بل تعمل على التأكيد على تحول المساعدة المقدمة إلى المتعلم إلى الأداء المستقل والذاتي ، بالإضافة إلى زيادة المناقشات بين المعلم والطالبة ، والتي تعمل خلالها على التوضيح وذكر التفاصيل، والتعليق أثناء المهارة المتعلمة وتزويد الطالبة بمساعدة كافية لإنجاز النجاح السريع ، وهذه الخطوة تعمل على تقليل مستوى الإحباط ، كما تحفز الطالبة على التقدم إلى الخطوة التالية. (١٨ : ٣٨٦)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: " على شامل حسين " (٢٠٢٠م) (٩) ، "سمر عبد الحميد السيد" (٢٠٢٠م) (٨) ، "رضا عبدالسلام عبد الحميد" (٢٠٢١م) (٦)، على أن فاعلية إستخدام الدعائم التعليمية أكثر من الطريقة التقليدية في تعلم وإتقان المقررات الدراسية النظرية والتطبيقية.

ويضيف "كوثر حسين كوجك وآخرون" (٢٠٠٨م) (١٠)، "ريسير Reiser" (٢٠١٢م) (٢٩) أن إستخدام الدعائم التعليمية في التدريس يعمل على سرعة التعلم وإتقان ما تم تعلمه من الدعم الذي يقدم للمتعلمين عند الضرورة، ويتمثل الدعم في الاستعانة بوسائل تكنولوجيا التعليم وبأساليب التدريس الحديثة كالتعلم التعاوني ليساعدهم في إنجاز المهام المطلوبة، وتركهم ليتعلموا بمفردهم واعتمادا على قدراتهم الذاتية. (١٠ : ١٥)، (٢٩ : ٢٧٥)

وبذلك يتحقق صحة فرض الثالث للبحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات (قيد البحث) في هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة لصالح المجموعة التجريبية."

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

١- يؤثر إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على اليقظة الذهنية وتعلم بعض مهارات هوكى الميدان.

٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على اليقظة الذهنية وتعلم بعض مهارات هوكى الميدان.

٣- زيادة فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية عن أسلوب التعلم بالأوامر في تحسن اليقظة الذهنية وتعلم بعض مهارات هوكى الميدان.

ثانياً-التوصيات:

في ضوء النتائج والإستخلاصات، توصى الباحثة بما يلي:

١- الإهتمام بتطبيق إستراتيجية الدعائم التعليمية على المقررات العملية والنظرية في جميع المراحل التعليمية.

٢- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم للتعرف على كيفية توظيف وإستخدام الدعائم التعليمية في عمليتي التعليم والتعلم .

٣- إدخال إستراتيجية الدعائم التعليمية ضمن مفردات مقرر طرق التدريس بكليات التربية الرياضية مع بيان مميزاتها وخطوات تنفيذها.

٤- الإهتمام بالتنوع في طرق التدريس وتحسين اليقظة الذهنية للمتعلمين.

٥- عدم التقييد بالطرق التقليدية في التعلم وإستخدام الطرق الحديثة في تعليم المهارات العملية المختلفة.

المراجع:

أولاً - المراجع العربية:

- ١- أسعد محي محمود (٢٠١٩ م) : فاعلية استخدام الدعائم التعليمية وفقاً للذكاءات المتعددة في التحصيل المعرفي والتصرف الخططي بكرة القدم للطلاب ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، العراق .
- ٢- أيمن عبد الفتاح الباسطي، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٨م): هوكي الميدان النظرية والتطبيق ، مذكرات لمرحلة البكالوريوس، ط ٤، المركز العربي للنشر والتوزيع، الزقازيق.
- ٣- جابر عبد الحميد، ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧م): إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٤- حسن حسين زيتون (٢٠٠٧ م) : استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة طرق التعليم والتعلم ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٥- دعاء فاروق محمد، عزة أحمد السعيد (٢٠١٨م): تأثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الإختبار، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٦- رضا عبدالسلام عبد الحميد (٢٠٢١ م) : تأثير استخدام الدعائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمي في دفع الجلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٢، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٧- سعاد عبدالله عزت (٢٠٢٠م) : فاعلية استخدام استراتيجيات الدعائم التعليمية على مستوى الأداء المهارى فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٦٦ ، العدد ١٢٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٨- سمر عبد الحميد السيد (٢٠٢٠ م) : تأثير تدريب الحواس باستخدام الدعائم التعليمية " البصرية - السمعية - الحس حركية " على مستوى أداء الجملة الحرة فى البالاية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد ٥٥ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ٩- على شامل حسين (٢٠٢٠ م): تأثير منهج قائم على إستراتيجية الدعائم التعليمية فى تعلم فن الأداء المهارى لفاعلية رمى القرص لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٣) ، العدد (٤) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العراق .
- ١٠- كوثر حسين كوجك، وآخرون (٢٠٠٨م): تنويع التدريس في الفصل، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، مكتب اليونسكو الاقليمي، مكتب التربية للدول العربية، بيروت.
- ١١- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦م) : الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، مركز آيات للطباعة والنشر والكمبيوتر ، الزقازيق.

- ١٢- محمد أحمد محمود على بدر ، مصطفى طه محمود طه (٢٠١٥م) : هوكى الميدان أسس علمية وتطبيقية ، سنتر الجامعة .
- ١٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى القاهرة .
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد محمد الشحات (٢٠٠٣م) : النظرية والتطبيق فى هوكى الميدان ، ط ٣ ، دار الفرقان ، المنصورة.
- ١٦- مهدي محمود سالم (٢٠١٢م) : تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٧- نهلة عبد المعطى جاد الحق (٢٠٠٧م) : فعالية استخدام النموذج الواقعى لتدريس العلوم فى تنمية القدرة على إتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ،كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ١٨- يوسف محمود قطامي (٢٠١٥ م) : نظريات التعلم والتعليم ، دار الفكر، عمان ، الأردن .
ثانياً - المراجع الأجنبية:

- 19- Azih. Nonye & Nwosu B.O.(2011) Effect of Instructional Scaffolding on The Achievement of Male and Female Students In financial Accounting in Secondary Schools in Abakalik: Urban of Ebonyi Stat, Nigeria Current Research Journal of Social Sciences,3 (2.).
- 20- Beattie , M.,(2004): Psychological determination of decision attitudes sonal of behavioral decision making vol .41.
- 21- Bernay,R.(2014) : Mindfulness and beginning teacher, Australian Journal of Teacher Education , 39 (7) , 58-69.
- 22- Brausch ,B.(2011): The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy , and achievement in college students .Thesis submitted in partial fulfillment of the requiements for the degree of masters of counseling in the graduat school, Eastern Illionis University Charleston,II.
- 23- Casem, Remalyn, Q ., (2013): Scaffolding Strategy in Teaching mathematics: Its Effects on students , performance and attitudes , Comprehensive Journal of Educational Research Vol .1.,p.9-19.

- 24– Fatma.H.(2010):** Scaffolding Strategies Applied by Student Teachers To Teach Mathematics . The International Journal of Research in Teacher Education .No. 3 Ankara Univesity.
- 25– Hallenbeck ,M ., (2012) :** Taking Charge :Adolescents with Learning disability for their own writing, Learning disability Quarterly,Vol .25, No ,4,p .,227- 2460.
- 26– Hassed, C. (2016) . Mindful learning :** Why attention matters in education . internation Journal of school & Educational Psychology. 4(1) , 52-60
- 27– Kettler,K.,(2013):** Mindfulness and cardiovascular risk in college student , New York ,The Eagle Feather,10(5).
- 28– Nwosu, B. , Azih, N., (2011):** Effects of Instructional Scaffolding on the Achievement of Male and Female Students in Financial Accounting in Secondary Schools in Abakaliki Urban of Ebonyi State, Nigeria Current Research Journal of Social Sciences , No.3,(2).
- 29– Reiser Brian (2012): Scaffolding Complex Learning:** The Mechanisms of Structuring and Problematizing Student Work. Educational and Social Journal Northwestern University.
- 30– Shin,K,Chen,H., Chang, C., & Kao, T.(2010):** The Development and Implementation of Scaffolding– Bsed Self –Regulated learning system for e/m–learning Education Technology& Society,13(1),80–93.

تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان

أ.م.د/ سمر حسن أحمد منيع(*)

يهدف البحث إلى إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية والتعرف على تأثيرها على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة.

أدوات جمع البيانات: إختبارات بدنية - إختبار القدرة العقلية-إختبارات مهارة -مقياس اليقظة الذهنية - البرنامج التعليمي.

المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط - نسب التحسن %.

أهم النتائج:

- ١-يؤثر إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على اليقظة الذهنية وتعلم بعض مهارات هوكى الميدان.
- ٢-زيادة فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية عن أسلوب التعلم بالأوامر في تحسن اليقظة الذهنية وتعلم بعض مهارات هوكى الميدان.

التوصيات:

- 1-الإهتمام بتطبيق إستراتيجية الدعائم التعليمية على المقررات العملية والنظرية فى جميع المراحل التعليمية.
- ٢- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم للتعرف على كيفية توظيف وإستخدام الدعائم التعليمية فى عمليتي التعليم والتعلم .

(*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

The effect of the educational props strategy on mental alertness Learn some skills in field hockey

Dr. Samar Hassan Ahmed Manie^(*)

The research aims to use the educational props strategy and to identify its effect on mental alertness and to learn some skills in field hockey. The researcher used the experimental method on a sample of (50) female students of the fourth year at the Faculty of Physical Education Girls, Zagazig University. They were divided into two groups, one experimental and the other controlling, each of 25 students.

Data collection tools Physical tests - mental ability test - skill tests - mental alertness scale - educational program..

Statistical treatments: arithmetical mean - standard deviation - median - torsion coefficient - T test - coefficient of correlation - improvement rates%.

The most important results:

- 1- The use of the educational props strategy has a positive, statistically significant effect at the level (0.05) on mental alertness and learning some field hockey skills.
- 2- Increasing the effectiveness of the educational props strategy on the command-based learning method in improving mental alertness and learning some field hockey skills.

Recommendations:

- 1- Paying attention to the application of the educational props strategy on practical and theoretical courses at all educational levels.
- 2- Holding training courses for faculty members and their assistants to learn how to employ and use educational props in the teaching and learning process.

^(*) Dr. Assistant Professor Department of, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.

ملحق (١) أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	إكرام السيد حسن	إستاذ علم النفس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٢	أمل أنور عبد السلام	أستاذ ألعاب المضرب بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة
٣	إيمان حسن الحاروني	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس وعميدة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق سابقاً.
٤	أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي	أستاذ ألعاب المضرب ووكيل كلية التربية الرياضية بنين لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة جامعة الزقازيق سابقاً.
٥	حبيب رضا حبيب	أستاذ ألعاب المضرب بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٦	دعاء فاروق محمد	إستاذ علم النفس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٧	راندا شوقي سيد	أستاذ ألعاب المضرب بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٨	رشيد عامر محمد عامر	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق
٩	علياء محمد سعيد عزمي	أستاذ الهوكي ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
١٠	علاء الدين إبراهيم صالح	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
١١	مجدى أحمد شوقي	أستاذ ألعاب المضرب ورئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية بنين سابقاً - جامعة الزقازيق.
١٢	محمد أحمد عبدالله	أستاذ رياضات المضرب ورئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

* تم ترتيب الأسماء وفقاً للترتيب الهجائي .

ملحق (٢)
إختبار الذكاء اللفظي
(جابر عبد الحميد ، محمود عمر)

تعليمات

أنت مدعو في هذا الإختبار لحل عدد من المشكلات وهذا يحتاج قدرأ من الإنتباه والتركيز وهى ليست في حازه لإعداد مسبق من جانبك وكل فئة من المشكلات مسبوقة بمثال محلول فهم الموضوع ويوضح طريقه الحل لاحظي أن حفظ النظام والهدوء وعدم التحدث إلى الزملاء يتيح لكي فرصه الأداء الجيد وعليك أن تفكر بعناية في كل مشكله وقد وضعت مشكلات هذا الإختبار بحيث يستطيع أي شخص في مستواك الدراسي حلها, لذلك عليك أن تحاول حل كل مشكله , وإذا لم تستطيع حل إحدى المشكلات اتركها وانتقل إلى التي تليها, يتكون الإختبار من خمسة أقسام ولكل قسم زمن محدد وعليك أن لا تضع وقتاً دون أن تعمل في الإختبار.

بعد أن تنتهي من حل المشكلة الأخيرة لا يسمح لكي بالعودة إلى الصفحات السابقة , وعليك أن تسلم كراسه الإختبار للمختبر.

أسم الطالبة/.....

الفرقة/.....

الشعبة رقم /.....

القسم الأول

مثال :اقرأى بانتباه المثل التالي:

"الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك"

- إختارى من الجمل الأتيه جملتين يكون لهما نفس معنى المثل السابق , وذلك بوضع علامة (√) أسفل كل منهما في ورقة الإجابة بجوار كلمه مثال
- أ- رحله الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.
- ب- العمل عباده.
- ج- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- د- الإهتمام بالعمل دون اللعب ضار
- هـ - حسن إستخدام الوقت القيام بالواجبات أمر محمود.
- و- من تأنى نال ما تمنى.
- ز- على الإنسان أن يتعايش مع الظروف ولكل ظرف ما يناسبه.
- ح- في التأني السلامة وفى العجلة الندامة.

بعد ذلك أعدى قراءه نفس الجمل السابقة ثم تخيري منها جملتين يكون لهما معنى معاكس لمعنى المثل السابق "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك" وضعى أمام حرفيها علامة (×) في ورقة الإجابة بجوار كلمه مثال.

أقرأى بانتباه المثل التالي:

١ - " قد يتسبب حجر صغير في انقلاب سيارة كبيرة"

- إختارى من الجمل التالية يكون لهما نفس معنى المثل السابق ، وذلك بوضع علامة (√) أسفل حرف كل منهما في ورقة الإجابة أمام رقم البند:
- أ- قد تعكس التصرفات البسيطة للفرد شخصيته.
- ب- يجب البحث عن جمال الحياة في كل ما هو سهل المنال.
- ج- عاده ما تكون الإكتشافات الصغيرة نتيجة عمل طويل وشاق.
- د- تنتج النار من مستصغر الشرر.
- هـ- قد لا تعتمد نتيجة عمل ما فقط على قدرة الفرد.
- و- قد يؤدي عدم الإنتباه البسيط على كارثة على خطوط السكك الحديدية.
- ز- كثيراً ما توجد علاقة غير متوقعة بين السبب والنتيجة.
- ح - حسن إستخدام الوقت والقيام بالواجبات أمر محمود.

أعدى قراءة نفس الجمل السابقة وتخيري منها جملتين يكون لهما معنى معاكس للفكرة التي يعبر عنها المثال السابق قد يتسبب حجر صغير في انقلاب سيارة كبيرة وضعى علامة (×) أسفل حرفيهما في ورقة الإجابة أمام رقم البند.

والآن اقرأى بانتباه المثال التالي:

٢- " كثيراً ما نخدع إذا سرنا خلف المظهر "

إختارى من الجمل الأتية عبارتين لهما نفس معنى الفكرة المقصودة من العبارة السابقة ، وذلك بوضع علامة (√) أسفل حرف كل منهما في ورقة الإجابة أمام رقم البند.

ا - ثراء الخبرة لا يعنى بالضرورة كبر السن.

ب - يتصرف الناس في بعض الأحيان وفقاً للمظهر الخارجي.

ج - لاتعتبر الوظيفة الاجتماعية في جميع الحالات مؤشراً لقيمه الفرد.

د - لا تخدع المظاهر الخارجية على الإطلاق.

هـ - قد تثير المواقف الشاذة دهشة الفرد.

و - يمكن معرفه القيمة الحقيقية للفرد من أقواله لا من أفعاله.

ز - من الصعب معرفه الأفراد المنطويين.

ح - إن جمال الشكل لا يتضمن بالضرورة جمال الروح والجوهر.

أعدى قراءة نفس الجمل السابقة وتخيري جملتين يكون لهما عكس معنى الفكرة التي يعبر عنها المثل " كثيراً ما نخدع إذا سرنا خلف المظهر، وضعى علامة (×) أسفل حرفيهما في ورقة الإجابة أمام البند.

والآن اقرأى العبارة التالية:

٣- " من جد وجد ومن زرع حصد "

إختارى من الجمل التالية جملتين يكون لهما نفس معنى المثل السابق، وذلك بموضوع علامة (√) أسفل حرف كل منهما في ورقة الإجابة أمام رقم البند:

أ- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

ب- رب رميه من غير رام.

ج- لكل مجتهد نصيب في النجاح.

د - وما نيل المطالب بالتمني ولكن تأخذ الدنيا غلاباً.

هـ - تسلح للمستقبل بالعلم والمعرفة.

و- يلعب الحظ دوراً هاماً في تحقيق النجاح.

ز - علم بلا عمل كروح بلا جسد.

أعدى قراءه نفس الجمل السابقة وتخيري منها جملتين يكون لهما عكس معنى الفكرة التي يعبر عنها المثال السابق" من جد وجد ومن زرع حصد وضع علامة (x) أسفل حرفيهما في ورقة الإجابة أمام البند.

والآن اقرأى العبارة التالية:

٤ - "الناس يعرفون القوانين بدرجة أكبر من إتباعهم لها"

إختارى من الجمل الأتيه عبارتين لهما نفس معنى الفكرة المقصودة من العبارة السابقة ، وذلك بوضع علامة (√) أسفل حرف كل منهما في ورقة الإجابة أمام رقم البند:

ا - من عرف الصواب التزم به.

ب - لا تبلغ أعمالنا من السمو مستوى أفكارنا.

ج - المعرفة شيء والعمل شيء آخر.

د - أفكارنا ترشد أفعالنا.

هـ - قد نأتي من الأفعال ما نعلم أنه ينبغي علينا ألا نقوم به.

و - الجهل بالقانون لا يعفى من العقوبة.

ز - معرفه الناس بالقوانين يحميهم من الحالات.

ح - يبدأ الطغيان حيث ينتهي القانون.

أعدى قراءه نفس الجمل السابقة وتخيري منها جملتين يكون لهما عكس معنى الفكرة التي يعبر عنها المثال السابق" الناس يعرفون القوانين بدرجة أكبر من إتباعهم لها" وضع علامة (x) أسفل حرفيهما في ورقة الإجابة أمام البند.

انتظري ولا تقلبي الصفحة حتى يؤذن لكي

القسم الثاني

مثال: (١) أقرأ بانتباه الكلمات الآتية:

العصفور، الهدهد، الثعلب، الكناريا، الذئب، ألوزة، الطاووس.

لاحظى أنه من الكلمات السبع السابقة يوجد خمس كلمات تربطهم معا علاقة معينة، وتوجد كلمتان مختلفتان عن الخمسة فكل من العصفورة والهدهد والكناريا والوزة، والطاووس تمثل أسماء طيور، وهي مختلفة عن الثعلب والذئب والتي تمثل أسماء ثدييات، لذلك ضع خط تحت كلمه الثعلب والذئب وهما الكلمتان المختلفتان عن بقية الكلمات.

مثال: (٢) أقرأ بانتباه الكلمات الآتية، واكتبى في ورقة الإجابة الكلمتين المختلفتين عن بقية

الكلمات بجوار كلمه مثالك (٢)

كوب، تليفزيون، راديو مسجل، صندوق، ثلاجة، مكيف.

في كل صف في الصفحة التالية إختارى كلمتين يكون لهما معنى مختلف عن الكلمات الخمسة الأخرى الموجودة في نفس الصف واكتبيهما في ورقة الإجابة بجوار رقم البند.

- ١- عطارد ، زحل ، القمر ، المريخ ، الشمس ، نيبتون ، المشترى.
- ٢- شهر ، يوم ، نتيجة ، دقيقه ، سنه ، ساعة ، ساعاتي.
- ٣- حداد ، مهندس ، نجار ، قروي ، مزارع ، مدرس ، طفل.
- ٤- عاصفة ، نور صاعقه ، إعصار ، ظلام ، مطر ، رعد.
- ٥- الفل ، الياسمين ، القرنفل ، السدر ، النرجس ، البنفسج ، التين.
- ٦- مدرسه ، مستشفى ، مسرح ، إستاذ ، كابينه ، معسكر ، كوخ.
- ٧- عاطفي ، قصه ، مقال ، درامي ، تقرير ، تحقيق ، صحفي ، رواية.
- ٨- مدير ، حارس ، عسكري ، نجار ، رئيس ، ناظر ، خياط.
- ٩- بواب ، عماره ، صالة ، حجره ، سكان ، نافذة ، شقه.
- ١٠- يعدو ، يسرع ، يقفز ، يقف ، يتمشى ، يتنزّه ، ينام.
- ١١- بطانية ، جاكيت ، ستاره ، معطف ، مفرش ، حجاب ، قبعة.
- ١٢- مربع ، دائرة ، مثلث شبه منحرف ، مخمس معين ، قوس.
- ١٣- يقظ ، فعال ، جاهل ، صريح ، مخلص ، مثقف ، ايثارى.
- ١٤- يد ، أنف ، فم ، رأس ، أذن ، عين ، جبهة.
- ١٥- خشب ، حجر ، فلين ، غصن شجره ، سفينة ، مسمار ، مركب.
- ١٦- قارب ، منطارد ، صاروخ ، قذيفة ، إنسان ، سفينة فضاء ، طائرة.

انتظري ولا تقلبي الصفحة حتى يؤذن لكي

القسم الثالث

مثال: (١) أقرأي بانتباه الكلمات الآتية:

صواب خطأ

- له باب المنزل وشبابيك و.....

إذا رتبتي هذه الكلمات في عقلك بطريقة صحيحة فإنك تحصل على الجملة التالية: المنزل له باب وشبابيك. هذه الكلمات لها معنى وتعبر عن فكره حقيقة، وصحيحة منطقياً، وذلك لأن المنزل فعلاً له باب وشبابيك، لذلك وضعت علامة (✓) تحت كلمه صواب من بين الكلمتين الموجودتين في نهاية السطر الأول.

مثال: (٢) أيضاً أقرأي بانتباه الكلمات الآتية:

"ليس الأشجار الصيف بها في أوراق....."

إذا رتبنا هذه الكلمات بصورة صحيحة فإننا نحصل على الجملة التالية بالأشجار في الصيف ليس لها بها أوراق ورغم أن هذه الجملة لها معنى إلا أن الفكرة التي تعبر عنها الجملة ليست حقيقة أي خاطئة لأن الأشجار في الصيف تحمل أوراق لذلك ضعي علامة (x) في ورقة الإجابة تحت كلمه خطأ من بين الكلمتين الموجودتين أمام كلمه مثال (٢)

هكذا يحتوى كل سطر من السطور التالية على جملة غير مرتبه الكلمات، عليك أن تعيدي ترتيب الكلمات بطريقة منطقيه فإذا حصلت على جملة لها معنى حقيقي عليك أن تضعي (✓) تحت كلمه "صواب" من بين الكلمتين الموجودتين في ورقة الإجابة أمام رقم البند، ولكن إذا كانت الفكرة التي تعبر عنها الجملة غير صحيحة ومضله يجب أن تضعي (x) تحت كلمه خطأ في ورقة الإجابة.

صواب خطأ

١- يتجمد عالية حرارة درجة الماء عند.

٢- البحر والنهر لأشجار في تنمو والورود.

٣- السائقون أحداث نسبه يتسبب من السيارة حوادث في.

٤- السعادة يكون دائمة باحثا الإنسان عن بطريقه.

٥- إنتاج حذر الراشدين وخبرة العمل في أفضل تتيح فرصه لهم.

٦- مواد للحيوان والإنسان غذائية الخشب والفحم صالحه.

- ٧- قيمه كالدخان الطعام له سواء بسواء .
- ٨- تنتهي عمليه شخصيه في الذي الإنسان فترة الوقت نفس تنتهي فيه المدرسي التعليم .
- ٩- لهم كثيرين أعداء الحمقى يخلقون .
- ١٠- بعض جرائم بوخر الضمير يشعر القتل يرتكبون الذين المجرمين .
- ١١- الاستواء القطب عن إلف ميل يبعد خط .
- ١٢- فقط قارات تتوزع على دول خمسه العالم .
- ١٣- سعيدا دائما المريض لا يهمل لأنه يكون .
- ١٤- دائما بالرعد يكون عندما المطر مصحوبا يسقط .
- ١٥- للأهداف المخلوق لا هو بمستقبله يخطط الوحيد الخاصة الإنسان .
- ١٦- لا الأفراد المستوى العاملين في رفع يعيشون تسهم إنتاجيه الذي فيه .

انتظري ولا تقلبي الصفحة حتى يؤذن لكي

القسم الرابع

مثال (١): أقرأ بانتباه الأعداد الآتية:

٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

إذا كان يجب أن تضيفي عددين لهذه السلسلة بحيث تكمل السلسلة وفقاً لنفس نظامها حينئذ بالعددين (٨، ٩) ولذلك كتب العدد ٨ على الخط الأول في نهاية السطر والعدد ٩ على الخط الثاني.

مثال (٢): الآن أقرأ السلسلة التالية وأكملها بعددين فقط واكتبيهما في ورقة الإجابة بجوار كلمة

مثال (٢).

٣٠ ٢٧ ٢٤ ٢١ ١٨ ١٥ ١٢

وهكذا في الصفحة التالية توجد سلاسل من الأعداد عليك أن تكتشف النظام الذي وضعت وفقاً له سلسله في كل سطر، واكتبي العددين الذين يكملان السلسلة على الخطين الموجودين أمام رقم البند في ورقة الإجابة.

—	—	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	-١
—	—	٣١	٢٦	٢١	١٦	١١	٦	١	-٢
—	—	٨	٣	٧	٢	٦	١	٥	-٣
—	—	١٣	١٩	١٤	١٨	١٥	١٧	١٦	-٤
—	—	٥	٤	٢٠	٣	٦٠	٢	١٢٠	-٥
—	—	٤	٦	٥	٧	٦	٨	٧	-٦
—	—	١٠	٤	١٤	٥	١٩	٦	٢٥	-٧
—	—	١١	١٦	١١	٧	٤	٢	١	-٨
—	—	٨	٤٢	٧	٦	٢٠	٥	٤	-٩
—	—	٥	٥	٤	٥	٣	٥	٢	-١٠
—	—	٥	٢٠	٥	٤	١٢	٤	٣	-١١
—	—	٢	٩	٣	١٦	٤	٢٥	٥	-١٢
—	—	٦	٢٠	٥	٤	٦	٣	٢	-١٣
—	—	٧	٢	٩	٣	١٢	٤	١٦	-١٤
—	—	٤	١١	٢	٩	٢	٧	١	-١٥
—	—	٤٥	٢٨	١٧	١١	٦	٥	١	-١٦

انتظري ولا تقلبي الصفحة حتى يؤذن لكي

القسم الخامس

مثال: (١) أقرأى بانتباه الكلمات الموجودة في السطر التالي:

النهار - الضوء مثل الليل - (النجوم، القمر، الظلام، المصباح، الغروب)
 لاحظي وجود علاقة معينه بين الكلمتين الأولى والثانية أي "النهار - الضوء ففي النهار ينتشر الضوء، بين الكلمات الخمس الموجودة بين القوسين في نفس السطر توجد كلمة ترتبط مع كلمة "الليل بعلاقة مشابهة للعلاقة الموجودة بين كلمتي "النهار والضوء. وهذه الكلمة هي الظلام "فكما يكون النهار مضيئاً، يكون الليل، مظلماً، لذلك وضع خط تحت كلمه "الظلام".

مثال: (٢) والآن أقرأى بانتباه الكلمات الآتية:

الرجل - كبير مثل الطفل - (جميل ، صغير ، سعيد ، مطيع ، وقح)
 للإجابة على هذا البند يجب أن تكتب كلمه " صغير :على الخط الموجود أمام كلمة مثال:
 (٢) في ورقة الإجابة، في السطور التالية ، توجد علاقة معينه بين الكلمة الأولى وعليكى أن تجدى كلمة من بين الكلمات الخمسة المكتوبة بين القوسين في نفس السطر تكون لها علاقة بين الكلمة الثالثة مشابهة للعلاقة الموجودة بين الكلمتين الأولى والثانية وتكتب هذه الكلمة على الخط الموجود، أمام رقم البند في ورقة الإجابة.

- | | |
|---------------------|---|
| ١- الجلوس - المقعد | مثل النوم - (الكتاب ، السيارة ، الشجرة ، السرير ، الستارة). |
| ٢- المربع - المكعب | مثل الدائرة - (الخط ، المربع ، المنحنى ، الشكل الهندسي ، المستدير). |
| ٣- معدن - نحاس | مثل علم - (الفيزياء ، صورة زيتيه ، معمل ، رسم بياني ، تكتيك). |
| ٤- العلاج - مداومة | مثل التدريب - (إمكانية ، نمو ، تغيير ، أداء ، كسل). |
| ٥- الصوم - رمضان | مثل عيد الفطر - (محرم ، صفر ، ذو الحجه ، شوال ، شعبان). |
| ٦- المقعد - البسيط | مثل الصعب - (الحل ، العمل ، الدرس ، التعود ، السهل). |
| ٧- الشر - الشيطان | مثل الخير - (الجنة ، إبليس ، البستان ، الملاك ، الجميع). |
| ٨- كريم - بخيل | مثل طويل - (عالي ، رجل ، قصير ، سلك ، عظيم). |
| ٩- الحياة - حركه | مثل الموت - (ألم ، تحل ، توقف ، نسيان ، خلود). |
| ١٠- فوضى - نظام | مثل غير منقّف - (مهذب ، حكيم ، عالم ، متواضع ، ذكى). |
| ١١- الذئب - الحمل | مثل القطه - (الكلب ، الفأر ، المهرة ، الفراء ، المواء). |
| ١٢- الإنسان - أله | مثل الرسام - (ألوان ، يصور ، واقعي ، فرشاة ، صورة). |
| ١٣- المدفع - المسدس | مثل ضخم - (طلقه ، جيش ، كبير ، صغير ، هائل). |
| ١٤- ذاتي - موضوع | مثل لا مبال - (غير مقيد ، محدود ، فاتر الشعور ، غير مستقر ، مهتم). |
| ١٥- الفرح - التفاؤل | مثل الحزن - (القسوة ، الاستبداد ، الأذى ، التشاؤم ، الخوف). |
| ١٦- سلاح - حرب | مثل محراث - (سيارة ، عمل ، أداة ، راعه ، ضخم). |

أتمنى لكي التوفيق

مفتاح تصحيح إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية.

كيفية تصحيح الإختبار:

• **بالنسبة للقسم الأول:** يحسب كل إختبار صحيح بدرجة واحدة وبذلك يكون العدد الكلي

للدراجات ١٦ درجة (٤ بنود في ٤ إختيارات).

• **بالنسبة للقسم الثاني:** كل بند بدرجة واحدة ولكن بشرط أن تكتب المفحوصة الكلمتين بصورة

صحيحة وفي حاله كتابة كلمة واحدة صحيحة لا يحصل على الدرجة.

• **بالنسبة للقسم الثالث:** كل بند صحيح بدرجة واحدة.

• **بالنسبة للقسم الرابع:** كل بند بدرجة واحدة ولكن بشرط كتابة العددين اللذين يكملان السلسلة

بصورة صحيحة وفي حاله كتابة أحدهما فقط صحيحاً لا يحصل على الدرجة.

• **بالنسبة للقسم الخامس:** كل بند صحيح بدرجة واحدة.

وبعد الإنتهاء من الإجابة على الإختبار تقوم الفاحصة بمقارنة الإجابات الصحيحة الموجود في

مفتاح التصحيح بالإجابات المسجلة في ورقة إجابة المفحوصة وتضع علامة (√) بجوار كل إجابة

صحيحة تتفق مع الإجابة الواردة في مفتاح التصحيح , وتترك الإجابات الخاطئة والمتروكة دون وضع

أي علامات, بعد ذلك تسجل الفاحصة عدد الإجابات الصحيحة أسفل ورقة الإجابة وبذلك تحصل على

الدرجة الخام الكلية.

مفتاح التصحيح

القسم الأول

رقم البند	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح
١	()	(×)	()	(√)	(×)	(√)	()	()
٢	(×)	()	(√)	(×)	()	()	()	(√)
٣	()	(×)	(√)	(√)	()	(×)	()	()
٤	(×)	()	(√)	(×)	(√)	()	()	()

القسم الثاني

١	القمر	الشمس	٥	السدر	التين	٩	بواب	سكان	١٣	جاهل	متقف
٢	نتيجة	ساعاتي	٦	كابينة	كوخ	١٠	يقف	ينام	١٤	يد	رأس
٣	قروي	طفل	٧	عاطفي	درامي	١١	ستارة	مفروش	١٥	حجر	مسمار
٤	نور	ظلام	٨	نجار	خياط	١٢	دائرة	قوس	١٦	قارب	إنسان

القسم الثالث

خطأ	١	صواب	٥	صواب	٩	صواب	١٣
خطأ	٢	خطأ	٦	صواب	١٠	خطأ	١٤
صواب	٣	خطأ	٧	خطأ	١١	خطأ	١٥
صواب	٤	خطأ	٨	خطأ	١٢	خطأ	١٦

القسم الرابع

١	١٦	١٨	٥	٥	١	٩	٩	٧٢	١٣	٧	٤٢
٢	٣٦	٤١	٦	٥	٣	١٠	٥	٦	١٤	١	٦
٣	٤	٩	٧	٣	٧	١١	٦	٣٠	١٥	١٣	٥
٤	٢٠	١٢	٨	٢٩	٣٧	١٢	٤	١	١٦	٧٣	١١٨

القسم الخامس

السريير	١	٥	٥	٩	٩	١٣	صغير
المستدير	٢	٦	٦	١٠	١٠	١٤	متهم
الفيزياء	٣	٧	٧	١١	١١	١٥	التشاؤم
أداء	٤	٨	٨	١٢	١٢	١٦	زراعة

ملحق (٣)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول مفردات مقياس اليقظة الذهنية فى صورته الأولية

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة/ سمر حسن أحمد منيع ، الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية
بنات جامعة الزقازيق بإجراء دراسة عنونها:

" تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية

وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان "

يهدف هذا البحث إلى إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية والتعرف على تأثيرها على اليقظة
الذهنية وتعلم بعض المهارات (دفع الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح - الضربة العمودية المستقيمة
(سلا ب) - الضربة الأفقية المسطحة(سويب)) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب
الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق..

ونظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى مجال رياضات المضرب، طرق
تدريس التربية الرياضية ، علم النفس الرياضى ، لذا تتشرف الباحثة أن تستنير برأيكم حول مفردات
مقياس اليقظة الذهنية ، وذلك بوضع علامة (√) أمام المفردة التى ترونه مناسباً ، كما يسعد الباحثة
أن تتفضلو سيادتكم بتدوين ما ترونه مناسباً من ملاحظات إضافيه تسهم فى إثراء البحث.

بيانات خاصة بالسيد الخبير (*)

الإسم :
الدرجة العلمية :
التخصص الدقيق :
جهة العمل :
عدد سنوات الخبرة :

(*) تعتبر هذه البيانات سرية ، ولا تستخدم إلا فى أغراض البحث .

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام المفردة المناسبة والأهمية النسبية لكل مفردة:

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
البعد الأول: المرونة العقلية				
١	استمتع في اداء المهارة مع زميلاتي			
٢	عدم الاهتمام بمحاولات الفشل في الماضي لكي احقق النجاح في المستقبل			
٣	يمكنني تغيير وجهتي نظري حول المشكلة التي تواجهني			
٤	اسعى للوصول الي حلول المشكلة حتى لو بدت انها صعبه			
٥	انوع في اتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني			
٦	أتنافس مع زميلاتي للحصول علي المعارف الغير تقليدية أثناء التدريب			
٧	تحليل المشكلة الي عناصر بسيطه يسهم في انتاج أفكار متنوعة لحلها			
٨	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على انتاج الافكار المتنوعة			
٩	لدى القدرة على تغيير زاوية تفكيري اثناء قيامي بالمهارات المختلفة			
١٠	يمكنني الانتقال من فكرة إلى فكرة اخرى طالما ذلك يفيدني في مواجهة موقف ما			
١١	تكراري في تنوع الافكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري			
١٢	أطور في أساليب مواجهه مشكلاتي للوصول للحل الافضل .			
م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
البعد الثاني تركيز الانتباه				
١	ينصرف انتباهي بسهولة			
٢	أجد صعوبة في الاستمرار بالتركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر			
٣	انتبه إلى أصوات من حولى أثناء أداء المهارات			
٤	عندما أتعرض لأفكار وأومور محزنة فإنني استطيع استعادة تركيزي بسرعة			
٥	اقوم بأداء المهارات بشكل تلقائي دون ان انتبه لما اقوم به			
٦	استطيع تركيز انتباهي عند اداء المهارة واحاول ان أنسى أخطائي			
٧	تركيزي يكون أفضل أثناء ادائي في الامتحانات			
٨	عدم التأثر بما يحدث حولى من أحداث يسبب إزعاج لى أثناء التدريب			
٩	نقد الدكتور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
١٠	يصعب على استعادة تركيزي عندما يشنت انتباهي			
١١	أشعر ان تركيزي يكون قوى أثناء تعلم المهارات الجديدة			
١٢	أخاف فقدان المقدرة على التركيز أثناء أداء المهارات			
١٣	مشكلاتي الاسرية تسبب لى التوتر وعدم التركيز في الدراسة			
م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
البعد الثالث وضوح الوعي				

١	احاول تحليل الموقف لكي افهمه بشكل افضل			
٢	احاول ان اتوقع ما سوف اقوم به			
٣	احاول التعرف علي اسباب المشكلة			
٤	انظر الي الامور التي تواجهني بحكمة وتروى			
٥	أقوم بتهويل أي مشكلة تواجهني			
٦	لدى القناعة بان النجاح لا ياتي بالحظ			
٧	اتروى عندما يطلب مني الاجابة على أى تساؤل او ابداء الرأي حول موضوع ما			
٨	لدى قناعة بان الحصول على المعارف لا يتوقف			
٩	اقول لنفسى ينبغي الا افكر بالطريقة التي افكر بها حالياً			
١٠	انتبه لكيفية تأثير عواطفى على افكارى وسلوكى			
١١	يمكنني وصف ما اشعر به في اللحظة الحالية بتفصيل كبير			
١٢	في المواقف الصعبة يمكنني التوقف دون رد فعل فوري			
١٣	يمكنني التغلب على مشاعر الحزن الشديد			
م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً

البعد الرابع الوعى بوجهات النظر المختلفة

١	احاول الاستفادة من اراء زميلاتي في كل مشكلة معينة			
٢	استخدام كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم			
٣	التسرع في قراراتي تجاه زميلاتي			
٤	اشعر ان افكارى متناقضة			
٥	اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساسى			
٦	اتحدث عن اخطائى واجدها سبيلاً لاتعلم منها			
٧	انا على وعى بكل ما لدى من افكار ومشاعر للاخرين			
٨	ابقى هادئة عندما اتعرض للنقد			
٩	بامكاني معرفة انفعالات زميلاتي من سلوكهم			
١٠	ارفض مساعدة زميلاتي في حل مشكلاتي			
١١	أتضايق من نقد زميلاتي			
م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً

البعد الخامس التوجه نحو الحاضر

١	اري ادائى متوسط اكثر مما اراه متميز عند اداء المهارات			
٢	اجد نفسى افكر في اخطائى السابقة والفرص التي لم استغلها اثناء الامتحانات			
٣	اشعر بالاحباط عند ادائى محاولات فاشلة			
٤	أؤدى مهاراتي بشكل آلى دون ان اكون على وعى بما افعله			
٥	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما افكر			

٦	من السهل ان اصاب بالشروذ الذهني		
٧	تتأبني حالات من الفتور واللامبالاة اثناء اداء المهارات		
٨	اتخذ من انفعالات سببا للهروب من الموقف الذى وضعت فيه		

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبدأ
---	---------	--------	---------	------

البعد السادس التميز اليقظ

١	اشعر ان الامتحانات سبب استثارة حماس لتجعلنى متميزا في الاداء			
٢	اخلق دوافع جديدة لبذل مجهود اكبر فى دراستى			
٣	ابذل اقصى جهدى لتحقيق اهدافى التى وضعتها لى نفسى			
٤	امتلك درجة عالية من الصبر فى بذل الجهد حتى لو فشلت			
٥	اجد نفسى بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر اذا انا موجود)			
٦	استطيع الحكم على افكارى جيدة ام غير جيدة			
٧	انا شخصية مبدعه			
٨	استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة			
٩	افضل اتخاذ سلوك ايجابى بدلا من الاستمرار عاجزة مستسلمة لمجرى انفعالاتى			
١٠	استمتع عند أداء المهارات بطريقة متميزة أثناء المحاضرة			
١١	اتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه			
١٢	ارفض نفسى عندما يكون لدى افكارا غير منطقية			

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبدأ
---	---------	--------	---------	------

عبارات البعد السابع : الانفتاح على الجديد

١	انا محبه للاستطلاع			
٢	اتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتى للاشياء التى تثير انتباهى			
٣	لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة			
٤	اميل الي تجريب كل ما هو جديد			
٥	اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث فى حياتى			
٦	احب التعرف على طرق جديدة للتدريب على المهارات			
٧	احب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل المحاضرة			
٨	اسعي لاكتساب خبرات جديدة			
٩	اجتهد للحصول علي المعارف التى تفيدني في إنجاز دراستي			
١٠	اتحمل الصعوبات من اجل الحصول علي معلومات جديدة			
١١	احب الاستطلاع يزيدني بحثاً عن المعلومات الجديدة			

ملحق (٤)

الصورة النهائية لمقياس اليقظة الذهنية

لطالبات تخصص العاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

بيانات الطالبة :

الإسم :

عزيتى الطالبة /

المقياس الذى أمامك ليس إمتحاناً وإنما هو محاولة للوقوف على قياس درجة اليقظة الذهنية فى تعلم بعض مهارات هوكى الميدان وتستخدم نتائجه لأغراض البحث العلمى فقط ، ولذلك يجب مراعاة التعليمات التالية قبل الإجابة على الأسئلة :

- قراءة كل عبارة بدقة .
- عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
- لا تعتمدى على التخمين .
- تعد الإجابة لاغية عند وضع أكثر من علامة على السؤال الواحد .
- زمن الإجابة على الإختبار (٢٥) دقيقة

إعداد الباحثة

سمر حسن أحمد منيع

استاذ مساعد بقسم الألعاب جامعة الزقازيق

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
١	استمتع في اداء المهارة مع زميلاتي			
٢	عدم الاهتمام بمحاولات الفشل في الماضي لكي احقق النجاح في المستقبل			
٣	يمكنني تغيير وجهتي نظري حول المشكلة التي تواجهني			
٤	اسعى للوصول الي حلول المشكلة حتى لو بدت انها صعبه			
٥	انوع في اتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني			
٦	أتنافس مع زميلاتي للحصول علي المعارف الغير تقليدية أثناء التدريب			
٧	تحليل المشكلة الي عناصر بسيطه يسهم في انتاج أفكار متنوعة لحلها			
٨	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على انتاج الافكار المتنوعة			
٩	لدي القدرة على تغيير زاوية تفكيري اثناء قيامي بالمهارات المختلفة			
١٠	يمكنني الانتقال من فكرة إلى فكرة اخرى طالما ذلك يفيدني في مواجهة موقف ما			
١١	تكراري في تنوع الافكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري			
١٢	أطور في أساليب مواجهه مشكلاتي للوصول للحل الافضل .			
١٣	ينصرف انتباهي بسهولة			
١٤	أجد صعوبة في الاستمرار بالتركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر			
١٥	انتبه إلى أصوات من حولي أثناء أداء المهارات			
١٦	عندما أتعرض لأفكار وأمور محزنة فإنني استطيع استعادة تركيزي بسرعة			
١٧	اقوم بأداء المهارات بشكل تلقائي دون ان انتبه لما اقوم به			
١٨	استطيع تركيز انتباهي عند اداء المهارة واحاول ان أنسى أخطائي			
١٩	تركيزي يكون أفضل أثناء ادائي في الامتحانات			
٢٠	عدم التأثر بما يحدث حولي من أحداث يسبب إزعاج لي اثناء التدريب			
٢١	نقد الدكتور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			

٢٢	يصعب على استعادة تركيزي عندما يشئت انتباهي
٢٣	أشعر ان تركيزي يكون قوى أثناء تعلم المهارات الجديدة
٢٤	أخاف فقدان المقدرة على التركيز أثناء أداء المهارات
٢٥	مشكلاتي الاسرية تسبب لى التوتر وعدم التركيز فى الدراسة
٢٦	احاول تحليل الموقف لى افهمه بشكل افضل
٢٧	احاول ان اتوقع ما سوف اقوم به
٢٨	احاول التعرف على اسباب المشكلة
٢٩	انظر الي الامور التى تواجهني بحكمة وتروى
٣٠	أقوم بتحويل أي مشكلة تواجهني
٣١	لدى القناعة بان النجاح لا ياتى بالحظ
٣٢	اتروى عندما يطلب منى الاجابة على أى تساؤل او ابداء الرأى حول موضوع ما
٣٣	لدى قناعة بان الحصول على المعارف لا يتوقف
٣٤	اقول لنفسى ينبغى الا افكر بالطريقة التى افكر بها حاليا
٣٥	انتبه لكيفية تأثير عواطفى على افكارى وسلوكى
٣٦	يمكنني وصف ما اشعر به فى اللحظة الحالية بيتفصيل كبير
٣٧	فى المواقف الصعبة يمكننى التوقف دون رد فعل فوري
٣٨	يمكننى التغلب على مشاعر الحزن الشديد
٣٩	احاول الاستفادة من اراء زميلاتي فى كل مشكلة معينة
٤٠	استخدام كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم
٤١	التسرع فى قرارات تجاه زميلاتي
٤٢	اشعر ان افكارى متناقضة
٤٣	اجيد اختيار الكلمات التى تصف احساسى
٤٤	اتحدث عن اخطائى واجدها سبيلا لاتعلم منها
٤٥	انا على وعى بكل ما لدى من افكار ومشاعر للاخرين

			ابقى هادئة عندما اتعرض للنقد	٤٦
			بإمكاني معرفة انفعالات زميلاتي من سلوكهم	٤٧
			ارفض مساعدة زميلاتي في حل مشكلاتي	٤٨
			أتضايق من نقد زميلاتي	٤٩
			اري ادائي متوسط اكثر مما اراه متميز عند اداء المهارات	٥٠
			اجد نفسى افكر فى اخطائى السابقة والفرص التى لم استغلها اثناء الامتحانات	٥١
			اشعر بالاحباط عند ادائى محاولات فاشلة	٥٢
			أودى مهاراتي بشكل آلى دون ان اكون على وعى بما افعله	٥٣
			من الصعب ان اجد الكلمات التى اصف بها ما افكر	٥٤
			من السهل ان اصاب بالشروذ الذهنى	٥٥
			تنتابنى حالات من الفتور واللامبالاة اثناء اداء المهارات	٥٦
			اتخذ من انفعالات سببا للهروب من الموقف الذى وضعت فيه	٥٧
			اشعر ان الامتحانات سبب استثارة حماس لتجعلنى متميزا في الاداء	٥٨
			اخلق دوافع جديدة لبذل مجهود اكبر فى دراستى	٥٩
			ابذل اقصى جهدى لتحقيق اهدافى التى وضعتها لنفسى	٦٠
			امتلك درجة عاليه من الصبر فى بذل الجهد حتى لو فشلت	٦١
			اجد نفسى بانه يجب ان افكر بطريقة (انا افكر اذا انا موجود)	٦٢
			استطيع الحكم على افكارى جيدة ام غير جيدة	٦٣
			انا شخصية مبدعه	٦٤
			استخدام بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	٦٥
			افضل اتخاذ سلوك ايجابى بدلا من الاستمرار عاجزة مستسلمة لمجرى انفعالاتى	٦٦
			استمتع عند أداء المهارات بطريقة متميزة أثناء المحاضرة	٦٧
			اتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه	٦٨
			ارفض نفسى عندما يكون لدى افكارا غير منطقية	٦٩

			انا محبه للاستطلاع	٧٠
			اتشوق لمعرفة ما الذى اسأ تعلمه من ملاحظتى للاشياء التى تثير انتباهى	٧١
			لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة	٧٢
			اميل الي اجريب كل ما هو جديد	٧٣
			اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتى	٧٤
			احب التعرف على طرق جديدة للتدريب على المهارات	٧٥
			احب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل المحاضرة	٧٦
			اسعي لاكتساب خبرات جديدة	٧٧
			اجتهد للحصول علي المعارف التي تفيدني في إنجاز دراستي	٧٨
			اتحمل الصعوبات من اجل الحصول علي معلومات جديدة	٧٩
			احب الاستطلاع يزيدني بحثاً عن المعلومات الجديدة	٨٠

ملحق (٥)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى المتغيرات البدنية قيد البحث

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة/ سمر حسن أحمد منيع ، الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية

بنات جامعة الزقازيق بإجراء دراسة عنوانها:

" تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية

وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان "

ونظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى مجال رياضات المضرب ، طرق

تدريس التربية الرياضية ، لذا تتشرف الباحثة أن تستنير برأيكم الذى يثرى البحث وذلك من خلال تحديد

أهم المتغيرات البدنية الخاصة برياضة هوكى الميدان والإختبارات المستخدمة لقياسها ، وذلك بوضع

علامة (√) أمام الإختبار المناسب والذى ترونه مناسباً ، كما يسعد الباحثة أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين

ما ترونه مناسباً من ملاحظات إضافية تسهم فى إثراء البحث.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحثة

سمر حسن أحمد منيع

بيانات خاصة بالسيد الخبير (*)

الإسم :

الدرجة العلمية :

مجال التخصص :

التخصص الدقيق :

جهة العمل :

عدد سنوات الخبرة :

(*) تعتبر هذه البيانات سرية ، ولا تستخدم إلا فى أغراض البحث .

المتغيرات البدنية :

الأهمية النسبية	رأى الخبير		المتغيرات البدنية	م
	موافق	غير موافق		
			القدرة العضلية	١
			السرعة الانتقالية	٢
			القوة العضلية	٣
			المرونة	٤
			الدقة	٥
			التوافق	٦
			الرشاقة	٧

ملاحظات وإضافات أخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

تابع ملحق (٥)

م	المتغيرات البدنية	الإختبارات المقترحة لكل عنصر	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
١	القدرة العضلية للرجلين	<ul style="list-style-type: none"> • الوثب العمودي من الثبات. • الوثب العريض من الثبات. 		
٢	القدرة العضلية للذراعين	<ul style="list-style-type: none"> • رمى كرة طيبة وزن (٢ كجم) باليدين من الوقوف لأبعد مسافة. • رمى كرة طيبة وزن (٣ كجم) باليدين من الوقوف لأبعد مسافة. 		
٣	السرعة الإنتقالية	<ul style="list-style-type: none"> • إختبار عدو ١٨ م . • إختبار عدو ٢٠ م من بداية الحركة 		
٤	القوة العضلية للذراعين	<ul style="list-style-type: none"> • ثنى ومد الذراعين من الأنبطاح المائل . • قوة القبضة للذراع المستخدمة . 		
٥	القوة العضلية للرجلين والظهر	<ul style="list-style-type: none"> • قوة عضلات الرجلين . • قوة عضلات الظهر . 		
٦	الرشاقة	<ul style="list-style-type: none"> • إختبار الجرى الزجراجى . • إختبار الجرى المكوكى . • إختبار الخطوة الجانبية . 		
٧	المرونة للجذع	<ul style="list-style-type: none"> • إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف . • إختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف • إختبار ثنى الجذع على الجانبين. 		
٨	الدقة	<ul style="list-style-type: none"> • إختبار التصويب على الدوائر المتداخلة . • إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة. 		
٩	التوافق	<ul style="list-style-type: none"> • إختبار التنطيط المتكرر للكرة لاعلى بالمضرب من الوقوف لاطول مدة ممكنة . • إختبار تمرير كرة تنس على الحائط(٢٥ ث). • إختبار الجرى فى شكل &. 		

إختبارات أخرى ترون إضافتها:-

.....

.....

ملحق (٦) الإختبارات البدنية قيد البحث

١- إختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب أو أرضية غير منزلقة ، شريط قياس ، خط بداية .

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان، ومتوازيتان.
- يبدأ المختبر بالمرححة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين ، الميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام ولأبعد مسافة ممكنة .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات .

طريقة التسجيل :

- يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية .

(١٢ : ١٧٣)

٢- إختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) من الجلوس على مقعد باليدين من أمام الصدر

غرض الإختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين .

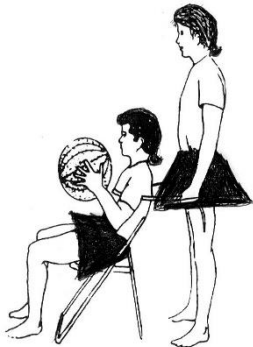
الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية- حبل صغير - كرات طبية زنة الواحدة من (٣

كجم) - كرسي - عدد مناسب من الرايات أو الأعلام - شريط قياس .

وصف الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .



- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكمة وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

تعليمات الإختبار:

- يعطي المختبر ثلاث محاولات متتالية.
- يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الإختبار كتدريب على الأداء.
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلاً منها.

إدارة الإختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- محكم: يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس.
- مراقب: ويقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

حساب الدرجات:

- درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة علي الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم.
- درجة المختبر هي: درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث. (١٣ : ١١٢ - ١١٠)

٣- إختبار قوة القبضة

- الغرض من الإختبار: قياس قوة العضلات القبضة اليمنى أو اليسرى .
- الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

طريقة الأداء:

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده ثم يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر ويجب عدم ملامسة الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي، يؤدي الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

التسجيل :

يسجل للمختبر آخر حركة لمؤشر الجهاز ليعبر عن القوة العضلية للقبضة بالكيلوجرام، حيث يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، وتحتسب له نتائج أفضلهما . (١٤ : ٢٦٥ - ٢٦٧)

٤- إختبار قوة عضلات الظهر

الغرض من الإختبار: قياس قوة عضلات الظهر.

الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .
طريقة الأداء :

- يقف المختبر منصّباً على قاعدة الجهاز والقدمان في المكان المخصص لهما واليدين أمام الفخذين على الجهاز من أعلى والسلسلة المثبتة بالجهاز ، يتحدد طولها وفق طول المختبر على أن يكون الساقين على كامل إمتادهما دون أى إنثناء في الركبتين عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالشد بأقصى قوة .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، وتحتسب له نتائج أفضلهما . (١٢ : ١٧٠)

٦- إختبار قوة عضلات الرجلين

الغرض من الإختبار: قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

طريقة الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي ، ويتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج ، ويقوم المختبر بثني القدمين قليلاً حتى يصل البار الحديدي فوق الفخذين والظهر والذراعين بإستقامة واحدة مع وضع متعامد على الأرض وعند سماع إشارة البدء ويقوم المختبر بمد القدمين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

التسجيل :

- يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ، وتحتسب له نتائج أفضلهما . (١٢ : ١٧١)

٦- إختبار ثنى الجذع من الوقوف:

غرض الإختبار: قياس مدى مرونة الجسم والفخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى ١سم ويفضل أن يكون هذا التدرج في مدى ١٠سم.

- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى إهتزاز.

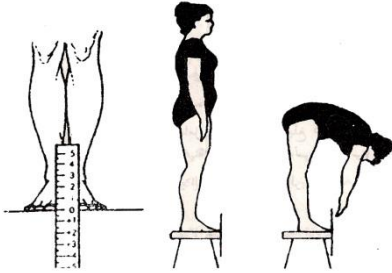
وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبى المقياس.
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لإسفل موازية للمقياس.

تعليمات الإختبار :

- يؤدى الإختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدى الإختبار من وضع فرد الركبتين.
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القياس مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.
- تبين أن ثنى الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل إلا أن هذا الأسلوب فى الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظرا لصعوبة حساب الدرجة ، ولهذا يشترط فى حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعة النهائى مدة تتراوح من ٢-٣ ثانية.

حساب الدرجات :



درجة المختبر هى: أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل.

(١٣ : ٢٨٩ - ٢٩١)

ملحق (٧)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى إختبارات مهارات رياضة هوكى الميدان

قيد البحث

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الباحثة/ سمر حسن أحمد منيع ، الأستاذ المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإجراء دراسة عنوانها:

" تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية

وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان "

ونظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى مجال رياضات المضرب ، طرق تدريس التربية الرياضية ، لذا تتشرف الباحثة أن تستنير برأيكم الذى يثرى البحث وذلك من خلال تحديد أهم الإختبارات المهارية المستخدمة لقياس بعض المهارات فى رياضة هوكى الميدان (قيد البحث) والذى يتضمنها المقرر الدراسى لطالبات الفرقة الرابعة تخصص ألعاب المضرب (هوكى الميدان) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، وذلك بوضع علامة (√) أمام الإختبار المناسب والذى ترونه مناسباً ، كما يسعد الباحثة أن تتفضلو سيادتكم بتدوين ما ترونه مناسباً من ملاحظات إضافية تسهم فى إثراء البحث.

ولسيادتكم جزيل الشكر

بيانات خاصة بالسيد الخبير (*)

الإسم :

الدرجة العلمية :

مجال التخصص :

التخصص الدقيق :

جهة العمل :

عدد سنوات الخبرة :

(*) تعتبر هذه البيانات سرية ، ولا تستخدم إلا فى أغراض البحث .

الأهمية النسبية	رأى الخبير		المتغيرات المهارية	م
	غير موافق	موافق		
			دفع الكرة	١
			ضرب الكرة بالوجه المسطح	٢
			الضربة العمودية المستقيمة (سلاّب)	٣
			الضربة الأفقية المسطحة (سويب)	٤

إختبارات أخرى ترون إضافتها :-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام

تابع ملحق (٧)

رأى الخبير		الإختبارات المقترحة لكل عنصر	المتغيرات المهارية	م
موافق	غير موافق			
		<ul style="list-style-type: none"> • قوة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب . • دقة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب . • سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب. 	دفع الكرة	١
		<ul style="list-style-type: none"> • قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب . • دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب . • سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب. 	ضرب الكرة بالوجه المسطح	٢
		<ul style="list-style-type: none"> • قوة الضربة العمودية المستقيمة . • دقة الضربة العمودية المستقيمة . • سرعة الضربة العمودية المستقيمة . 	الضربة العمودية المستقيمة (سلا ب)	٣
		<ul style="list-style-type: none"> • قوة الضربة الأفقية المسطحة. • دقة الضربة الأفقية المسطحة. • سرعة الضربة الأفقية المسطحة. 	الضربة الأفقية المسطحة (سوي ب)	٤

ملحق (٨) الإختبارات المهارية

١- اختبار قوة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب

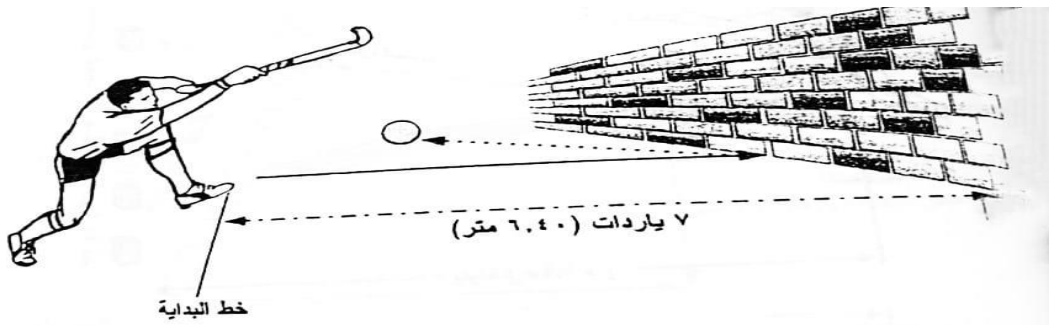
الغرض من الاختبار : قياس قوة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) منتهية بحائط ، شريط
قياس ، ٣ كرات هوكي ، مضرب هوكي .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات
(٦.٤٠م) تنتهي بحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الثلاث كرات هوكي بالوجه
المسطح للمضرب الواحدة تلي الأخرى ، والموضوعة على صف واحد على خط البداية تجاه الحائط .
الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب ،
ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة.
طريقة التسجيل :

يسجل للمختبر أطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط من الثلاث محاولات.(١٥ : ١٢٨)



٢- اختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب

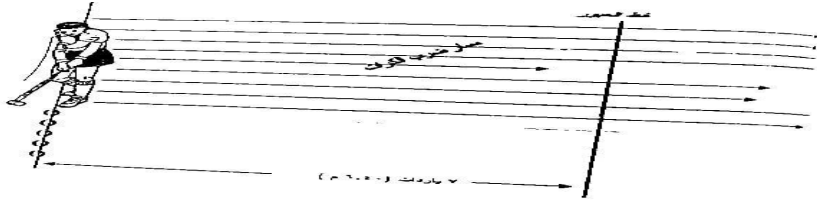
الغرض من الاختبار : قياس سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح بالمضرب .
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة ، ساعة إيقاف ، ٢٠ كرة هوكي ، مضرب هوكي.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية ومساحة من الأرض الممهدة ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الـ ٢٠ كرة هوكي بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلي الأخرى بأقصى سرعة .

الشروط : غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب ، ويعطي للمختبر محاولة واحدة فقط، ولا تحسب الكرة التي يقل دفعها عن ٧ ياردات (٦.٤٠م).

طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في دفع الـ ٢٠ كرة هوكي إلى أقرب ٠.١ من الثانية. (١٥ : ١٣٠)



٣- اختبار دقة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب

الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب .

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) منتهية بـ ٥ مكعبات من الخشب مقاس (١٥ سم × ١٥ سم) ، شريط قياس ، ٥ كرات هوكي ، مضرب هوكي .

مواصفات الأداء :

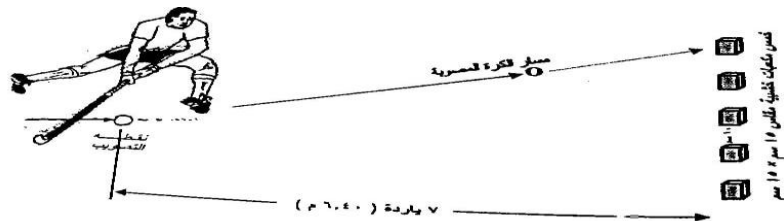
يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها (١٥ سم × ١٥ سم) على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والآخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلي الأخرى ، من نقطة التصويب ، تجاه المكعبات المحددة من قبل المحكم .

الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب ، ويعطي للمختبر خمس محاولات لكل كرة محاولة واحدة ، ولا تحسب المحاولة التي لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .

طريقة التسجيل : تسجل عدد الكرات التي تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم. (١٥ :

(١٢٩



٤- اختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب .
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٦٠ ياردة (٥٥ متر)، شريط قياس ، ٣ كرات هوكي ، مضرب هوكي .

مواصفات الأداء :

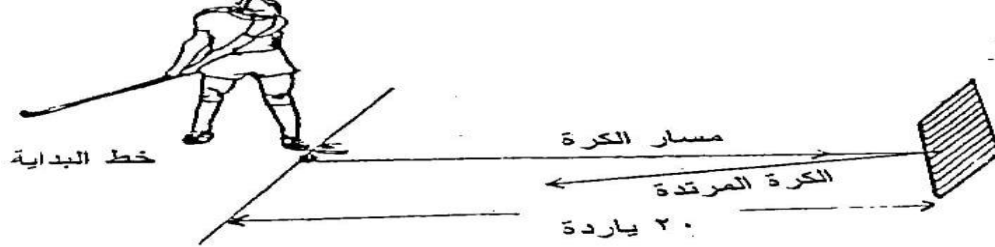
يقف المختبر خلف خط البداية وإمامة مساحة من الأرض الممهدة طولها ٦٠ ياردة (٥٥ متر) ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب الثلاث كرات هوكي بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلي الأخرى ، والموضوعة على صف واحد على خط البداية .

الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة

طريقة التسجيل :

يسجل للمختبر أطول مسافة من الثلاث محاولات. (١١ : ٣٤٣)



٥- اختبار سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب .
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة ، ساعة إيقاف ، ٢٠ كرة هوكي ، مضرب هوكي .
مواصفات الأداء :

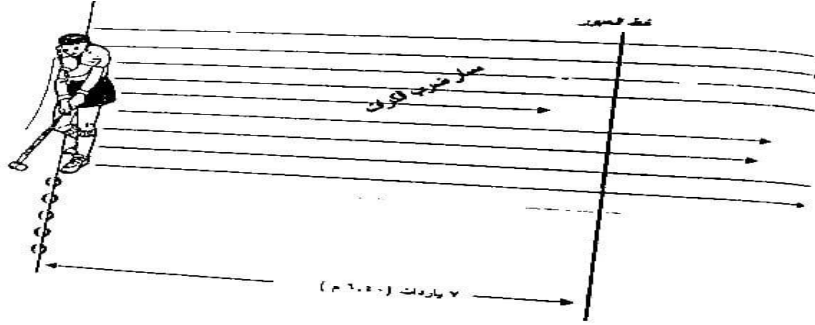
يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية ومساحة من الأرض الممهدة ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب أكبر عدد ممكن من الكرات بالوجه المسطح للمضرب في مدة (١٠ ثوان) ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ، ولا تحتسب الكرة التي تقل مسافتها عن ٧ ياردات (٦.٤٠م)

طريقة التسجيل :

يسجل عدد الكرات التي ضربها المختبر في مدة (١٠ ثوان) . (١٥ : ١٥٤)



٦- اختبار دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب

الغرض من الاختبار : قياس دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح بالمضرب .

الأدوات المستخدمة : أرض ممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) منتهية بمرمي هوكي قانوني باتساع ٤ ياردات وارتفاعه ٧ قدم مقسم بالتساوي إلى ثلاث أقسام ، شريط قياس ، ١٠ كرات هوكي ، مضرب هوكي.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) تنتهي بهدف هوكي مقسم إلى ثلاث أقسام متساوية كل قسم ١.٣٣ ياردة (١.٢٢م) وارتفاع ياردة واحدة (٩١ سم) عن الأرض وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب الـ ١٠ كرات هوكي بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد من نقطة التصويب في التقسيمات التي يحددها له المحكم .

الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ، ويعطي للمختبر عشر محاولات لكل كرة محاولة واحدة ، ولا تحتسب المحاولة التي لا تصيب المستطيل المحدد من قبل المحكم .

طريقة التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات التي دخلت الكرات فيها التقسيمات المحددة من قبل المحكم .

(١١ : ٢٥٣)

٧- اختبار قوة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) :-

الغرض من الاختبار : قياس قوة الضربة العمودية المستقيمة .

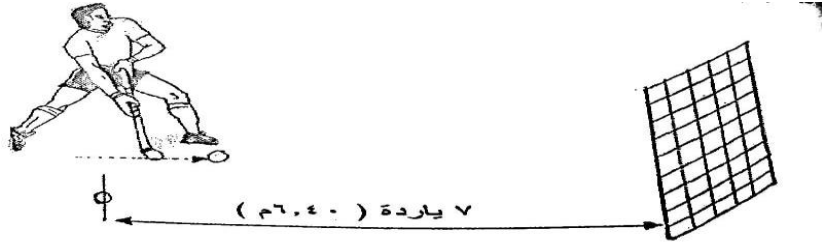
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠م) منتهية بحائط , شريط قياس , ٣ كرات هوكي , مضرب هوكي.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) تنتهى بحائط , وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالضربة العمودية المستقيمة للثلاث كرات هوكى بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلو الأخرى , والموضوعة على صف واحد على خط البداية تجاه الحائط.

الشروط : غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة الضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب , ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

التسجيل : يسجل المختبر أطول مسافة أرتدتها الكرة من الحائط من الثلاث محاولات . (١٥ : ٣٤٥)

**٨- اختبار دقة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) :-**

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة العمودية المستقيمة .

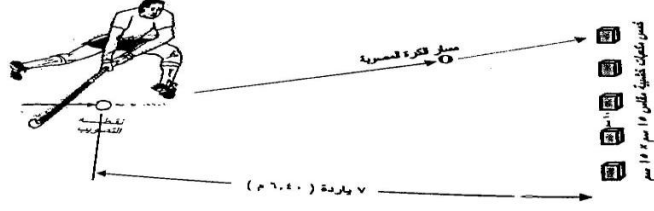
الأدوات المستخدمة : ٥ مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم X ١٥ سم . شريط قياس غصا هوكى , ٥ كرات هوكى .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها (٧ ياردات) (٦,٤٠ م) تنتهى بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ١٥ سم X ١٥ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والأخر ١٠ سم ويقوم المختبر بضرب الكرات الخمس الواحدة تلى الأخرى على ان يبدأ الضرب من الجهة اليمنى .

الشروط : لايسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة الضربة العمودية المستقيمة يعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحتسب المحاولة التى تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .

التسجيل : تسجل عدد الكرات التى تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم . (١٥ : ٣٤٦)



٩- اختبار سرعة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) :-

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة العمودية المستقيمة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - عصا هوكي - ١٥ كرة هوكي - مساحة من الأرض الممهدة .

طريقة الأداء :-

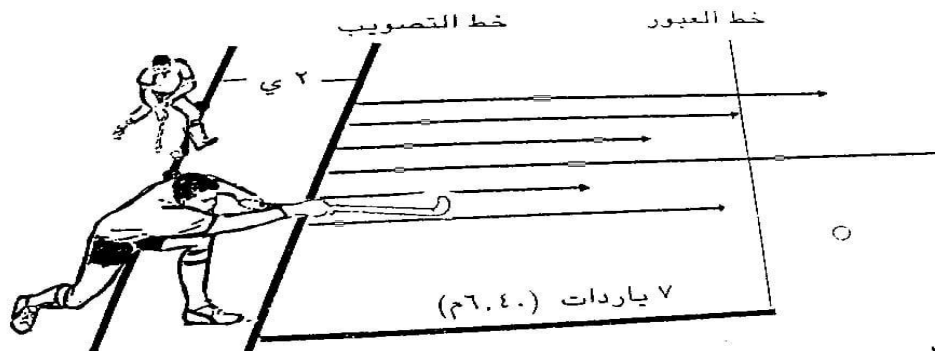
يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدحرجة الكرة بدرجة بسيطة بحيث لا تتجاوز خط التصويب , ثم يقوم بالضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للعصا قبل أن تتجاوز الخط وهكذا , يقوم المختبر بضرب عدد (١٥ كرة هوكي) الواحدة تلى الأخرى الموضوعة على صف واحد على خط البداية .

الشروط :

لا يسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة الضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للعصا , ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط , لا تحتسب الكرة التي تقل دفعها عن ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ويستمر اللاعب فى أداء ١٥ كرة حتى تتجاوز خط العبور فى أقل زمن ممكن .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى دفع ال ١٥ كرة الى أقرب ١,٠ من الثانية . (١٥ : ٣٢٨)



١٠- اختبار سرعة الضربة الأفقية المسطحة (سويب) :-

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الضربة الأفقية المسطحة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف , أرض ممهدة , عصا هوكي , ٢٠ كرة هوكي .

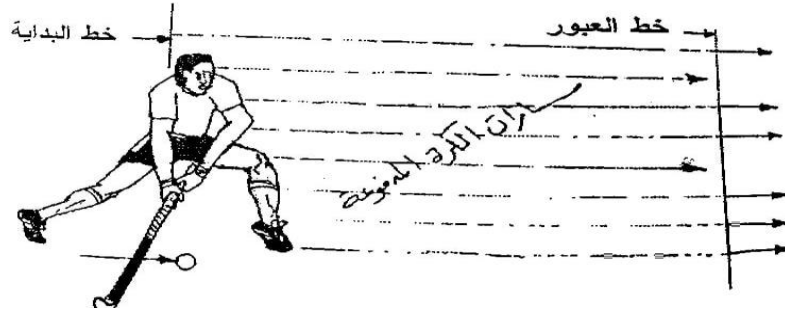
مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكى موضوعة صف واحد ويقوم بضرب الكرات الواحدة تلى الأخرى بأقصى سرعة ويحسب له الزمن المستغرق فى دفع الكرات بالثانية .

الشروط :

لايسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة الضربة الأفقية المسطحة ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التى تدفع لأقل من ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .

التسجيل : يقاس الزمن المستغرق فى دفع الكرات لأقرب ١٠/١ من الثانية . (١٥ : ٣٤٧)



١١ - اختبار قوة الضربة الأفقية المسطحة (سويب) :-

الغرض من الاختبار : قياس قوة الضربة الأفقية المسطحة .

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة (٦,٤٠ م) منتهية بحائط شريط قياس , ٣ كرات هوكى , مضرب هوكى .

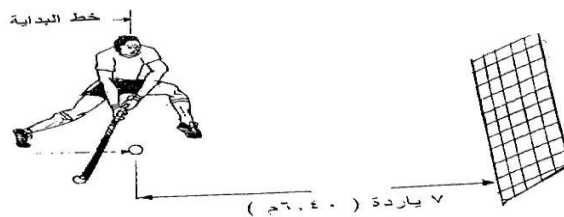
مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها (٧ ياردات) (٦,٤٠ م) المنتهية بحائط , وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بضرب الثلاث كرات هوكى بمهارة الضربة الأفقية المسطحة الواحدة تلو الأخرى , والموضوعة على صف واحد على خط البداية تجاه الحائط .

الشروط :

غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة الضربة الأفقية المسطحة , ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

التسجيل : يسجل للمختبر أطول مسافة أرتدتها الكرة من الحائط من الثلاث محاولات . (١٥ : ٣٤٨)



١٢- اختبار قياس دقة الضربة الأفقية المسطحة (سويب) :-

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة الأفقية المسطحة .

الأدوات المستخدمة : ٥ مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم x ١٥ سم , شريط قياس , عصا هوكي , ٥ كرات هوكي .

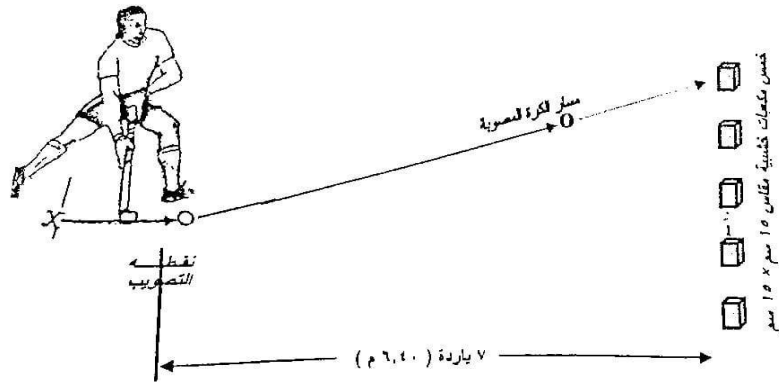
مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها (٧ ياردات) (٦,٤٠ م) تنتهي بوضع ٥ مكعبات من الخشب مقاس كل منها ١٥ سم x ١٥ سم على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والأخر ١٠ سم ويقوم المختبر بضرب الكرات الخمس الواحدة تلى الأخرى على أن يبدأ الدفع من الجهة اليمنى .

الشروط :

لايسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة الضربة الأفقية المسطحة , يعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ولا تحتسب المحاولة التى لا تصيب المكعب من قبل المحكم .

التسجيل : تسجل عدد الكرات التى تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم . (١٥ : ٣٤٩)



ملحق (٩)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول الإطار الزمنى
لتنفيذ البرنامج التعليمى قيد البحث

" تأثير إستراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية
وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان "

يهدف هذا البحث إلى إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية والتعرف على تأثيرها على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات(دفع الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح - الضربة العمودية المستقيمة (سلا ب) -الضربة الأفقية المسطحة(سويب)) فى هوكى الميدان لطالبات تخصص ألعاب المضرب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق نظراً لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى مجال رياضات المضرب ، طرق تدريس التربية الرياضية ، لذا تتشرف الباحثة أن تستتير برأيكم الذى يثرى البحث وذلك من خلال تحديد الإطار الزمنى لتنفيذ البرنامج التعليمى فى رياضة هوكى الميدان قيد البحث .
فبرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام المفردة التى ترونها مناسبة ، كما يسعد الباحثة أن تتفضلو سيادتكم بتدوين ما ترونه مناسباً من ملاحظات إضافية تسهم فى إثراء البحث.

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحثة

سمر حسن أحمد منيع

بيانات خاصة بالسيد الخبير (*)

الإسم :

الدرجة العلمية :

مجال التخصص :

(*) تعتبر هذه البيانات سرية ، ولا تستخدم إلا فى أغراض البحث .

جهة العمل :

عدد سنوات الخبرة :

أولاً: الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

م	المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
١	عدد الأسابيع	٨		
٢	عدد الوحدات التعليمية	٨		
٣	عدد المهارات التعليمية فى الوحدة	١		
٤	عدد الوحدات فى الأسبوع	١		
٥	زمن تطبيق الوحدة التعليمية	٩٠ ق		
٨	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج	٧٢٠ ق		

ثانياً: الإطار الزمني لتنفيذ الوحدة التعليمية :

أ- هل توافق سيادتكم على أن يكون الإطار الزمني العام لتنفيذ الوحدة التعليمية كالأتى

م	الإطار الزمني لتنفيذ الوحدة التعليمية	الفترة الزمنية	رأى الخبير	
			موافق	غير موافق
١	أعمال إدارية.	٥ ق		
٢	إحماء عام.	٥ ق		
٣	إعداد بدنى خاص.	٥ ق		
٤	الجزء الرئيسى	٥٥ ق		
٥	عرض النماذج والصور التوضيحية والنموذج العملى	١٥ ق		
٦	الختام.	٥ ق		

	٩٠ ق	المجموع
--	------	---------

هل هناك تعديل أو إضافة أو حذف في الإطار الزمني لتنفيذ الوحدة ، فما هي إقتراحات سيادتكم ؟

ملحق (٩)

البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية الوحدة التعليمية الأولى

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة دفع الكرة
-الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة دفع الكرة .


الأسبوع : الأول

الزمن : ٩٠ ق

التاريخ : ٢٠٢١/١٠/٢٤

اليوم : الأحد


الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	المهارة:
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	١٥ ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ ق	الأعمال الادارية	
	- (وقوف) الجري حول الملعب . - (وقوف) مع رفع الركبة عالياً . - (وقوف) الوثب العريض من الثبات	٥ ق	الإحماء	
	- (وقوف) الجري حول الملعب ٢ق. - (وقوف) الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف) القدم أماماً تباعد القدمين لأقصى مدى . - (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين.	٥ ق	الإعداد البدني الخاص	
	- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح مهارة دفع الكرة ، ثم قامت الطالبات بمفردها بأداء الواجبات الحركية التالية : - الخطوات التعليمية لمهارة دفع الكرة ، من وضع (الوقوف): ١. القدمان متباعدان باتساع الحوض أو أكثر قليلاً ومشطى القدم يشير إلى الأمام. ٢. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والركبتين بهما انثناء خفيف. ٣. الجذع مائل للأمام ولأسفل. ٤. الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه. ٥. اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلى بعد قبضتي يد تقريباً من اليد اليسرى ٦. النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه. ٧. الكرة أمام الجسم وتصنع رأس المثالث مع القدمين. ٨. المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه. ٩. تقوم الطالبة بنقل ثقل الجسم قليلاً على القدم اليمنى وذلك لزيادة قوة الدفع للكرة.	٥٥ ق	الجزء الرئيسي	مهارة دفع الكرة:


	١٠. تقوم الطالبة بعملية دفع للكرة عن طريق المضرب مع عمل متابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب إلى المكان المراد وصول الكرة إليه.		
	- تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الأنصراف	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية الثانية

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة دفع الكرة
-الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الأخطاء الفنية لأداء المهارة لمهارة دفع الكرة .

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٢١/١٠/٣١ الزمن : ٩٠ق

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	ملاحظات
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	٥ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ق	الأعمال الادارية	
	لعبة صغيرة (سباق القاطرات) : تقف اللاعبات في قاطرتين وتقوم اللاعبة الأولى في كل قاطرة بالجري حتى تلمس العلامة المحددة وترجع حتى تلمس الزميله ويتم ذلك في سباق بين القاطرتين	٥ق	الإحماء	
	- (وقوف . الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب على جانبي المقعد . - (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً - (وقوف فتحة .ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين مع رفع الذراع العكسية جانبا عاليا بالتبادل. (وقوف فتحة .تشبك اليدين خلف الرأس) لف الجذع جانبا مع تبادل رفع الركبتين أماما عاليا.	٥ق	الإعداد البدني الخاص	
	- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح الأخطاء الفنية لمهارة دفع الكرة ، ثم قامت الطالبات بمفردها بأداء الواجبات الحركية التالية : - (وقوف) الطالبات مواجهون للحائط بالكثف الأيسر والمسافة بين الحائط والطالبات ٥٠سم ودفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر. - (وقوف) الطالبات على شكل صفين متواجهين المسافة بينهما ٢م وتقوم الطالبات بدفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب بينهم ويكرر الأداء مع المعلمة التي تقوم بالنداء وأثناء الأداء تقوم بمحاولة لتصحيح الأخطاء. - (وقوف) الطالبات على شكل مثلث متساوي الأضلاع المسافة بينهم ٢م وتقوم الطالبات بدفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب بينهم ويكرر الأداء وتقوم المعلمة بمحاولة لتصحيح الأخطاء. - (وقوف) الطالبات على شكل مثلث متساوي الأضلاع المسافة بينهم ٣م وتقوم الطالبات بدفع الكرة بالوجه المسطح	٥٥ق	الجزء الرئيسي	مهارة دفع الكرة

	للمضرب بينهم ثم تقف الطالبات على شكل مربع متساوي الأضلاع المسافة بينهم ٣م وتقوم الطالبات بدفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب.		
	- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .	٥ق	الختام


الوحدة التعليمية الثالثة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح. الأسبوع : الثالث

- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح.

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٢١/١١/٧ الزمن : ٩٠ق

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الهدف
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	١٥ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ق	الأعمال الادارية	
	لعبة صغيرة (المربعات) : تقوم المعلمة بشرح اللعبة وتقف كل مجموعة من اللاعبات في مربع خاص بها في أحد أركان الملعب وعند سماع إشارة البدء تبدأ كل مجموعة في الجري بأقصى سرعة لاحتلال مكان المجموعة المقابلة لها	٥ق	الإحماء	
	- (الوقوف فتحا) تبادل دوران الاكتاف للخلف. - (الوقوف- الزراعين جانبا) توقيت منخفض في المكان مع فرد الزراعين جانبا وعمل دوائر بالكفين للخلف ثم للامام - (الوقوف- الزراعين جانبا) توقيت منخفض مع تبادل ثنى ومد الزراعين. - (وقوف) وثبات مختلفة لأعلى مع مرجحات لليدين.	٥ق	الإعداد البدني الخاص	ضرب الكرة بالوجه المسطح
	- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح، ثم قامت الطالبات بمفردها بأداء الواجبات الحركية التالية : - الخطوات التعليمية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح.من وضع (الوقوف): - القدم اليسرى أماماً والقدم اليمنى خلفاً والمسافة بينهما حسب ارتياح المتعلم. - ثقل الجسم على القدم اليسرى والقدم اليمنى مرتكزة على المشط. - الركبتين بهما انثناء خفيف. - الجذع مائل قليلاً للأمام ولأسفل ولكن ليس بنفس نسبة المهارات السابقة. - الكتف الأيسر للمتعلم مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه.	٥٥ق	الجزء الرئيسي	

	<ul style="list-style-type: none"> - النظر موزع على الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه. - اليد اليسرى تقبض من أعلى واليد اليمنى ملاصقة تماماً لليد اليسرى وذلك لزيادة ذراع القوة مما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء. - الكرة أمام مشط القدم اليسرى وللداخل قليلاً. - يقوم المتعلم بمرجحة المضرب إلى الجانب الأيمن حتى يصل إلى مستوى الكتف مع ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحاً-الذراعين أماماً) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعين جانباً. - أخذ التحية - الأنصراف 	٥ق	الختام

الوحدة التعليمية الرابعة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح.
- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الأخطاء الفنية لأداء المهارة.

الأسبوع : الرابع

التاريخ : ٢٠٢١/١١/١٤

اليوم : الأحد

الزمن : ٩٠ق

المهارة	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	والإخراج
ضرب الكرة بالوجه المسطح	عرض النموذج	١٥ق	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	
	الأعمال الادارية	٥ق	التحية وأخذ الغياب	
	الإحماء	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب. - (الوقوف) الوثب للامام بالقدمين معا. - (الوقوف) المشى البطيء ثم التغيير للمشى السريع. - (الوقوف) الوثب مع تبادل رفع الركبتين لاعلى. 	
	الإعداد البدني الخاص	٥ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب في المكان وعند إعطاء إشارة معينة تتخذ الطالبة وضع الإستعداد. - تمارينات الإطالة والمرونة لجميع أجزاء الجسم (الذراعين - الجذع - الرجلين). - (وقوف) رمي أكياس رملية (٥٠٠ جرام) لأبعد مسافة. - (وقوف) الوثب من فوق حواجز بإرتفاع ٥٠سم (عدد ٥ حواجز). 	

	<p>- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح الأخطاء الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح، ثم قامت الطالبات بمفردتها بأداء الواجبات الحركية التالية :</p> <p>- (وقوف) الطالبات مواجهين للحائط بالكتف الأيسر والمسافة بين الحائط والطالبات ٢م وضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر مع تصحيح الأخطاء في الأداء.</p> <p>- (وقوف) الطالبات مواجهين للحائط بالكتف الأيسر والمسافة بين الحائط والطالبات ٣م وضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر مع تصحيح الأخطاء في الأداء.</p> <p>- (وقوف) الطالبات على شكل صفيين متواجهين المسافة بينهم ٥م وتقوم الطالبات بضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر الأداء.</p> <p>- (وقوف) الطالبات على شكل مثلث متساوي الإضلاع المسافة بينهم ٥م وتقوم الطالبات بضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب بينهم ويكرر الأداء.</p> <p>- (وقوف) الطالبات على شكل صفيين متواجهين المسافة بينهم ٧م وتقوم الطالبات بضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب وزيادة المسافة تدريجياً لأكثر مسافة ممكنة.</p>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>- (وقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف</p> <p>- (وقوف) المشي حول الملعب وتنظيم التنفس .</p>	٥ق	الختام



الوحدة التعليمية الخامسة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) .
- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) .

الزمن : ٩٠ق

التاريخ : ٢٠٢١/١١/٢١

اليوم : الأحد


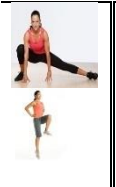
الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	المهارة المستقيمة العمودية الضربة مهارة الضربة المستقيمة
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	١٥ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ق	الأعمال الادارية	
	<p>(وقوف) الذراعان جانباً) المشي أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد العكسية .</p> <p>(وقوف) الجري المتنوع حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الوثب عالياً و الدوران في الهواء لفة كاملة .</p> <p>(وقوف) الوثب جانباً فوق الكرة</p>	٥ق	الإحماء	

	<p>- (وقوف) الجرى حول الملعب ٢ق. - (وقوف) إنبطاح مائل مد الزراعين . - (وقوف) الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف) القدم أماماً تباعد القدمين لأقصى مدى . - (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين.</p>	٥ ق	الإعداد البدني الخاص
	<p>- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) ، ثم قامت الطالبت بمفردتها بأداء الواجبات الحركية التالية : - الخطوات التعليمية لمهارة تعليم مهارة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) ، من وضع (الوقوف) : - (وقوف)القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً باتساع الحوض. - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي. - مشط القدم اليسرى يشير للأمام وعمودي على القدم اليمنى. - الركبتين بهما انثناء خفيف والجذع مائلاً للأمام ولأسفل قليلاً. - الصدر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه. - النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه. - اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليمنى تقبض علي المضرب من أسفل وتبعد عن اليسرى مسافة قبضتين يد تقريباً. - الكرة موازية لمشط القدم اليسرى ولداخل الجسم (وأمام القدم اليمنى الخلفية). - تقوم الطالبة بمرجحة المضرب للخلف.</p>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>- تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الأنصراف</p>	٥ ق	الختام

الوحدة التعليمية السادسة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة الضربة العمودية المستقيمة (سلاب) .
- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الأخطاء الفنية لأداء المهارة.

اليوم : الأحد التاريخ : ٢٠٢١/١١/٢٨ الزمن : ٩٠ ق

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	المهارة
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	١٥ ق	عرض النموذج	معرفة المستقيمة
	التحية وأخذ الغياب	٥ ق	الأعمال الادارية	معرفة المستقيمة
	<p>- (الوقوف فتحة) تبادل دوران الاكتاف للخلف. - (الوقوف- الزراعين جانباً) توقيت منخفض في المكان مع فرد الزراعين جانباً وعمل دوائر بالكفين للخلف ثم للامام . - (الوقوف- الزراعين جانباً) توقيت منخفض مع تبادل ثني ومد الزراعين. - (الوقوف) توقيت منخفض مع رفع وخفض الكتفين.</p>	٥ ق	الإحماء	معرفة المستقيمة

	<p>- (وضع الإستعداد) الجرى بإستمرار وعند إعطاء إشارة معينة تتخذ الطالبة وضع الإستعداد . - (وقوف) عند إعطاء إشارة البدء تجرى الطالبة لتلمس الخط المقابل لها وتعود لخط البداية . (وقوف في وضع البدء العالي) أقماع على بعد (٢٠ متر) مرقمة من (١-٦) ، الجرى بأقصى سرعة للمس الأقماع حسب النداء .</p>	٥ ق	الإعداد البدني الخاص
	<p>- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح الأخطاء لمهارة الفنية الضربة العمودية المستقيمة (سلاّب) ، ثم قامت الطالبت بمفردها بأداء الواجبات الحركية التالية : - (وقوف) الطالبات مواجهين للحائط والمسافة بين الحائط والطالبات ٥٠ سم الضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر. - (وقوف) الطالبات مواجهين للحائط والمسافة بين الحائط والطالبات ١ م الضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر. - (وقوف) الطالبات على شكل صفين متواجهين المسافة بينهما ٣ م وتقوم الطالبات بالضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب بينهم وزيادة المسافة تدريجياً لأكثر مسافة ممكنة. - (وقوف) الطالبات على شكل مثلث متساوي الأضلاع المسافة بينهم ٣ م وتقوم الطالبات بالضربة العمودية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب ثم على شكل مربع متساوي الأضلاع ويكرر الأداء.</p>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>- (وقوف فتحاً-الذراعين أماماً) أخذ شهيق عميق مع تحريك الذراعين جانباً. - أخذ التحية - الأنصراف</p>	٥ ق	الختام



الوحدة التعليمية السابعة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة الضربة الأفقية المسطحة (سويب).
- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الأفقية المسطحة (سويب).

الزمن : ٩٠ ق

التاريخ : ٢٠٢١/١٢/٥

اليوم : الأحد

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	المهارة
	عرض نموذج مصور للمهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	١٥ ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ ق	الأعمال الادارية	الضربة الأفقية
	<p>- (وقوف) المشى والجرى حول ملعب الهوكى . - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً مع فتحهما . - (إنبطاح - الذراعين عاليًا) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.</p>	٥ ق	الإجماء	

	<p>- (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل . - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . - (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . - (وقوف) تباعد القدمين لأكبر مسافة ..</p>	٥ ق	الإعداد البدني الخاص
	<p>- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح مهارة الضربة الأفقية المسطحة(سويب) ، ثم قامت الطالبات بمفردها بأداء الواجبات الحركية التالية : - الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الأفقية المسطحة(سويب). (وقوف) القدم اليسرى أماماً والقدم اليمنى خلفاً والمسافة بينهما حسب ارتياح المتعلم. (وقوف) ثقل الجسم على القدم اليسرى والركبتين بهما إنشاء خفيف. (وقوف) الجذع مائل للأمام ولأسفل والنظر موزع على الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه. (وقوف) اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى ملاحقة تماماً لليد اليسرى. (وقوف) الكرة أمام مشط القدم اليسرى. (وقوف) تقوم الطالبة بمرجحة المضرب إلى الجانب الأيمن وموازي للأرض وللخلف مع نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى ثم تقوم الطالبة باللاحق الكرة بسرعة وقوة من المنتصف مع عمل حركة المتابعة بالمضرب للكرة مع نقل ثقل الجسم مرة أخرى على القدم اليسرى، ويراعى أن يشير المضرب في حركة المتابعة على المكان المراد وصول الكرة إليه.</p>	٥٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>- تمارينات إسترخاء - أخذ التحية - الأنصراف</p>	٥ ق	الختام

الوحدة التعليمية الثامنة

- الهدف التعليمي : تعليم مهارة الضربة الأفقية المسطحة(سويب).



الأسبوع : الثامن

- الهدف معرفي : أن تتعرف الطالبة على الأخطاء الفنية لأداء المهارة.

الزمن : ٩٠ ق

التاريخ : ٢٠٢١/١٢/١٢

اليوم : الأحد

الإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	المهارة
	عرض نموذج مصور المهارة والتعليق عليها من قبل المعلمة ، الواجبات الحركية الخاصة بالمرحلة المراد تعلمها	٥١ ق	عرض النموذج	
	التحية وأخذ الغياب	٥ ق	الأعمال الإدارية	القدرة اللفظية
	وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري الجانبي حول الملعب .	٥ ق	الإجماء	القدرة اللفظية

	<p>(جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل . (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب (وقوف . الجنب مواجه مقعد سويدي) الوثب على جانبي المقعد . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . (انبطاح مائل) ثني الذراعان .</p>	٥ ق	الإعداد البدني الخاص
 	<p>- قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لتوضيح الأخطاء الفنية لمهارة الضربة الأفقية المسطحة(سويب). - (وقوف) تقف الطالبات مواجهين للحائط بالكتف الأيسر والمسافة بين الحائط والطالبات ١م ويقوم بالضربة الأفقية المسطحة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر. - (وقوف) تقف الطالبات مواجهين للحائط بالكتف الأيسر والمسافة بين الحائط والطالبات ٢م ويقوم بالضربة الأفقية المسطحة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر. - (وقوف) تقف الطالبات على شكل صفتين متواجهين المسافة بينهما ٣م وتقوم الطالبات بالضربة الأفقية المسطحة بالوجه المسطح للمضرب ويكرر الأداء. - (وقوف)تقف الطالبات على شكل صفتين متواجهين المسافة بينهما ٤م وتقوم الطالبات بالضربة الأفقية المسطحة بالوجه المسطح للمضرب بينهم وزيادة المسافة تدريجياً لأكبر مسافة ممكنة. - (وقوف) وضع عشرة كرات أمام المرمي ، تقوم كل طالبة بتصويبهم على المرمي باستخدام مهارة الضربة الأفقية المسطحة في أقل زمن ممكن. - (وقوف) تقوم كل طالبة بالتصويب بمهارة الضربة الأفقية المسطحة على مرمي مصغر داخل المرمي من اتجاهات مختلفة لزيادة الدقة في الأداء</p>	٥ ق	الجزء الرئيسي
	<p>- تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الأنصراف</p>	٥ ق	الختام