



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الدراسات العليا/ الماجستير

**تأثير برنامج تعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم
بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة**

رسالة تقدم بها/ مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

كتبت بوساطة

وسام حامد عباس

بإشراف

ا.د وسام صلاح عبد الحسين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ).

صدق الله العظيم

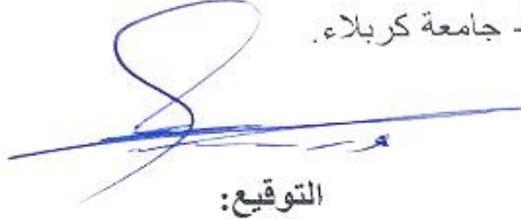
(سوره المجادلة : الآيه ١١)

إقرار المشرف

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير برنامج تعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار(13-15)سنة)

والتي تقدم بها الطالب (وسام حامد عباس) كانت تحت إشرافي وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.



التوقيع:

المشرف: أ.د. وسام صلاح عبد الحسين

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ / 2022



التوقيع:

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

التاريخ: 2022/7/19

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير برنامج تعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض
المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار(13-15)سنة)

والتي تقدم بها الطالب الماجستير (وسام حامد عباس) قد تمت مراجعتها من الناحية
اللغوية والسلامة الفكرية واصبحت مؤلفة بإسلوب علمي سليم خالٍ من الاخطاء اللغوية
والنحوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :أ.م.د. ساهرة عليوي حسين

المرتبة العلمية: مساعد دكتور

مكان العمل : جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2022م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير برنامج تعليمي وفق نموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات
الاساسية للاعبي تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة)

وقد ناقشنا الطالب (وسام حامد عباس) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة
بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

الاسم: د. إبراهيم السيد

التاريخ: / / 2022

عضوياً:



التوقيع:
الاسم: أ.د. حسين علي حسين

التاريخ: / / 2022

عضوياً



التوقيع:

الاسم: أ.د. نوفل فاضل رشيد

التاريخ: / / 2022

رئيساً:

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بجلسته المرقمة

() والمنعقدة بتاريخ / / 2022



التوقيع

أ.د. حبيب علي طاهر

التوقيع

أ.د. حبيب علي طاهر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء/ وكالة

/ / 2022م

الاهداء

الى معنى الحب والحنان والتفاني إلى الاسم العظيم والاحرف ذات المعاني العميقة واللفظ الثقيل ببوابه السعادة وقمر الليالي والتي قلبها سلاما لكل حروب الحياه إلى من يستحيل لأي كتاب وصف تضحيتها(امي).

إلى أبي العطوف قدوتي ومثلي الأعلى في الحياة؛ الشخص الذي علمني كيف أعيش بكرامة وشموخ .

إلى أروع من جسدت الحب بكل معانيه فكانت السند والعطاء قدمت الي الكثير من الصور الصبر والأمل والمحبة لن اقول لكي شكرا بل سأعيش الشكر معك دائما (زوجتي الغالية).

إلى قره عيني بناتي (زهرة، ريام، تسنيم) ل طالما قصررت في حقكم من أجل تمام دراستي.

الى اجمل ما في حياتي اخوتي واخواتي.

الى كل من علمني حرفاً إلى اهل العلم ورواده ... وطلابه ... اهدي إليكم جميعا ثمره

جهدي.

وسام

الشكر والعرفان

بسم الرحمن الرحيم الواهب الكريم الحليم العليم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم واهتدي بهديه الى يوم الدين وبعد ،،،

اسجد الله حمداً وشكراً وتعظيماً الذي هداني ويسر أمري ومنحني العزم والصبر واعانني على انجاز هذا العمل العلمي المتواضع وما توفيقني إلا بالله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم .

واهتدي بهديه النبي صلى الله عليه وسلم في قوله "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

فمن هنا اغتنم هذه الفرصة كي أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان الى كل من أفاض على حبه فأثمر ذلك وساهم في غرس بذور هذا العمل المتواضع حتى ظهر الى النور وأخص بالشكر الى والدي ووالدتي وزوجتي الذي هم نبع الحب والحنان والعطاء .

كما لا يسعني إلا أن اتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان الى مشرفي الاستاذ الدكتور وسام صلاح عبد الحسين على هذه الدراسة والذي أعطاني وقته وفكره وتوجيهاته لما قدمه لي من عطاء وتوجيهات وملحوظات علمية ومتابعة متواصلة من لحظة كتابة العنوان لحين اتمام الرسالة بشكلها النهائي فجزأه هو الله خير الجزاء ، واتقدم بوافر الشكر والعرفان الى عماده كليه تربيه البدنية وعلوم رياضيه جامعه -كربلاء المتمثلة بالأستاذ الدكتور حبيب علي طاهر، ومعاون العميد للشئون الطلبة الاستاذ المساعد الدكتور خالد محمد رضا ومعاون العميد للشؤون الإدارية الاستاذ المساعد الدكتور عباس عبد الحمزة، ومدير شعبه الدراسات العليا الاستاذ المساعد الدكتور سامر عبد الهادي اسأل الله ان يسدد خطاهم ويمد في عمرهم ،كما لا يفوتني بالتقدم الشكر والعرفان الى و موظفي الدراسات العليا والمكتبة العلمية، واتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الى الأساتذة في لجنة العلمية الاقرار العنوان وهم كل من الاستاذ المساعد الدكتور سامر عبد الهادي والاستاذ المساعد الدكتور طاهر يحيى ابراهيم ومدرس الدكتور عبد الرحمن ابراهيم كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة والتقويم الذين سيغنون الرسالة ويزيدون من رصانتها العلمية خلال مناقشتهم فجزاهم الله خير الجزاء، واتقدم بالشكر الجزيل الى كل من ساندني من اساتذتي في كليه تربيه البدنية وعلوم رياضيه-جامعه كربلاء الذين ردفوني بعلمهم، واتقدم بالشكر الى نادي الهنديه الرياضي والى السيد اياذ محسن رئيس الاتحاد الفرعي لتنس كرة القدم، كما أتقدم بشكر الجزيل الى فريق العمل المساعد وعينه البحث

والجهد المميز والصادق والاستثنائي الذي بذلته افراد العينة البحث وحرصهم معي فلولا عملهم المخلص لما كان لعمل بهذه الصورة ،لذا لا أملك سوى ان ارفع يدي بالدعاء لهم بالصحة والعافية.

واخيرًا كلمة شكر واعتزاز الى كل من أسهم بنصيحه او جهد وكان له الفضل في انجاز هذا العمل والتمس العفو من كل لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلهم "رينا لا تؤاخذنا ان نسينا او أخطأنا " رينا تقبل منا إنك أنت السميع العليم.

وسام

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة

الباحث

وسام حامد عباس

المشرف

أ.د. وسام صلاح عبد الحسين

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022م

ان رياضة تنس كرة القدم من الرياضات الحديثة التي انتشرت في كافة محافظات العراق، اصبح لهذه الفعالية بطولات محلية ودولية ولكافة الفئات (اشبال، ناشئين، شباب، متقدمين) ولكلا الجنسين، ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث لأغلب الوحدات التعليمية للاعبين نادي الهنديّة بأعمار (13-15) سنة وجد ان لديهم صعوبة في تعلم المهارات الأساسية بتنس كرة القدم، يرى الباحث السبب في ذلك هو قلة استخدام نماذج تعليمية حديثة تسهم في رفع كفاءة العمليات العقلية لدى اللاعبين لان طبيعة هذه اللعبة تحتم على المعلمين والمدربين تعزيز القدرات العقلية لدى المتعلمين واللاعبين كي تسهم في تعلم واتقان المهارات الأساسية، وهذا ما دعى الباحث الخوض في هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة من خلال استخدام انموذج الفورمات الذي يهدف الى زيادة قدرة كفاءة جانبي الدماغ بشكل متكامل والاستفادة من طاقات الدماغ بشكل المثالي.

وقد هدف البحث الى اعداد برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة، والتعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق نموذج (4MAT) في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة، كذلك التعرف على افضلية التأثير بين البرنامج التعليمي وفق انموذج (4MAT) والبرنامج المتبع في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة، اما فروض البحث فقد

افتترض الباحث هنالك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة، وهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين البرنامج التعليمي وفق نموذج (4MAT) والبرنامج المتبع ولصالح المجموعة التجريبية والتي تستخدم البرنامج التعليمي وفق نموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك ملائمة طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الهندية بتنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة للموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (25 لاعباً) أما عينة البحث فقد شملت (20) لاعباً، أي تشكل نسبة (80%) من مجتمع البحث، تم استبعاد (5) لاعبين لغرض مشاركتهم في التجربة الاستطلاعية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة عشوائية (القرعة) إلى (التجريبية، الضابطة) وتتضمن كل مجموعة (10) لاعبين.

وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث استخدام البرنامج التعليمي وفق أنموذج (4MAT) قد حقق تطوراً ملحوظاً لبعض المهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) لدى لاعبي نادي الهندية بتنس كرة القدم، كما تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية والمهارات المبحوثة على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعديّة، أما أهم التوصيات التي خرج بها الباحث ضرورة اعتماد أنموذج (4MAT) في تعليم جميع مهارات الأساسية بتنس كرة القدم والاهتمام باستخدام جوانب العقلية والمهارية داخل الوحدة التعليمية تساعد على تطوير العمليات العقلية العليا (اليقظة الذهنية).

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	المبحث
1	العنوان	.i
2	الآية القرآنية	.ii
3	اقرار المشرف	.iii
4	اقرار المقوم اللغوي	.iv
5	اقرار لجنة المناقشة والتقييم	.v
6	الاهداء	.vi
8-7	الشكر والتقدير	.vii
10-9	المستخلص	.viii
14-11	المحتويات	.ix
15	ثبت الأشكال	.x
16	ثبت الجداول	.xi
17	ثبت الملاحق	.xii
	الفصل الاول	
19	التعريف بالبحث	-1
20-19	مقدمة البحث واهميته	1-1
20	مشكلة البحث	2-1
21	اهداف البحث	3-1
21	فرضا البحث	4-1
21	مجالات البحث	5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1
	الفصل الثاني	
24	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
24	الدراسات النظرية	1-2
24	مفهوم التعلم والتعلم الحركي	1-1-2
26	مراحل التعلم الحركي	2-1-2

27	النماذج التعليمية	3-1-2
28	مفهوم أنموذج الفورمات	4-1-2
29	الاساس الفلسفي النظري لأنموذج الفورمات(4MAT)	1-4-1-2
32	دراسات وظائف نصفي الدماغ	2-4-1-2
33	مراحل أنموذج الفورمات(4MAT)	3-4-1-2
35	خطوات أنموذج الفورمات(4MAT)	4-4-1-2
37	فوائد أنموذج الفورمات(4MAT)	5-4-1-2
48	مفهوم اليقظة الذهنية	5-1-2
39	خصائص اليقظة الذهنية	1-5-1-2
39	فوائد اليقظة الذهنية	2-5-1-2
40	النماذج المفسرة لليقظة الذهنية	3-5-1-2
41	نبذة مختصرة عن تاريخ رياضة تنس كرة القدم	6-1-2
42	لعبة تنس كرة القدم	1-6-1-2
43	المهارات الاساسية بتنس كرة القدم	7-1-2
44	مهارة الارسال	1-7-1-2
45	مهارة الاستقبال	2-7-1-2
46	مهارة الاعداد	3-7-1-2
47	الدراسات المشابه	2-2
47	مثنى احمد عبودي عموش	1-2-2
50	مقداد بشير حسين	2-2-2
49	واثق محمود سلمان	3-2-2
50	زهراء سالم حسين	4-2-2
51	مناقشة الدراسات السابقة	5-2-2
الباب الثالث		
72-55	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	3
55	منهج البحث	1-3
56	مجتمع البحث وعينته	2-3
56	تجانس وتكافؤ عينة البحث	1-2-3

57	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
57	وسائل جمع البيانات	1-3-3
57	الاجهزة والأدوات المستعملة في البحث	2-3-3
58	اجراءات البحث الميدانية	4-3
58	تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث	1-4-3
58	اختبار اليقظة الذهنية (مقياس اليقظة الذهنية)	1-1-4-3
58	وصف مقياس اليقظة الذهنية	2-1-4-3
62	تحديد المهارات المستخدمة في البحث	2-4-3
62	تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث	3-4-3
66	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
67	الاسس العلمية للمقياس والاختبارات المهارية في البحث	5-3
67	مقياس اليقظة الذهنية	1-5-3
67	صدق المقياس	1-1-5-3
67	ثبات المقياس	2-1-5-3
68	الاختبارات المهارية	2-5-3
68	صدق الاختبارات	1-2-5-3
68	ثبات الاختبارات	2-2-5-3
69	التجربة الرئيسية	6-3
69	الاختبارات القبليّة	1-6-3
70	البرنامج التعليمي	2-6-3
71	الاختبارات البعدية	3-6-3
72	الوسائل الاحصائية	7-3
الفصل الرابع		
74	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	4
74	عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في اليقظة الذهنية و المهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بنتس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).	1-4
78	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في اليقظة	2-4

	الذهنية والمهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	
83	عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	3-4
85	مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	4-4
	الفصل الخامس	
90	الاستنتاجات والتوصيات	-5
90	الاستنتاجات	1-5
91	التوصيات	2-5
	المراجع والمصادر	
98-93	المراجع والمصادر العربية والاجنبية	
99	الملاحق	
A.B.C.D	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية	

ثبت الاشكال

الصفحة	اسم الشكل	ت
31	يوضح دورة التعلم الطبيعي لكلوب	1
34	يوضح مراحل نظام الفورمات (4MAT)	2
37	يوضح خطوات الثمان للنموذج الفورمات (4MAT)	3
42	يوضح ملعب تنس كرة القدم	4
43	يوضح الشبكة القانونية لتنس كرة القدم	5
43	مخطط يوضح المهارات الاساسية بتنس كرة القدم	6
44	يوضح مهارة الارسال	7
45	يوضح مهارة الاستقبال	8
46	يوضح مهارة الاعداد	9
55	مخطط يوضح التصميم التجريبي	10
63	يوضح اختبار دقة مهارة الارسال	11
64	يوضح اختبار دقة مهارة الاستقبال	12
66	يوضح اختبار دقة مهارة الاعداد	13
76	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية	14
78	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة للضابطة في المتغيرات البحثية	15
85	يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بعديتين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البحثية	16

ثبت الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	ت
56	يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البحثية	1
61	يبين توزيع درجات فقرات المقياس الموجبة	2
61	يبين توزيع درجات فقرات المقياس السالبة	3
67	يبين آراء الخبراء المختصين الموافقين وغير موافقين والنسبة المئوية وقيمة χ^2 لفقرات اليقظة الذهنية	4
68	يبين آراء الخبراء والمتخصصين الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة χ^2 للاختبارات مهارية	5
69	يبين معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث	6
71	يبين توزيع اقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية	7
74	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية	8
76	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البحثية	9
83	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للاختبارات البعدي بعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البحثية	10

ثبت الملاحق

رقم صفحة	اسم الملحق	ت
100	أسماء الخبراء والمتخصصين الذي تمت مقابلتهم	1
101	استمارة استبيان استطلاع اراء السادة الخبراء والمتخصصين في بيان صلاحية فقرات مقياس اليقظة الذهنية بصيغته الأولية	2
105	استمارة استبيان استطلاع اراء السادة الخبراء والمتخصصين في ترشيح الاختبارات بتنس كرة القدم	3
107	بين اسماء السادة الخبراء والمتخصصين لبيان صلاحية فقرات مقياس اليقظة الذهنية	4
108	فقرات مقياس اليقظة الذهنية بصيغته النهائية الذي تم توزيعه على عينة البحث	5
111	أسماء الخبراء و المختصين لتحديد صلاحية الاختبارات بتنس كرة القدم	6
112	يبين أسماء كادر العمل المساعد	7
113	يبين التمرينات التعليمية التي اعدھا الباحث وفق انموذج (4MAT) على عينة البحث في الوحدات التعليمية	8
123	الوحدات التعليمية وفق أنموذج (4MAT) في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم مهارة (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم	9

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

6-1 التعرف بالمصطلحات

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

تشهد بداية القرن الواحد والعشرين تطوراً وازدهاراً ملحوظاً في جميع علوم الحياة ، ويعد التعلم الحركي واحد من اهم العلوم الاساسية في المجال الرياضي لأنه يشكل القاعدة الاساسية في تعلم كافة المهارات الحركية وتعليمها، كما أن العملية التعليمية تساعد المتعلم على الحصول على الاستجابات وتكوين الخبرات المناسبة والملائمة بتروسيخ البناء الظاهري للحركة مما جعل العلماء والقائمون على العملية التعليمية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد في تطوير أداء الفرد في جميع أنشطة الحياة.

لذلك وجب علينا كباحثين على العمل وبناء واعداد برامج تعليمية حديثة تواكب النهضة العلمية لتساهم في التغيير السريع الذي يجتاح العالم، لذا بات من الضروري الاهتمام بتلك البرامج التعليمية لانها القاعدة الأساسية التي تهدف الى تطوير كفاءة المتعلم في جميع الأنشطة الرياضية، حيث أصبح التعلم بالأنظمة والأساليب والنماذج الحديثة واجباً مهما يواكب التغيرات الحاصلة التي يشهدها عالمنا اليوم في عمليتي التعلم والتعليم ويعمل على تمكين المتعلمين من صقل مهاراتهم واكتسابهم الخبرات والاستجابات المناسبة التي تعزز قدراتهم في المواقف الملائمة، وأحد هذه النماذج الحديثة هو (نموذج الفورمات) حيث تم تطوير هذا الإنموذج من قبل بيرنس مكارثي (McCarthy) وهو أنموذج تعليمي تدريبي يستند على نظرية سيادة الدماغ الايسر والايمن للإنسان.

حيث اكدت البحوث أن دماغ الانسان يحتوي على الملايين من الخلايا العصبية التي تحتاج هذه الى تواصل بعضها ببعض ومع اجزاء الجسم لتكون منظومة تعمل بطريقة متماسكة وفعالة لذا فأن اليقظة الذهنية تساعد الدماغ على المرونة وحرية التفكير والاسترخاء والانتباه مما تزيد من كفاءة عمل وترابط الاعصاب مع اجزاء اخرى من الجسم والتي تسهم في زياده ومقدرة الوعي لدى المتعلمين في اللحظة الراهنة اثناء الاداء.

كما أن اليقظة الذهنية من القدرات العقلية المهمة خصوصا في اداء الفعاليات التي تتطلب تركيز عالي، وهي حالة من الوعي المتوازن التي تمكن الفرد من الانفتاح على عالم الافكار والمشاعر، وتمكنه من المراقبة المستمرة للمثيرات والتركيز على الخبرات الحاضرة اكثر من التفكير والانشغال بالخبرات الماضية والاحداث المستقبلية.

وتعد لعبة تنس كرة القدم من الفعاليات الحديثة التي انتشرت في اغلب بلدان العالم ويعد العراق من بين هذه الدول التي أصبح لهذه اللعبة قاعده جماهيرية، حيث تلعب من كلا الجنسين وهي لا تختلف عن الألعاب الرياضية الأخرى مما تملكه من الاثارة والتشويق والقدرة على التركيز في الأداء، ما يميز هذه اللعبة أن قانونها يسمح باللعب بشكل (فردى، زوجى، ثلاثى)، ان تنس كرة القدم من الالعاب تتأثر بشكل مباشر بالقدرات العقلية لان ادائها يتميز بالدقة والسرعة كأساس لتطوير مستوى اللاعب في هذه الفعالية لذا فان القدرات العقلية تشكل اهمية خاصة في رفع كفاءة الاداء الرياضي لهذه الفعالية.

من هنا تكمن أهمية البحث في استخدام الباحث أنموذج الفورمات الذي يعمل على توظيف كل من نصفي الدماغ ويعزز طاقتهم بشكل متكامل من خلال اعداد برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبى تنس كرة القدم وصولا الى المستويات المطلوبة.

1-2 مشكلة البحث:

ظهرت الحاجة الماسة الى استخدام نماذج تعليمية حديثة تركز على مراعاة تعلم اللاعبين وتسريع عملية تفكيرهم بأشراك نصفي الدماغ في عملية التعلم ، ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث لبعض الوحدات التعليمية للاعبى نادي الهندية لاحظ هناك صعوبة في أداء بعض المهارات الاساسية بتنس كرة القدم، ويرى الباحث السبب في ذلك قلة استخدام المدربين نماذج تعليمية حديثة تعتمد على نصفي الدماغ والتي بدورها تحد من مستوى الارتقاء لبعض المهارات الاساسية وبالتالي تؤدي الى عدم إتقان اللاعبين للمهارات بفترة وجيزة.

لذى ارتأى الباحث الخوض في هذه التجربة التعليمية العلمية من خلال اعداد برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات وهو من النماذج التعليمية الحديثة الذي يتناغم مع نصفي الدماغ الايمن والايسر ويعمل على رفع كفاءتهما مما يزيد من مقدرة اليقظة الذهنية لدى المتعلمين التي تعد من اهم المهارات العقلية في لعبة تنس كرة القدم لان هذه اللعبة تتطلب التركيز والانتباه العالي، حيث ان ادائها يتميز بالسرعة والدقة بالإضافة أنها تلعب ضمن مساحة محددة ولبمسات محددة للكرة بالإضافة الى جود شبكه التي تصعب الاداء لدى المتعلمين، لذلك يتطلب من المتعلم اليقظة الدائمة خلال اداء المهارات الاساسية ووصول المتعلمين في اداء هذه المهارات بشكل المطلوب والمثالي.

3-1 اهداف البحث:

1- اعداد برنامج تعليمي وفق انموذج (4MAT) في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق نموذج (4MAT) في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

3- التعرف على افضلية التأثير بين البرنامج التعليمي وفق انموذج (4MAT) والبرنامج المتبع من قبل المدرب في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

4-1 فرضيتا البحث:

-هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديية ولصالح الاختبارات البعديية في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

2- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين البرنامج التعليمي وفق انموذج الفورمات والبرنامج المتبع ولصالح المجموعة التجريبيية والتي تستخدم البرنامج التعليمي وفق انموذج الفورمات بين الاختبارات البعديية في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الهندية بتنس كرة القدم في محافظة كربلاء للموسم الرياضي 2022/2021 بأعمار (13-15).

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2021/11/28/ ولغاية 2022/5/8.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الهندية الخاص برياضة تنس كرة القدم في كربلاء.

6-1 مصطلحات البحث

انموذج الفورمات:⁽¹⁾ "انموذج تعليمي يسير في دورة تعلم رباعية في مراحل متقاربة بتسلسل ثابت وهي المرحلة الاولى (الملاحظة التأملية)، والمرحلة الثانية (بالورة المفهوم)، والمرحلة الثالثة (التجريب النشط)، والمرحلة الرابعة (الخبرات المادية والمحسوسة)".

اليقظة الذهنية:⁽²⁾ "هي توجيه انتباه الفرد وتركيزه بشكل متعمد الى الخبرات الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة بهدف تنظيم انفعالاتها وادارتها من خلال التدريب على تمارين التأمل والتفكير".

(1) - خليل يوسف الخليلي (واخرون): تدريس العلم في مراحل التعليم العام، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، 1996، ص294.

(2) - منهل خطاب سلطان (واخرون): اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين وغير ممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 22، العدد72، 2020ص220.

الفصل الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
- 1-2 الدراسات النظرية
- 1-1-2 مفهوم التعلم والتعلم الحركي
- 2-1-2 النماذج التعليمية
- 3-1-2 مراحل التعلم الحركي
- 4-1-2 مفهوم نموذج الفورمات
- 1-4-1-2 الاساس الفلسفي النظري لأنموذج الفورمات
- 2-4-1-2 دراسات وظائف نصفي الدماغ
- 3-4-1-2 مراحل أنموذج الفورمات
- 4-4-1-2 خطوات أنموذج الفورمات
- 5-4-1-2 فوائد أنموذج الفورمات
- 5-1-2 مفهوم اليقظة الذهنية
- 1-5-1-2 خصائص اليقظة الذهنية
- 2-5-1-2 فوائد اليقظة الذهنية
- 3-5-1-2 النماذج المفسرة لليقظة الذهنية
- 6-1-2 نبذه مختصرة عن تاريخ رياضة تنس كرة القدم
- 1-6-1-2 لعبة تنس كرة القدم
- 7-1-2 المهارات الاساسية بتنس كرة القدم
- 1-7-1-2 مهارة الارسال
- 2-7-1-2 مهارة الاستقبال
- 3-7-1-2 مهارة الاعداد
- 2-2 الدراسات السابقة
- 1-2-2 دراسة مثنى احمد عبودي عموش
- 2-2-2 دراسة مقداد بشير حسين
- 3-2-2 دراسة واثق شاكر محمود
- 4-2-2 دراسة زهراء سالم حسين
- 5-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التعلم والتعلم الحركي

أن التعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل عدة أنواع مختلفة من النشاط والخبرة، كما ان التعلم مجموعة من العمليات والتي تتم من خلال عملية استقبال المعلومات من المعلم الى المتعلم كما ان التعلم عملية عقلية لا يمكن ان نلاحظ نتائجها، اي ان التعلم عملية داخلية يقوم بها المتعلم ويمكن الاستدلال عليها عن طريق اثارها وذلك من خلال التغيير او التعديل الذي يطرأ على شخصية المتعلم ومن الامثلة على ذلك (الحالة الانفعالية اكتساب الاتجاهات والميول والعواطف جديدة التي تدفعه في توجيه سلوكه)، (الحالة البدنية اكتساب توافقات عقلية جديدة في صورة مهارات حركية)، (الحالة المعرفية اكتساب المعلومات جديدة يستعان بها الفرد عند التفكير في مواقف تواجهه) كما يعد العلماء النفس السلوكيون ان التعلم كمفهوم عام هو نوع من التكيف لموقف معين يكسب المتعلم الخبرات التي تساعده على حل المشكلات التي قد تواجهه في المستقبل، كما انه عملية عقلية لا يمكن ان تلاحظ الى نتائجها، اي بمعنى اخر هو عملية عقلية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن الاستدلال عليه عن طريق اثاره في صورة تعديل يطرأ على الشخصية من الناحية البدنية والناحية المعرفية والناحية الانفعالية⁽¹⁾.

عند تناول عملية التعلم فان من المهم والواجب علينا معرفة ميول ودوافع واهتمام المتعلمين، كما نتناول كافة عمليات النمو المختلفة، لان عملية التعلم لا تقتصر على التدريب العقلي بل لا بد من الاهتمام بالانسان ككل من جميع جوانبه الشخصية والمعرفية، وأن مفهوم التعلم شامل وواسع جداً، ويعتبر اساس العملية التعليمية فلا يكاد اي نمط من انماط السلوك لدى الفرد ان يخلو نوع من انواع التعلم، وقد حددت عدة مفاهيم للتعلم استناداً الى علم النفس والتعلم الحركي والتربية فقد تم تعريف التعلم بطرق مختلفة من قبل الباحثين والمؤلفين عدة، اذ عرف "هو عملية التغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط على شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض المنشطات والعقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي لها التأثير المباشر والوقتي على السلوك والأداء"⁽²⁾.

(1) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014، ص19.

(2) محمود داود الربيعي وحذيفة ابراهيم الحربي: اسس وفلسفة التربية والتعليم، مؤسسة الصادق الثقافية للطباعة، 2020، ص115.

وعرف التعلم "هو التحسن الثابت الذي يطرأ على الأداء من الناحية الحركية والمعرفية نتيجة الممارسة والتكرار المنتظم وبمساعدة التغذية الراجعة"⁽¹⁾.

كما عرف التعلم "هو عبارة عن التغيير الحاصل في السلوك الناتج من الاستثارة"⁽²⁾.
كذلك عرف "هو تكرار الأداء من اجل تحسين المسارات الحركية للفرد(سلوك حركي) للوصول الى الأداء المطلوب، وهذا يعني ان التركيز يؤدي الى التحسين السلوك أو التصرف الحركي، أن هذا التكرار يؤدي الى زيادة الدقة والمهارة في الاداء"⁽³⁾.
وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث التعلم هو مجموعة من العمليات المعرفية التي تنتقل الى الفرد بواسطة الحواس من البيئة المحيطة به والتي تؤدي الى التغيير في السلوك سواء كان هذا السلوك وقتي ام دائم حسب متطلبات البيئة.

فيما يخص مفهوم التعلم الحركي هو سلسلة او مجموعة من المتغيرات التي تحدث عن طريق الخبرة المكتسبة لتعديل سلوك الإنسان، كما أنه عملية اكتساب هذه الخبرة وتطويرها وتثبيت المهارات الحركية والقدرة على استخدامها والأحفاظ بها، كذلك اكتساب علوم المعارف المكتسبة عن الخبرة وتحسين القدرات البدنية والتوافقية ومن خلال هذا الأكتساب يستطيع المتعلم من تكوين قابليات حركيه جديدة أو تبديل قابلياته الحركية من خلال الممارسة والتجربة العملية⁽⁴⁾.

قد عرف " بأنه مجموعة من المتغيرات التي تحدث من خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الفرد، هو عملية تطوير وتكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته"⁽⁵⁾.

(1) عبد الله حسين اللامي وآخرون: اسس ومفاهيم التعلم الحركي، التنضيد والترجمة للطباعة، 2019، ص15.

(2) يوسف محمد قطاني: نظريات التعلم والتعليم، ط1، الأردن، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2005، ص172.

(3) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، الكلمة الطيبة للطباعة، 2010، ص19.

(4) مكارم عليوي ناصر: تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج (فلدر وسيلفرمان) بأستخدام وسائل مساعدة في تنمية التفكير التألمي وتعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب، ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كربلاء، 2018، ص26.

(5) وجية محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص4.

وقد عرف التعلم الحركي ايضاً بعدة تعاريف:⁽¹⁾

- هو مجموعة أو سلسلة من العمليات التي ترتبط بالتدريب والخبرة ومن خلاله يؤدي الى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد عند الاداء المهاري.
- هو دراسة الحصول على تنمية المهارات الحركية نتيجة التكرار والممارسة.
- التعلم الحركي هو عملية غير، مرئية يمكن رؤية نتائج التعلم المهاري من خلال التحسن في الاداء، اذ عملية التعلم تكون داخل عقل الانسان حيث يشترك فيها كل من الجهاز العصبي والمخ والذاكرة.

كما يرى (يعرب خيون):⁽²⁾ ان مفهوم التعلم الحركي هو مصطلح شائع في المراجع العربية كتعريب للمصطلح الاجنبي (Motor learning) وكلمة MOTOR تشير الى قلب أو اساس عملية تعلم الفرد للمهارات الحركية، بمعنى انها تشير الى كافة العمليات الداخلية التي تحدث داخل عقل الانسان والمتسببة في حدوث عملية التعلم.

ويرى الباحث أن اكثر التعريفات للتعلم الحركي التي تصب في مسار واسع هو أن التعلم الحركي "هو تغير الحاصل في اداء السلوك الحركي للفرد نتيجة التكرار وتصحيح"⁽³⁾.

2-1-2 مراحل التاريخية للتعلم:⁽⁴⁾

- مرحلة ما قبل السلوكية: بدأت هذه المرحلة من خلال فكرة فلسفية مفادها أن الشخص يولد صفحة بيضاء ويتعلم وفق ما يصل اليه من المعلومات .
 - المرحلة السلوكية: يستخدم الفرد في هذه المرحلة عملياته العقلية وهي تعتبر من اهم وافضل المراحل التي يمر بها سلوك الفرد على اساس التجربة .
 - مرحلة ما بعد السلوكية (المرحلة المعاصرة) ويتم في هذه المرحلة تنفيذ أو تطبيق المنهج التجريبي على الانسان(أي تخطيط لقدراته المعرفية والوجدانية).
- وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث أن التعلم الحركي هو جميع المعلومات التي يتم معالجتها في الدماغ و تخزينها على شكل ايقونات مشفرة تخص المهارة الحركية المراد استعمالها أو تطويرها أو تنبئتها.

(1) وسام صلاح وسامر يوسف: مصدر سبق ذكره، 2014، ص29.

(2) يعرب خيون: مصدر قد سبق ذكره، 2010، ص16.

(3) حسام الدين، (واخرون): التعلم والتحكم الحركي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 2006، ص19.

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016، ص34.

3-1-2 نماذج التعليمية:

بدأت فكرة انشاء النماذج بداية في علوم الهندسة إذ يقوم المهندس المعماري أو الميكانيكي بأثناء انموذج مصغر يمثل المبنى الذي يريد بناءه أو اي الاله التي يريد تصميمها حيث يقوم باستخدام هذه النماذج لأجراء بعض الاختبارات والفحوصات اللازمة مثل تعميم على الاله المراد تصميمها أو على انجاز النهائي للمبنى وعند الانتقال من المبنى أو الاله الى الدراسات العلمية والانسانية تكون هناك صعوبة في إجراء الأختبارات العملية لدراسة آلية لكافة المؤسسات والانظمة الامر الذي دعى الى الحاجة الى بناء أنموذج يعكس خواصه الاساسية حيث يتم اختباره وتعميم النتائج على نظام الحقيقي⁽¹⁾.

حيث ازدادت الحاجة الى النماذج التعليمية بعد التطور الذي حصل في دراسة سلوك المتعلمين وصعوبة الاستفادة من الافكار التي يقدمها أصحاب نظريات التعلم، ومن هنا جاءت النماذج التعليمية للاهتمام بتحديد الاجراءات التي يمكن الفائدة منها والاستعانة بها في عمليتي التعلم والتعليم وأن التطور الذي حدث في هذا العصر وتطورات المعرفية وتقدمها وتعدد اساليبها الدور الذي مهد الى بناء نماذج تعليمية تكون اكثر ملائمة لطبيعة المتعلم⁽²⁾.

وعرف الانموذج بأنه " تطبيق لنظرية ويختلف عنها من حيث الأهداف والمضمون، اذ يسعى فيها وراء الطابع الصفي والتنفيذي لنظرية التعلم وذلك لتحديد مجموعة منظمة من الإجراءات التي يمكن تطبيقها في غرفة الصف"⁽³⁾.

وعرف ايضاً بأنه " هو الخطة والاجراءات والتكتيكات والمناورات والطريقة والأساليب التي يقوم بها المعلم للوصول الى المخرجات أو النواتج تعلم محددة منها ما هو عقلي أو ذاتي أو معرفي أو اجتماعي أو حركي أو نفسي أو مجرد الحصول على المعلومات"⁽⁴⁾.

(1) محمد الدريج: التدريس الهادف من نموذج التدريس بالأهداف الى نموذج التدريس بالكفايات، ط1، دار الكتاب الجامعي، القاهرة، 2004، ص31.

(2) سعد علي زاير وسماء تركي: اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية، ط1، دار المنهجية للنشر، ص2015، ص141.

(3) أحمد توفيق مرعي ومحمد محمود الحيلة: طرائق التدريس العامة، ط1، الاردن، عمان، دار المسيرة والطبع، 2002 ص39.

(4) رعد مهدي رزوقي (واخرون): نماذج تعليمية- تعليمية في تدريس العلوم، ط2، دار الكتاب الجامعي، 2017، ص20.

ويرى الباحث أن النموذج هو سلسلة أو مجموعة من المراحل والخطوات والإجراءات التعليمية المنظمة التي يقوم من خلالها المعلم أو المدرب في اثناء عملية التعليم للوصول الى نواتج تعلم معرفية تتمثل بالمهارات المراد تعليمها.

2-1-4 مفهوم انموذج (4MAT):⁽¹⁾

يعد انموذج الفورمات من نماذج انماط التعلم لبيرنس مكارثي ويسمى انموذج او ما يعرف بنظام الفورمات(4mat) بهذا الاسم لكونه يركز على اربعة انماط من المتعلمين وتكون هذه الانماط الاربعة متداخلها بعضها البعض كالنسيج (وكلمة mat تعني باللغة الانكليزية حصيرة) وبدأت مكارثي في التفكير في نموذجها عام 1970 وقد انتهت منه عام 1987 اذ ستند انموذج الفورمات على انموذج ديفيد كلوب اما الابحاث التي اعدتها مكارثي لجانبي الدماغ في انتاج نموذجها فهي جزء من نظرية التعلم المستند الى نصفي الدماغ والتي أبدت اهتمام بشكل كبير بعقل المتعلم.

حيث اكدت مكارثي من خلال البحوث والدراسات التي اجريت على جانبي الدماغ الايمن والايسر ان لكل جانب وظائفه الخاصة ومهامه في معالجة المعلومات وضعتها في دائرة اسمتها الفورمات(4Mat system) ومن خلال هذه المحطات الاربعة يتم تحديد صفات واساليب انماط تعلم المتعلمين ووظيفة جاني الايمن والايسر للدماغ والذي يشير ان للمتعلم اربع انماط تيسر على شكل دورة رباعية من خلال مراحل متتابعة هي (الملاحظة، وبلورة المفهوم، والتجريب النشط، والخبرات المادية المحسوسة)⁽²⁾.

حيث ان دماغ الانسان ينقسم الى نصفين متماثلين تقريبا يسميان النصفين الكرويين، وفي حال سيطرة النصف الايسر في معالجة المعلومات يكون النمط المفضل لدى المتعلم، وفي حال سيطرة النصف الايمن في معالجة المعلومات ايضا يكون النمط المفضل لدى المتعلم، وفي حال عدم سيطرة اي من نصفين الدماغ لدى المتعلم يكون انه من النمط المتكامل، وهذا ما تسعى اليه اغلب المؤسسات،التعلمية والاندية الرياضية والتي اخذت على عاتقها استعمال البرامج التعليمية والتدريبية التي تحاكي كلا من نصفي الدماغ وهذا ما نراه الان في اغلب الاندية الرياضية العالمية

(1) MCCarthy, B Using the 4MAT system to bring learning styles to school Educational Leadership 48(2), pp31-37,1990.

(2) McCarthy, B. (2011) 4mat system peter mc nab, 9 points Magazine, international, Anagram Association, July-1-12.pp35.

والتي اصبحت محط انظار العالم لما يقدموه لابعيهم من اداء مهاري مميز مما يجعلهم يختلفون عن الاخرين.(1)

ويعرف نظام الفورمات " هو نظام عملي لتحويل المعلومات بطريقة تتناسب جميع انماط التعلم للطلبة وتسمح لهم بالممارسة والاستخدام الجيد لجميع مواد التعلم من خلال الوحدات التعليمية، ويشجع نظام الفورمات المتعلمين الاهتمام ب (لماذا) وكيف يتعلم المتعلم وليس فقط ما تعلمه"(2).

كما يعرف أنموذج الفورمات أيضا بأنه " نظام تربوي تعليمي يتركز على تحفيز المتعلمين واتقان المفاهيم وتطبيقاتها العلمية والتركييب الفكري والابداعي ويتكون من ثمان خطوات اساسية هي الربط، الدمج ، الصورة، والاخبار، والتطبيق، والتوسيع ، والتقنية، والاداء، مع الاخذ بين نصفي الدماغ الايمن والايسر"(3).

كذلك عرف انموذج الفورمات "بأنه نظام للتعليم والتدريب قائم على أساليب التعلم الأربعة الأساسية التي تعتبر أساس تسميته بهذا الاسم، وكذلك دمج وظائف نصفي الدماغ الأيمن والأيسر مع أساليب التعلم لصنع دورة كاملة لعملية التعلم تبدأ من عملية الإدراك الحسي وتنتهي بعملية الأداء"(4).

2-1-4-1-1 الاساس الفلسفي النظري لأنموذج(4MAT):

اولا: أهمية الخبرة والتفريد في تعلم فلسفة جون ديوي:

أكد جون ديوي اذا كان التعلم حقيقا فانه سوف يخلق وضعية واتجاها وهذا الاتجاه سيؤدي الى التغيير ثم الى التحول، حيث تحدث دوي عن طبيعة العلاقة بين المتعلم والبيئة ، ونظريته في التعليم هي نظرية تؤكد على اهمية تجربة الفرد كوابة للفهم، حيث تتطور الامكانيات المعرفية لدى المتعلم من خلال الاستخدام، ومن خلال طريقة التفكير والفعل واطلق عليها فن

(3) وسام صلاح عبد الحسين: التعلم المتناغم مع الدماغ، بيروت، درار الكتب العلمية للطباعة والنشر، 2015، ص17

(1) وسام صلاح عبد الحسين (واخرون): انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم، ط 1، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بابل، 2018، ص29.

(2) أمال عياش وامل زهران : مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات النفسية، الاردن، المجلد الاول، العدد4، 2013، ص35.

(3) محفوظ ابن راشد: أثر استراتيجيّي الفورمات والأحداث المتناقضة في مفاهيم الكيمياء العضوية، طروحه دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية، 2019، ص19.

التعليم ويؤكد جون دوي أن ليس على المتعلمين القراءة فقط بل يجب عليهم ان يفعلوا ما تعلموا وجعل هذا التعلم مفيدا من خلال اظهار كيفية استخدامه في حياتهم، ويحدث التعلم عندما نوحدهم تجاربنا واستخدامها بأفعال تختبر تلك التجارب في العالم، حيث اشار دوي انه يجب علينا توحيد العقل مع الجسد واتجاهه، حيث أن تطوير الامكانيات المعرفية للفرد تتم من خلال استخدام تعلم يؤدي الى تكوين الخبرات التي تترجم من قبل المتعلم الى افعال تختبر ما كتسبه الفرد من عملية التعلم، حيث يشير جون مدى اهمية الخبرة في التعلم وقد وضع عدة معايير للخبرات المقدمة في المنهج التعليمي، ويؤكد جون ديوي على مبدأ غرس تربية المتعلم على اتباع مناهج علمية التي تساعد على حل مشاكله الحاضرة، ونجح في أسلوبه المتبع على فلسفة التعليم النمطية، واسهم في تقدم عجلة التعليم الى اتجاه مغاير، حيث اكد جون في مدى اهمية الخبرة في عملية التعليم وانتقد اسلوب الذي يستند على التلقين، وكذلك اكد على ضرورة جعل المدرسة غنية بالخبرات من اجل تكوين عقلية علمية راشدة للمتعلم (1).

مبادئ الفورمات المستمدة في فلسفة جون دوي:

يعد جون دوي من اهم المساهمين في تشكيل نظام الفورمات، وتؤكد مكارثي على أن نظام الفورمات (4mit) يركز على مدى اهمية تقديم الخبرات التي تساعد على انسجام المتعلم بين نفسه والبيئة ومن خلال عدة خطوات متتالية لهذا النظام، حيث يتضح من خلال نظام الفورمات الذي يبدأ بدورته بارتباط كل من المعلومات الجديدة بالبيئة وبما يمتلكه المتعلم من الخبرات، وتنتهي دورته بتطبيق كل ما تم تعلمه في المواقف الجديدة (2).

ثانيا: نظرية ديفيد كولب والتعلم التجريبي:

ان نظرية كولب في التعلم التجريبي يؤكد على ان عملية التعلم تتم فيها المعرفة من خلال الخبرة وان نتائج هذه المعرفة تمثل خليط ما بين استيعاب التجربة وتطبيقها، حيث أن التعلم عملية مستمرة تركز على الخبرة وليس ناتجا فقط، حيث تتطلب التكيف مع العالم الخارجي، كذلك عملية التعلم تنطوي تحت ظل المعاملات بين المتعلم وبيئته (3).

حيث تم تطوير النموذج الفورمات المشهور من اربع عناصر اساسية هي: (التجربة العلمية، والملاحظة والتأمل، وبلورة المفاهيم المجردة، الخبرات المادية المحسوسة)، واختبارهما في وضعيات جديدة كما ان هذا النموذج قد عرض بشكل صورة في دورته

(1) - Gordon Cawelit (2006) Teaching Around the 4mat cycle Designing Instruction Diverse learners with Diverse learning Style,p4.

(2) وسام صلاح واخرون، مصدر قد سبق ذكره، 2018 ص30.

(3) وعد محمد ولانة عوني: اثر استخدام نموذج الفورمات في تنمية الاتجاهات العلمية لدى طالبات الصف السابع الاساس في مادة الفيزياء، مجلة البحث، العدد 31، 2020، ص6.

المشهورة للتعلم والتجريبي اما يعرف دورة التعلم الطبيعي، شكل(1) يوضح دورة التعلم الطبيعي لكلوب (1).



شكل (1)

يوضح دورة التعلم الطبيعي لكلوب

ويشير ديفيد كولب الى هناك عاملين رئيسان يساهمان في التجربة العلمية هما ادراك المعلومات ومعالجتها وهذان العاملان يشكلان الاساس دورة التعلم وفيما يلي توضيح هذين العاملين.(2)

ادراك المعلومات: ان الاشخاص يدركون المعلومات الجديدة بطرق تكون لانهاية تتراوح ما بين التجريب وتكوين المفاهيم.

التجريب: هو الادراك الحسي الشخصي الذي يتم من خلال التفاعل بتوظيف الحواس والذكريات الحسية والعواطف وتكوين المفاهيم وتتم على ترجمة الافكار ومفاهيم ولغة التي تعبر المدخل التجريدي للمتعلم.

ويعتبر التفاعل بين الاحساس المادي عن طريق التجريب والتفكير ليكون اساسا لتكوين المفاهيم لعملية التعليمية.

معالجة المعلومات: ان الاشخاص يعالجون المعلومات بطرق لانهاية تنحصر ما بين التأمل والفعل.

التأمل: هو عملية تحويل المعرفة من خلال اعادة بنائها بطريقة تتضمن ترتيبها والتفكير بها.

(4) لينا جبار ومها قرعان: أنماط التعلم النظرية والتطبيق، ط1، مؤسسة عبد المحسن القطان للبحث والتطوير التربوي رام الله - فلسطين، 2004، ص35.

(1) لينا جابر و مها قرعان: مصدر سبق ذكره، 2004، ص16.

الفعل: هو عملية تطبيق الافكار الاشخاص على العالم الخارجي ويتم من الاختبار والفعل وكيفية التعامل مع هذه المعلومات أذ يعتبر كل من التأمل والفعل وتفاعل بينهما مهما جدا لا نه يقوم بتوفير الدوافع لدى الاشخاص لمعالجة الافكار الداخلية ، اذا يساهم في تشجيع المتعلمين على الاختبار في هذا العالم الحقيقي وتوظيف كل ما تعلمه في أوضاع مبهمة.

ثالثاً: مبادئ الفورمات(4mat) المستمدة من نظرية التعلم جانبي الدماغ:

تشير (McCarthy,1987) الى نظام الفورمات يحتوي على عناصر من الابحاث لدى نصفي الدماغ وأنماط التعلم، والطرق التي تتم فيها معالجة نصفي الدماغ الايمن والايسر للمعلومات، حيث يرى أن نمط التعلم من الجزء الايسر للدماغ يكون تحليلي فهو يصب في فحص السبب والنتيجة وكذلك يصنف الاشياء ويقوم بتحليلها يولد نظرية ويخلق نماذج، اما النمط التعلم في الجزء الايمن بانه يعرف اكثر ما يقول وكذلك يستطيع مليء الثغرات ويكون حدسي يستشعر المشاعر ويسعى الى استخدام العلاقات والانماط في عمليات التفكير ومعالجة المعلومات⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان اغلب النظريات السابقة التي تم ذكرها تؤكد على أن التجريب الذي يؤدي الوصول الى الخبرة الجديدة وتوظيف المفهوم في المواقف التي تسعى الى تحقيق الهدف.

2-4-1-2 دراسات وظائف نصفي الدماغ:

قد اثبتت الدراسات ان دماغ الانسان يتكون من نصفين احدهما أيمن والاخر أيسر ،حيث تؤكد الدراسات الحديثة يعمل بكلا النصفين ولا يمكن فصل النصف الايمن عن النصف الايسر في التعامل في المواقف الحياتية ، فالإنسان يمتلك دماغ واحد، حيث انه يتكون من نصفي كرة لمعالجة المعلومات بأسلوبين مختلفين، فالجانب الايمن من الدماغ يتخصص في إعادة البناء وتركيب الاجزاء لتكوين كل متكامل، كما يدرك العلاقات بين الاجزاء المنفصلة ، كذلك لا ينتقل بصورة خطية وانما بشكل كلي متوافق ومتوازي، كما ان النصف الايسر يبدي فعاليته في

⁽¹⁾ McCarthe,B(1987) The 4MAT System, Teaching to learning Styles with right Left Mode Techniques. The Reacher, 54(7)pp,45-51.

العمليات المعالجة البصرية والمكانية، فنحن البشر لا نفكر بنصف دون القسم الاخر من الدماغ فكلاهما يشترك في العمليات العقلية العليا⁽¹⁾.

ما زال هناك فهم غير مكتمل في كيفية عمل الدماغ للتخصص في نصفي فبعض الدراسات اثبتت أن عدم التناظر موجود منذ بداية الانسان، حيث أن العمليات المعرفية المستخدمة في اللغة وايضا تلك المستخدمة للوظائف البصرية غير متوافقة معًا، لهذا يعمل الدماغ على تطوير انظمته للمعالجة المنفصلة ، وفي بعض الحالات منذ الولادة يكون هناك عجز نصفي يظهر في وظائف معينة من الجسم الانسان ويستمر هذا العجز طوال فترة النمو، وهذا دليل واضح على أن العوامل الجينية تؤثر على التنظيم قسمي الدماغ⁽²⁾.

2-1-4-3 مراحل نموذج الفورمات (4MAT)

ان نموذج الفورمات يتكون من اربع مراحل هي:

1- الملاحظة التأملية: ان المتعلمون في هذه المرحلة يعملون على كل ما هو جديد للاكتشاف المعنى التي تتضمن الخبرات المحسوسة، كما أن المعلم في هذه المرحلة يقوم بعدد من الاجراءات الاتية.

- توضيح قيمة الخبرات التي سوف تدرس.
- التأكد على أهمية الدرس بالنسبة للمتعلمين.
- التأكد على توفير بيئة ملاءمة وملائمة للمتعلمين التي على ضوئها يتم اكتشاف الحقائق.

2- بلورة المفاهيم: يدرس الموضوع بطريقة التقليدية (المتبعة) ويمكن تلخيص ما يقوم به المعلم بعده امور هي:

- توضيح وشرح المعلومات والحقائق الضرورية.
- تقديم وتنظيم المفاهيم والمعلومات بطريقة منظمة.
- مساعدة المتعلمين على تحليل المعلومات والبيانات وتكوين المفاهيم.

(2) عفانة عزو ويوسف الجيش: التدريس والتعلم بالدماغ ذي الجانبين، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2009، ص16.
(1) رولا شريف غزال: اثر توظيف نظام الفورمات في تنمية المفاهيم ومهارات التفكير العلمي بمادة العلوم العامة لدى طالبات الصف السابع الاساسي بغزة، رسالة ماجستير، 2016، ص15.

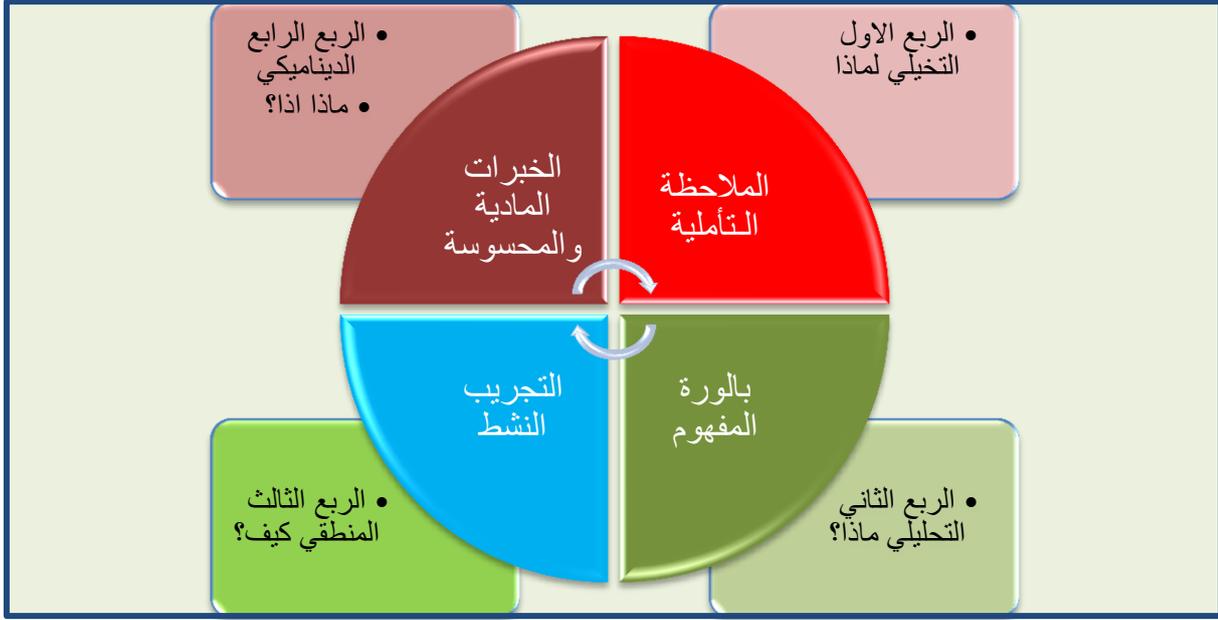
3- التجريب النشط: أن المتعلمين في هذه المرحلة ينتقلون من بلورة المفهوم على التجريب والعمل اليدوي وينجح المتعلمون العاديون في هذه المرحلة كثيرا حيث تمثل الوجه العملي للعلم، يتعلمون من خلال التفكير في تجاربهم والحكم على فائدة ما يواجهونه من الاسئلة المثير للجدل في هذه المرحلة كيف يستخدمون المتعلمين الخبرات وكيف يؤثر المحتوى في قدراتهم، ويكون دور المعلم في هذه المرحلة.

- يقدم المساعدة للمتعلمين على تحقيق كفاءة عالية في المهارات.
 - يقود المتعلمين الى اتقان المهارات الحياتية.
 - يشجعهم على الجوانب العلمية للتعلم.
 - النظر الى المعرفة على انها تمكن المتعلمين من شق طريقهم الى العالم.(1)
- 4- الخبرات المادية والمحسوسة:(2) يتميز المتعلم في هذه المرحلة بالانتقال من التجريب النشط الى الخبرات المحسوسة، يتعلمون من تصوراتهم ونتائج تجاربهم وهم منفتحون على كل انواع المدخلات الحسية ،يأخذون الوقت الكافي للنظر في امكانياتهم، يسعون الى التحدي وهم مجازفون ويدمجون تجاربهم الحالية مع الفرص المستقبلية يتعلمون في المقام الاول من خلال اكتشاف الذات ويتهمسون لأثراء الواقع، يزدهرون في المواقف الصعبة، يبنون الثقة مع مهارات الاتصال العالية، يكون دور المعلم في هذه المرحلة كالآتي:

- يساعد المتعلمين على تحقيق احلامهم.
- النظر الى المعرفة على انها مهمة لأحداث التغيير لدى المتعلمين.
- تمكين المتعلمين من البحث عن الاحتمالات.
- يشجع على التعلم الواقعي.
- اعتماد المناهج التعليمية تكون موجه نحو اهتمامات المتعلم الفردية، كما موضح شكل(2).

(1) وسام صلاح وآخرون: مصدر قد سبق ذكره، 2018 ص34.

(2) Gordon Cawelit: A previously talking source, (2006) leering Style,p8.



شكل (2)

يوضح مراحل انموذج الفورمات وهذه المراحل الاربعة التي سوف يعتمدها الباحث في بحثه، وكذلك من وجهة نظر الباحث يستوجب على المعلمون أو المدربون أن يستخدموا نظام الفورمات 4mat وأن يحددوا الخبرات السابقة ذات العلاقة بالتعلم الجديد والتي لها علاقة بشكل خاص ببيئة المتعلم، وكذلك تشجيع المتعلم ان يطبق كل ما تعلمه في الحياة.

2-1-4-4 خطوات أنموذج الفورمات:

الخطوة الاولى: الربط connect (الربع الاول/الجانب الايمن)⁽¹⁾

أن يقوم المعلم بالقيام بأنشاء العلاقة بين المتعلمين والمحتوى وربطها بحياتهم دون اخبارهم بكيفية ارتباطها ، لكن جعلهم يشعرون أن شيء ما يحدث بالفعل خلال الفصل الدراسي سيساعدهم على الاجراء الاتصال بأنفسهم ، ويجب أن يستند من التجربة التي نشأت جوهر المحتوى، وعلى المعلم تشجيع وتحفيز المتعلمين وخلق الاثارة والتشويق والتنبؤ لديهم وعمل حوار جماعي تفاعلي يتم من خلاله ربط بين الخبرات السابقة والتعلم الجديد.

الخطوة الثانية: الحضور Audience (الربع الاول/ الجانب الايسر)

(1) منى بنت حميد السبيعي: واقع استخدام معلمات العلوم والرياضيات لنموذج الفورمات في التعليم العالم بمدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد التاسع، العدد الاول، 2018، ص289.

أن يطلب المعلم من المتعلمين تحليل ما يحدث حالياً، كذلك حضور تجربتهم وتصورات زملائهم المتعلمين وكيف سارت الامور وما الذي حدث بالفعل، وأن يسمح للمتعلمين بتفكير من خلال التجربة معاً، والمناقشة والمشاركة ورؤية أنماط مماثلة بعد التجربة التي تم انشاؤها، ثم يطلب من المتعلمين التأكد ما حدث للتو، اجعلهم يبتعدون عن التجربة، مطبقين وضع تحليل لفهم افضل، وخلق مناخ من الثقة ضروري جدا لكل متعلم يساعدهم هذا أن يكونوا مرشدين لبعضهم اثناء خروجهم من التجربة لمناقشتها والمساعدة على فهم قيمة العلاقات والتناقضات والامكانيات الكامنة.

الخطوة الثالثة: التصور Image (الربع/ الثاني الايمن)⁽¹⁾

ان الهدف الأسمى من هذه الخطوة هو الربط بين ما يعرفه الفرد وبين خبراته وما تم التوصل اليه ، ومن المناسب استخدام الصور المرئية، فيلم عرض تقديمي، صور واشكال بيانية، والادب، الموسيقى والحركة، لهذا يكون دور المعلم بتشجيع المتعلمين على الرمزية في ما يخص الموضوع.

الخطوة الرابعة: الاخبار inform (الربع/الثاني الايسر)

ان الهدف من هذه الخطوة توضيح التحليل والمفاهيم والحقائق والنظريات المتناولة بالاعتماد على عمل المتعلم وبالتفكير الموضوعي والهادف، ومن المناسب استخدام طرق متنوعة مثل المحاضرات التفاعلية والنصوص والافلام والوسائل البصرية كلما كان ذلك متاحاً، وعلى المعلم التدريس ولفت الانتباه الى مظاهر تركيب وبناء الخبرة لمساعدة المتعلم على تمثيل خبراته.

الخطوة الخامسة: التطبيق practice (الربع الثالث/الايمن)⁽²⁾

تتصف الخطوة الخامسة بإيجاد فرص متعددة لممارسة التعلم الجديد من خلال استخدام المتعلمين لأيديهم والانخراط بالأنشطة العلمية مع توقعات عالية من الاتقان وهذه الخطوة تتعلق بالجانب الايسر من الدماغ.

الخطوة السادسة: التوسيع Extended (الربع الثالث/الاييسر)

تتمثل الخطوة السادسة من انموذج الفورمات فكرة جون ديوي بأن المتعلم يعمل كعالم، حيث أن هذه الخطوة (تتعلق بالجانب الايمن من الدماغ) ويحتاج المتعلمين ليس فقد الى التطبيق ما تعلموه ولكن الى توسيع استخدامه، ويتمحور التعلم هنا حول عمل المشروع ، حيث يزود

(2) امل محمد عبد المجيد هلال: فعالية استراتيجيات الفورمات في التدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير التألمي وحب الاستطلاع لدى تلميذات المرحلة الاعدادية ، مجلة الاقتصاد المنزلي ، مجلد 29، عدد الاول، 2019، ص263.

(1) ندى فلمبان: فاعلية نظام الفورمات في التحصيل لدراسي والنظام الابتكاري، الدراسات الاجتماعية والنفسية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى 2009، ص58.

المعلم المتعلمين بالفرص لتصميم اكتشافاتهم المفتوحة للمفهوم، وتصميم المواقف للمتعلمين لاكتشاف الموضوعات غير المطروحة في المنهج المقرر لديهم.

الخطوة السابعة: التنقية Refine (الربع الرابع الايمن) : (1)

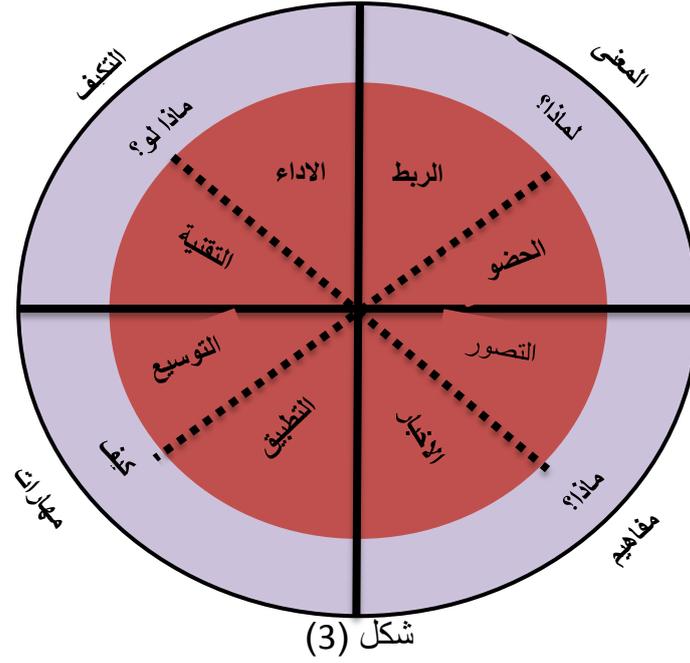
في هذه المرحلة يطلب من المتعلمين تحديد مكان المعارف والخبرات الجديدة ، كما ينبغي تنقية الافكار ومواجهة التناقضات، والهدف الاساسي لهذا الخطوة هو تقويم المنفعة والتطبيق، كما ان المقترحات المعروضة على المتعلمين تتمثل في ضرورة تقديم التغذية الراجعة والارشاد لخطط المتعلمين وتشجيعهم ومساعدتهم لكي يكونوا مسؤولين عن تعلمهم ومساعدتهم لتحليل استخدام للتعلم ذو المعنى ومساعدتهم في تحويل الاخطاء الى فرص تعلم حقيقية، حيث أن التقويم في هذه المرحلة يتم من خلال القدرة المتعلمين ورغبتهم في تحرير التقنية وأعادته العمل ومدى تحليل واكتمال أعمالهم.

الخطوة الثامنة: الأداء perform (الربع الرابع الايسر)

أن جوهره هذه الخطوة يكمن في التكامل والاحتفال والغلق، وفي هذه الخطوة يعود المتعلم الى حيث بدأ، والهدف الاسمي في هذه المرحلة هو قيام المتعلمين بالفعل الاشياء بأنفسهم ومشاركة ما فعلوه مع الاخرين، ومن المقترحات المقدمة للمعلمين هي (تهيئة مناخ صفي يتضمن مثيرات متنوعة، اعطاءهم الفرصة لمشاركة التعلم الجديد ، جعل التعلم متاح لعدد كبير من المجتمع من خلال مشاركة كتاباتهم مع الفصول الاخرى وعرض اعمالهم من خلال المدرسة) كما في هذه المرحلة يتم تقييم قدرة المتعلمين على كتابة التقارير وعرض ما تعلموه من جود المنتج النهائي لهم، كما موضح بشكل (3) خطوات انموذج الفورمات.

ملحوظة: (وهذه الخطوات التي سوف يعتمدها الباحث في تطبيق البرنامج التعليمي عند تنفيذ الوحدات التعليمية).

(2) وسام صلاح واخرون: مصدر قد سبق ذكرة، 2018، ص43.



يوضح الخطوات الثمان للنموذج الفورمات

5-4-1-2 فوائد تطبيق نظام الفورمات (4MAT) في التعلم⁽¹⁾

- تحسين معالجة المعلومات واسترجعها لدى المتعلمين عند استخدام نظام الفورمات من المراحل المبكرة من النظام.
- حصول المتعلمين على نتائج افضل في الاختبارات الموضوعية التي تقيس المعرفة، والفهم، والتطبيق، والتحليل.
- زيادة الدفاعية حيث تشير الدراسات الى ان المعلمين والاساتذة الذين اظهروا اتجاهات ايجابية نحو عملية التعلم عند استخدامهم لنظام الفورمات حيث ابدى المعلمون التزاما وتعاوننا اكبر بالتقييم وتقديرا لدورهم المحفز للتعليم.
- تحسين كفاءة مهارات التفكير والتحكم بها بشكل افضل وزيادة في التفكير الابداعي للمتعلمين الذين تعلموا باستخدام نظام الفورمات.

5-1-2 مفهوم اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية هي نوع من انواع التأمل والتي تحافظ على وعي الانسان لحظة بلحظة من افكار واحاسيس ومشاعر وبمراقبة دقيقة للبيئة المحيطة به دون تفسير أو حكم، وهي عملية عقلية حيوية رئيسية للكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والانتباه والاصغاء، وكذلك

⁽¹⁾ لينا جبار ومها قرعان، مصدر قد سبق ذكره، 2004 ص4.

مقدرة الانسان بشكل اساسي على تواجده بشكل كامل وادراك مكان وجوده وما يقوم به، واليقظة هي صفة مشتركة عند الانسان وهي ليس شيء يجب عليك استحضاره لكن تختلف درجاتها بين الناس وكيفية تنميتها والوصول الى اعلى درجاتها لدى الانسان، واتفق علماء النفس على أن العيش في الحاضر هي افضل طريقة للمحافظة على صحة العقلية والسعادة والرفاهية⁽¹⁾.

وقد عرفت عدة تعاريف اولها " هي الانتباه الى الاشياء بطريقة محددة لغرض ما تحتويه المحطة الحاضرة والتي تتضمن الانتباه بطريقة منفتحة والتقبل الى المعرفة و لما يحدث في اللحظة الراهنة والوعي الذي ينشئه الانتباه المتعمد على الطريقة المنفتحة لما يحدث في اللحظة الحاضرة والذي يتكون من بعدين الاول حب الاستطلاع او الفضول والثاني هو عدم التركيز"⁽²⁾.

كما تم تعريف اليقظة الذهنية على انها "حالة نفسية شعورية حره تحدث عندما يكون الانتباه حاضر ومستقرا من دون الارتباط استثنائي نحو الاداء"⁽³⁾.

تعريف اخر "هي حالة التفكير المرن من العقل التي تتمثل في كل ما هو جديد من الانفتاح وهي عملية من النشاط المميز من الابتكار الجديد"⁽⁴⁾.

كذلك عرفت "هي مجموعه من التطبيقات الواسعة والتي تكون ذات صلة بالتعليم الذي يشمل تعزيز الصحة العقلية والتعاطف والتواصل وتحسين الصحة البدنية والعاطفة وتعزيز كل من التعلم والاداء"⁽⁵⁾.

ومن خلال عرض ما ذكر من التعريفات السابقة يرى الباحث أن اليقظة الذهنية تتضمن الانتباه والوعي ومرونة التفكير والتركيز على الاحداث سواء كانت ايجابية ام سلبية في اللحظة الحاضرة ومن دون تفسيرها او صدار احكام التقييم عليها.

2-1-5-1 خصائص اليقظة الذهنية: (1)

(1) joe Mannoin (2020) in book: applied sport psychology: personal growth growth to peak performanece, chapter 16,edition 8th, publisher: McGraw- Hill education,p55

(2) Lau, MA, etal.(2006) The Toronto mindfulness Scale: Development and validation, Journal of Clinical psychology ,p 62 (12), 1445.

(3)Martan, J,p (1997) mindful, A Proposed common factor, journal of psychotherapy Integration,7,pp291.

(4) Langer,E.J.(2002):Mindful learning ,current Directions in psychological science,9,6,p.220-223.

(1) Hassed,c.(2016)Mindful learning: why attention matters in education, International Journal of school Education psychology .4,1,pp,60.

- 1- اللاحكم: هي الملاحظة التي تبنى على اللحظة باللحظة الحالية دون اي تصنيف أو تقويم.
- 2- الموافقة: قدرة الفرد على تفتح لرؤية ومعرفة كل ماهو جديد من الاشياء في اللحظة الراهنة وهنا الموافقة لا تعني السلبيه بل انها تعني فهم المستقبل حيث يكون الفرد اكثر فعالية في الاستجابة.
- 3- الصبر: هي الخاصية التي تسمح بظهور الاشياء للعيان في وقتها اي التدريب انفسنا على الصبر وفي الحظة الحاضرة.
- 4- الثقة: ان يكون الفرد واثقاً من نفسه وما يقوم به من اعمال وتصرفاته واحاسيسه وانفعالاته وبجماعته فضلاً عن الثقة وان الحياة تتجلى بالظهور كما ينبغي.
- 5- التفتح: ويعني رؤية الأشياء للفرد كما لو انه قد رآها لأول مرة حيث يخلق الاحتمالات من خلال قدرته على التركيز الانتباه في التغذية الراجعة في اللحظة الراهنة.
- 6- اللطافة : وتعني ان يمتلك الفرد صفات ايجابية كالتسامح والتذويب مع ذلك ليس سلبيا وغير صارم.
- 7- التعاطف: هو أن الفرد يتصف بالمشاعر وأدراك مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم الخاص بانفعالاتهم وردود افعالهم وربط ذلك مع الفرد.

2-5-1-2 فوائد اليقظة الذهنية: (2)

ان هناك عدة تدخلات قائمة على اليقظة الذهنية والتي يتم توظيفها واعتمادها في العديد من التطبيقات مثل القلق والتعاطف والاتجاهات والضغط والمشاكل الذاتية من امثلتها كراهية الذات، والوعي بالذات، حيث تعمل اليقظة الذهنية في تقليل مستوى الضغوط النفسية لدى الاشخاص وتحسين مستوى الحياة و تعديل حاله المزاجية للفرد
ومن فوائد اليقظة الذهنية التي يمكن ذكرها:

(2) حوراء محمد علي قاسم ، الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد75، 2018ص384.

(1) Mace, c.(2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.

1- تعمل اليقظة الذهنية على زيادة في التركيز: فعندما يقوم الفرد بتركيز الانتباه يكسب كثير من الثقة والقوة والسيطرة في شتى مجالات الحياة وجوانبها، فالتركيز الذي يمنح من اليقظة الذهنية يؤدي إلى تحسين مستوى الاداء عمل الفرد .

2- تعمل اليقظة الذهنية على تعزيز شعور الفرد بالقدرة على كيفية ادارة البيئة المحيطة به من خلال تقوية وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

3- تحسن في شعور الفرد بالتماسك مما يؤدي الى زيادة الوعي لحظة بالحظة ومن الممكن يسهل الانفتاح على الخبرات والشعور والاحساس بها.

4- ان اليقظة العقلية تعزز من الاحساس وشعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معانيها.

5- تمنح اليقظة الذهنية الفرد على الانفتاح الذاتي ذات الاتجاه والابعاد الروحية فالشعور بالوعي الداخلي يعمل على تزايد من حرية الفرد ، وتفتح له مباشرة الطريق من أجل اختبار الحياة أبعد من بعدها المادي المتطلع لذواتنا في تجاه بعدها الروحي.

2-1-5-3 النماذج والأبعاد المفسرة لليقظة الذهنية: (1)

تتملك اليقظة الذهنية على العديد من النماذج والأبعاد المفسرة لها حسب النظرة لها، حيث انقسم العلماء والمفكرين والباحثين الى قسمين ، القسم الاول يشير على انها تركيز الانتباه في الحظة الحالية، والقسم الثاني يشير على أنها تعني الانفتاح لأستقبال المثيرات دون إصدار أحكام مسبقة، وممن نماذج والأبعاد اليقظة الذهنية هي:

نموذج هاسكر: حيث ذكر انها تتكون من بعدين هما، الانفتاح الذهني الذاتي للخبرات في الحظة الحالية ، والبعد الثاني تنظيم الذاتي الانتباه في الوقت الحاضر لحظة بالحظة.

اما لانجر فقد حدد اربعة ابعاد لليقظة الذهنية هي: (2)

- التميز اليقظ: هو قدرة الفرد على الابداع في تطوير افكار جديدة تمتاز باليقظة الذهنية على العكس من الفرد الغير يقظ الذي يعتمد على الافكار والاحكام السابقة.

(2)-Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Indiana University of Pennsylvania.pp,52.

(1) Langer, E.(2000) The construct of mindfulness: journal of social issues, 56(2),pp8-9.

- التوجيه نحو الحاضر: هي مقدرة الفرد على توجيه تركيز الانتباه في موقف معين ويفضل الاختيار الانتقائي عند القيام بالعمل.
- الوعي بوجهات النظر المختلفة: هي قدرة الافراد على النظر للمواقف بروى مختلفة دون توقف عند الرأي مما يمكنهم من الوعي التام للمواقف مع الأخذ بالرأي المناسب لهم.
- الانفتاح على الجديد: يميل الفرد اليقظ الى حب الاستكشاف وتجريب الحلول للمثيرات التي تكون غير مألوفة مع تميز الاعمال التي تشكل تحدي لهم.

نموذج بروان⁽¹⁾: فيرى أن اليقظة الذهنية مكونين هما الاول يشير الى حالة الوعي في اللحظة الحالية، والثاني الى معالجة المعلومات المعرفية لليقظة الذهنية:

2-1-6 نبذة مختصرة عن تاريخ تنس كرة القدم:⁽²⁾

أن لعبة تنس كرة القدم من الالعاب التي ظهرت في نهاية القرن الواحد العشرين في دولة تشيكوسلوفاكيا حيث كان يتدربون حين ذاك ناشئي كرة القدم لنادي (Slavia pragua) في عام 1920 وكان الهدف من هذه اللعبة نشر روح الاثارة والتشويق والحماس والمتعة في نفوس الاعبين وفي بداية الامر استخدموا مقعد خشبي عوضا عن الشبكة ومن ثم استخدموا الحبال بدلا من الشبكة وكانت تعتبر رياضة الجميع ولها اسس وقواعد بسيطة وكانت تسمى في بداياتها (كرة القدم على الحبال) ، بدأت لعبة تنس كرة القدم بتدرج في التطور في عام 1935 حيث انضم اليها نخبة من لاعبين كرة القدم امثال بروفيك، وبراداك، لودل، زيهها، ثم بدئت الدول بتنظيم البطولات بين عامي (1939،1948) وفي عام 1940 صدر قواعد تنس كرة القدم من قبل المؤلفين (كولهانيك، بروكوفيك) حيث دعوا الى هذا اللعبة خلال المباريات الترفيهية ، وفي عام 1943 ظهرت اللعبة في فرنسا بعد استقطابها من قبل مدرب فريق كرة القدم السيد (البرت باتيكوس) لتحسين وتطوير المهارات الاساسية للاعبيه من خلال تدريبهم في ملعب لعبة التنس وستبدل كرة التنس بكرة القدم لهذا سمية تنس كرة القدم، وفيما بعد اقيمت عدد من الدوريات المشجعة ، واقامت اول بطول لها في (أولد واندروز) في الشيك حيث شارك حين ذاك عشرة فرق في عام (1953- 1961) ،وفي عام (1987/شباط فبراير) اسست هيئة الرابطة الدولية لتنس كرة القدم من خمس دول هي (ايطاليا، رومانيا، المانيا، انكلترا، سويسرا) وكان مقرها في سويسرا كما انظم العديد من البلدان الى هذه الرابطة، واقامت أول بطولة في

(1) Browen.(2011) Teaching mindfulness to individuals with Schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation university of Montana Missoula. USA.pp33.

(2) Stehlik,V(2005) NOHEJAL : Metodicka Prirucka Protrenery Vydano vlastnimi salami ,Leden,pp3.

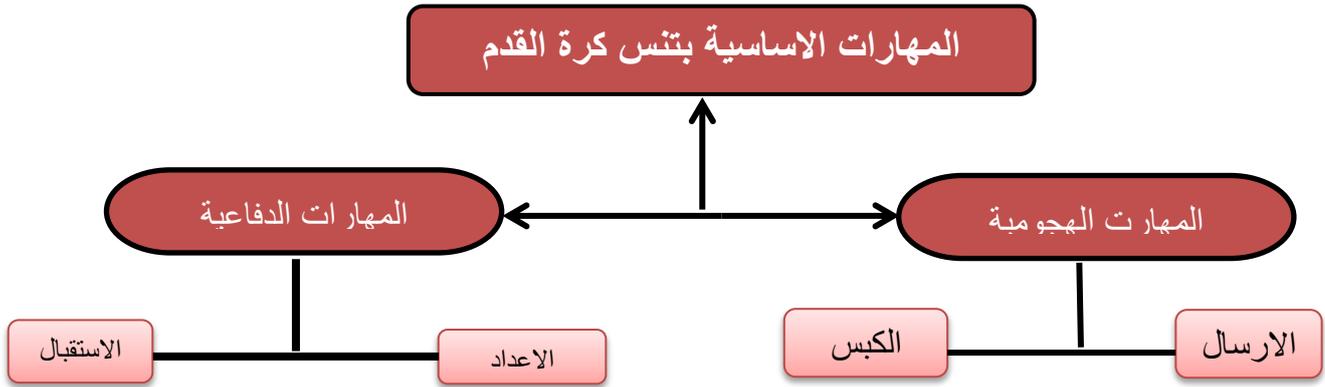


شكل (5) يوضح

الشبكة القاعدية لتنس كرة القدم

7-1-2 المهارات الأساسية بتنس كرة القدم: (1)

تنس كرة القدم كحالتها من الألعاب التي لها مهاراتها وقوانينها الخاصة وتقسم مهارات تنس كرة الى المهارات الهجومية والدفاعية. كما في المخطط الاتي.



شكل (6)

مخطط للمهارات الأساسية بتنس كرة القدم يوضح

7-1-2 مهارة الارسال: (1)

(1) واثق شاكر محمود سلمان: تأثير تمارين خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021، ص45.

ان الارسال من المهارات الهجومية في لعبة تنس كرة القدم يبدأ اللعب بضربة الارسال ويعتبر المفتاح للحصول على النقطة او نقاط الفريق إذ نفذ بشكل الصحيح ، ويعد الارسال من اهم الضربات الهجومية المباشرة والتي يستخدمها اللاعب خلال اللعب وقد تضع الفريق الخصم في وضع الدفاع الضعيف اذا كان الارسال قوياً ومتقناً وفي المكان الصحيح كانت مهمة الفريق الخصم باستقبال الكرة بشكل اصعب، والارسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد اطلاق الحكم الاول صافرة اللعب ويلعب الارسال من خلف خط نهاية الملعب وتضرب الكرة بواسطة القدم او اي جزء من اجزاء جسم اللاعب ماعدا اليدين، إذ تعبر الكرة من فوق الشبكة الى ملعب الخصم في المكان المخصص للارسال ويكون الارسال قطريا في اللعب الفردي اما بالنسبة الى اللعب الزوجي او الثلاثي يسمح بسقوط الكرة في المنطقة المخصصة للارسال للفريق الخصم ولا يشترط ان يكون قطريا ، كما ان مهارة الارسال تتميز بالصعوبة العالية والدقة وتحتاج الى الدقة في التوقيت العالي وضرب الكرة ولذا فإنها تحتاج الى عملية مستمرة من التدريب كي يصل اللاعب الى افضل المستويات من الاداء في السرعة والدقة واتقان الحركة فعلى اللاعب ان يعي جيدا ان عملية الارسال ليس مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة وانما أداء الارسال بطريقة متقنه وجيدة ومكان سقوط الكرة يكون دقيق فضلا عن مراعاة الشبكة والمسافة والمكان المحدد حتى يصعب على اللاعب المنافس من استقبال الكرة وبالتالي الحصول على النقطة.



شكل(7)

يوضح مهارة الارسال

ويرى الباحث ان لمهارة الارسال اهمية خاصة حيث تشكل مفتاح اللعب والحصول على النقاط كما انه يمثل بداية انطلاق الهجوم اذا أتقن بشكل الصحيح.

2-7-1-2 مهارة الاستقبال: (1)

وهو عبارة عن سلسلة من المهارات الخطئية التي يتم من خلالها تمكين اللاعبين من السيطرة على الكرة الطائرة وتحكم بها وسيطرة على وتيرة اللعب، ويعني استقبال الكرة امتصاص قوة وسرعة الكرة بأجزاء الجسم ماعدا الذراعين أذ هو من المهارات الدفاعية الاساسية والمهمه في تنس كرة القدم.

ويرى الباحث أن عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها يجنب الفريق خسارة للنقاط حيث اي خطأ يرتكب في استقبال ارسال الكرة من الفريق المنافس فقدان نقطة ،والاستقبال هي خطوة مكملة الى الاعداد بدون استقبال جيد لا يتمكن اللاعب من الاعداد الجيد وعدم بناء خطوات الهجوم مما تصعب مهمة اللاعب او الفريق من أداء مهارة الكبس التي تعتبر من اهم المهارات الاساسية والهجومية لكسب النقاط لأنها تبنى على عمليتين الاستقبال والاعداد.



شكل(8)

به ضح مهارة الاستقبال ،

(1)- واثق شاكر محمود سلمان، مصدر سيقه ذكره، 2021 ص48.

2-1-7-3 مهارة الاعداد: (1)

وهي من المهارات الدفاعية والاساسية بتنس كرة القدم التي يتم من خلالها تهيئة الكرة إلى اللاعب المهاجم اي الكابس كذلك يؤدي الاعداد الى تغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم كما ان نجاح الفريق يتوقف على قدرة اللاعبين بتأدية الكرة بطريقة الصحيحة التي تضمن عدم فقدان الكرة وخسارة نقطة مباشرة، كما تعد دقة الاعداد هي اساس الضرب الساحق وتعد من اكثر المهارات استخداما وتكرارًا في اللعب حيث يتوقف عليها هجوم الفريق وأدائه، لان نجاح الضرب الساحق يتوقف على الاعداد الكرة بشكل الصحيح من حيث بعد الكرة وقربها وارتفاعها من مستوى الشبكة .

ويرى الباحث ان مهارة الاعداد من المهارات ذات الاهمية الكبرى بالعبة تنس كرة القدم حيث يتوقف عليها نقطة بداية الهجوم ولا يكون هناك كبس عالي في الدقة والاتقان بدون الاعداد جيد لان اغلب النقاط التي يحصل عليها الفريق سواء في الزوجي او الفردي هي عن طريق الكبس واحراز نقاط وضمان الفوز.



شكل (9)

يوضح مهارة الاعداد

وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث أن لعبه تنس كرة القدم تتركز بشكل كبير و اساسي على القدرات العقلية والفنية الاستثنائية الى جانب القدرات البدنية والحركية، كما ان اليقظة الذهنية الحالة الاساسية ورئيسية لتخفيف الضغط عند اللاعبين لان أداء هذه اللعبة يتميز بالسرعة والدقة والتركيز العالي بالإضافة الى صغر مساحة الملعب وعدد اللمسات الكرة المسموح بها لذا يحتاج

(1) واثق شاكر محمود سلمان، مصدر سبق ذكره، 2021 ص50.

اللاعب اليقظة الدائمة وسرعة اداء اللعب واتقان جميع المهارات الاساسية اضافه الى ذلك وجود شبكة الذي ترغم اللاعب على الأداء بمستوى جيد.

2-2 الدراسات المشابهة:

بعد ان اطلع الباحث على العديد من الرسائل والبحوث قد وجد ان هناك قلة في عدد البحوث والدراسات المشابهة في مجال تخصص هذا البحث وقد اعتمد الباحث على الدراسات الآتية.

2-2-1 دراسة مثنى احمد عبودي عموش⁽¹⁾ (تأثير أنموذج مكارثي وفق أنماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والأعداد بالكرة الطائرة للطلاب)

هدفت الدراسة الى:

1. اعداد اختبار التحصيل المعرفي لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية، البدنية وعلوم الرياضة.
2. التعرف على تأثير أنموذج مكارثي وفق أنماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والاعداد وبالكرة الطائرة للطلاب.
3. التعرف على الافضلية في تأثير بين أنموذج مكارثي وفق أنماط التعلم والأسلوب المتبع من قبل المدرس في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والإعداد وبكرة الطائرة.

فرضيتا الدراسة:

1. هناك تأثير لأنموذج مكارثي وفق أنماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب.
2. هناك أفضلية في تأثير لأنموذج مكارثي وفق انماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب.
3. هناك افضلية في التأثير لأنموذج مكارثي وفق انماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والإعداد بالكرة الطائرة وافضلية التأثير لصالح المجموعة التجريبية.

(1) مثنى احمد عبودي عموش: تأثير أنموذج مكارثي وفق انماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة للطلاب اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2020.

وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط، الحسابي، الانحراف، المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، البسيط بيرسون، اختبار T للعينات المترابطة والمستقلة) وقد استعمل الباحث يدويا (النسبة المئوية، والاهمية النسبية، اختبار مربع كاي معامل ارتباط سبيرمان)

أهم الاستنتاجات:

1. تم التوصيل الى اعداد اختبار لقياس التحصيل المعرفي بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتكون من (50) فقرة.
2. أن اختبار التحصيل المعرفي كان ملائما لمستوى الطلاب وقابليتهم وقدراتهم المعرفية المرتبطة بالمهارات في لعبة الكرة الطائرة .
3. هناك تطور للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والأداء الفني والدقة لمهاتري المستقبل والأعداد في كرة الطائرة للطلاب .
4. ساهم أنموذج مكارثي الذي طبقه الباحث على عينة البحث التجريبية ايجابيا في تطوير التحصيل المعرفي بالكرة الطائرة.
5. أن استخدام انموذج مكارثي قد حقق تطوراً ملحوظاً في الاداء الفني والدقة لمهاتري المستقبل والاعداد في كرة الطائرة على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.
6. كانت التمرينات التي وضعها الباحث قد ساعدت في تطوير المهارات المبحوثة.

2-2-2 دراسة مقدار بشير حسين:⁽¹⁾ (تأثير استراتيجية 4Mat في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم للطلاب)

هدفت الدراسة الى:

1. بناء اختبار معرفي في المهارات المدمجة بكرة القدم على عينة البحث.
2. أعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية الفورمات في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة في كرة القدم.

(1) مقدار بشير حسين: تأثير استراتيجية (4Mat) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم للطلاب، رسالة ماجستير، جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.

3. التعرف على تأثير استراتيجيات الفورمات في تعلم بعض المهارات المدمجة التحصيل المعرفي بكرة القدم.

4. التعرف على مستوى نسب التعلم للتحصيل المعرفي وبعض المهارات المدمجة وفق استراتيجيات الفورمات بكرة القدم .

فرضيتا الدراسة:

1. هناك تأثير لأستراتيجية (4MAT) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم.

2. هناك مستوى لنسب التعلم في بعض المهارات المدمجة والتحصيل المعرفي وفق استراتيجيات (4MAT) في كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبيه .

أهم الاستنتاجات

1. ان استخدام المنهج التعليمي وفق استراتيجيات الفورمات قد حقق تحسناً ملحوظاً في المهارات المدمجة بكرة القدم .

2. ان استخدام المنهج التعليمي وفق استراتيجيات الفورمات قد اثر ايجاباً في تعلم التحصيل المعرفي بكرة القدم.

1. ملائمة اختبار التحصيل المعرفي المهاري لمستوى الطلاب و قابلياتهم الذهنية لقياس قدراتهم المعرفية المرتبطة بالمهارات المدمجة بكرة القدم.

3. وجود فروقات معنوية في اختبارات متغيرات الدراسة القبليّة والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختيارات البعديّة.

4. وجود فروقات معنوية في اختبارات متغيرات الدراسة البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة والصالح المجموعة التجريبية.

2-2-3 دراسة واثق شاكر محمود سلمان:⁽¹⁾ تأثير تمارين خاصة في تحسين بعض القدرات

الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم)

هدفت الدراسة الى:

1. إعداد تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم

2. معرفة تأثير التمارين الخاصة في القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم.

(1) واثق شاكر محمود سلمان: مصدر سبق ذكره، 2021.

3. التعرف على افضلية المجموعات في تحسين القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم.

فرضيتا الدراسة:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. أهم الاستنتاجات:

1. أن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث ذات تأثير ايجابي في تحسن بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية لعينة البحث بتنس كرة القدم.

2. أن تمرينات الخاصة حققت التدرج في التخطي الصعوبة كان له الأثر في تطوير المهارات الأساسية لعينة البحث.

3. أثرت تمرينات الخاصة المستعملة على نسب التطور للمتغيرات المبحوثة كونها تحمل صفة الاداء لعينة البحث.

2-2-4 زهراء سالم حسين:⁽¹⁾ (تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج الفورمات في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات هدفت الدراسة الى:

1. اعداد منهج تعليمي وفق انموذج الفورمات في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات.

2. التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق انموذج الفورمات في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات.

3. التعرف على أفضلية التأثير بين المنهج التعليمي وفق انموذج الفورمات والمنهج الاعتيادي في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب للطالبات بالمبارزة.

(1) زهراء سالم حسين: تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج الفورمات في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، 2019.

فرضيتا الدراسة:

1. للمنهج التعليمي وفق انموذج الفورمات تأثيراً ايجابياً في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات.

2. للمنهج التعليمي وفق انموذج الفورمات الافضلية في التأثير في تنمية التفكير التأملي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات في الاختبارات البعدية.

أهم الاستنتاجات:

1. ان استخدام المنهج التعليمي وفق انموذج الفورمات قد حقق تحسناً واضحاً في تنمية التفكير التأملي ومهارات الهجوم البسيط والمركب بلعبة المبارزة للطالبات.
- ان انموذج (الفورمات) من النماذج التي ساهمت في تنمية التفكير التأملي وتعميق فهم الطالبات
2. من خلال توافر عامل الارتباط والانسجام بين عناصر المادة التعليمية.
- قدرة الطالبات على ايجاد حلول مناسبة للمواقف التعليمية؛ لأن الانموذج طور القدرة على التفكير والربط والاستنتاج والادراك مما ساعد على الاحتفاظ بقدر اكبر من المعلومات المتعلقة بالمهارة.

5-2-2 مناقشة الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ أن لكل دراسة هدف أو مجموعة من الاهداف التي تهدف اليها الدراسة ، إذ أن اغلب الدراسات تبنى على اساس ما توقفت أو انتهت عليه الدراسة السابقة وهذا يؤدي الى نوع من التطور العلمي من خلال البحوث التي تعمل عليها، حيث أن هذه الدراسة تعمل على اساس التشابه في بعض الامور وتختلف في بعض الامور بين الدراسات الاخرى المشابه لها .

وقد تميزت دراسة الباحث عن الدراسات السابقة بالاتي:

1. تميزت هذه الدراسة بانها الاولى من نوعها في لعبة تنس كرة القدم والتي يتم فيها استخدام أنموذج الفورمات.
2. تميزت هذه الدراسة باستخدام اليقظة الذهنية كمتغير تابع ومعرفة مدى تحسنه لدى اللاعبين.
3. تميزت هذه الدراسة بتضمن البرنامج التعليمي مواقف واسئلة لمحاولة من الباحث لتطوير اليقظة الذهنية.
4. تميزت هذه الدراسة بإعداد البرنامج تعليمي الذي يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وفق انموذج الفورمات.
5. تميزت هذه الدراسة بأعداد برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات يحاكي نصفي الدماغ من خلال طبيعة الاسئلة والتمارين الموضوعه في البرنامج التعليمي.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات المذكورة ودراسة الحالية بين اوجه التشابه والاختلاف فيمكن اجمالها بما يلي:-

اولاً أوجه التشابه:

- تشابهه الدراسة الحالية مع الدراسات المذكورة في المتغير المستقل وهو أنموذج الفورمات او نظام الفورمات او استراتيجية الفورمات وهو الافضل في عملية التعلم والتعليم.
- يوجد تشابه بين الدراسة الحالية مع الدراسات المذكورة في نوع البرنامج المستخدم وهو المنهج التجريبي
- يوجد تشابه بين الدراسة الحالية والدراسات المذكورة التمرينات المعدة وفق انموذج الفورمات قد حقق تطوراً ملحوظاً في المتغيرات التابعة

ثانياً أوجه الاختلاف:

- تم في الدراسة الحالية استعمال برنامج التعليمي وفق أنموذج (4mat) في حين استعملت دراسة (مثنى محمد عبود) تأثير أنموذج مكارثي في حين استعملت دراسة (مقداد بشير حسين) استراتيجية 4mat واما دراسة (واثق شاكر محمود) فقد استعملت تمرينات خاصة اما دراسة (زهراء سالم حسين) استعملت تأثير منهج تعليمي وفق انموذج الفورمات.
- اختلفت دراسة الحالية عن الدراسات المذكورة في المتغير التابع هو (اليقظة الذهنية)
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المذكورة اعتماد العينة بأعمار (13-15) سنة لنادي الهندية بنتس كرة القدم

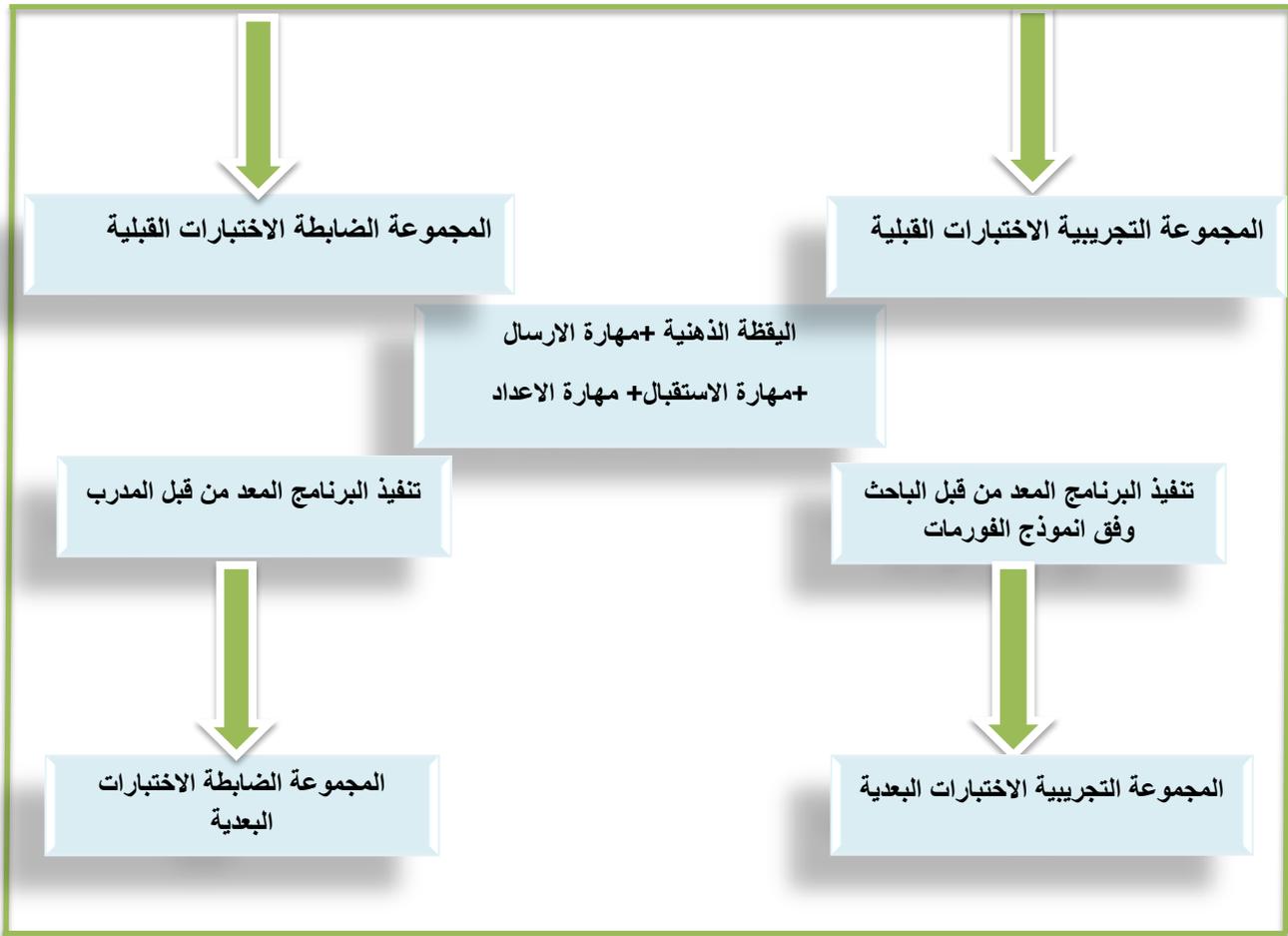
الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع البحث وعينته
- 1-2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث
- 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 1-3-3 وسائل جمع البيانات
- 2-3-3 الاجهزة والأدوات المستعملة في البحث
- 4-3 اجراءات البحث الميدانية
- 1-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث
- 1-1-4-3 اختبار اليقظة الذهنية
- 2-1-4-3 وصف المقياس اليقظة الذهنية
- 2-4-3 تحديد المهارات المستخدمة في البحث
- 3-4-3 تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات البحثية
- 4-4-3 التجربة الاستطلاعية
- 5-3 الاسس العلمية للمقياس والاختبارات المهارية في البحث
- 1-5-3 مقياس اليقظة الذهنية
- 1-1-5-3 صدق المقياس
- 2-1-5-3 ثبات المقياس
- 2-5-3 الاختبارات المهارية
- 1-2-5-3 صدق الاختبار
- 2-2-5-3 ثبات الاختبار
- 6-3 التجربة الرئيسية
- 1-6-3 الاختبارات القبليية
- 2-6-3 الاختبارات البعدية
- 7-3 الوسائل الاحصائية

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لملائمة طبيعة المشكلة ، اذ ان " أسلوب المنهج التجريبي يمثل الاقتران الاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بطريقة علمية ونظرية"⁽¹⁾. وكما موضح بالشكل (10)



شكل (10)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217.

3-2 مجتمع البحث وعينة:

أشتمل مجتمع البحث للاعبين نادي الهندية بتنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة للموسم(2021-2022) والبالغ عددهم (25 لاعبًا) اما عينة البحث فتم اختيار (20) لاعبًا، اي تشكل نسبة (80%) من مجتمع البحث، تم استبعاد (5) لاعبين لغرض مشاركتهم في التجربة الاستطلاعية ولعدم ألتزامهم بشكل دائم في الحضور، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة عشوائية (الفرعة) الى (التجريبية، الضابطة) وتتضمن كل مجموعة (10) لاعبين.

3-2-1 تجانس وتكافؤ أفراد العينة:

لغرض التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة في كل من (مهارة الأرسال- مهارة الاستقبال- مهارة الاعداد) بتنس كرة القدم و(اليقظة الذهنية)، من خلال استخدام اختبار ليفين والذي اظهر تجانس عينة البحث واختبار (T) للتكافؤ المجموعتين وحسب النتائج المبينة في جدول (1).

الجدول(1)

يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التابعة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	اختبار ليفين	المهارات
			ع	س	ع	س			المقياس
غير معنوي	0.72	0.64	6.03	62.70	5.99	64.20	0.70	0.14	اليقظة الذهنية
غير معنوي	0.49	0.69	1.34	8.40	1.22	8.80	0.79	0.06	مهارة الارسال
غير معنوي	0.63	0.48	1.25	9.30	1.50	9.60	0.32	1.03	مهارة الاستقبال
غير معنوي	0.46	0.74	1.03	7.20	0.73	6.90	0.19	1.78	مهارة الاعداد

درجة حرية (ن-2) (20-2=18) تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال ما تم عرضه في الجدول(1) يبين النتائج اجراء عملية التجانس والتكافؤ المهارات المبحوثة واليقظة الذهنية حيث ظهرت النتائج ان مستوى الدلالة الاختبار ليفين للتجانس كانت جميعها أكبر من(0.05) وهذا يدل أن افراد مجموعتين عينة البحث متجانستين،

كما أن مستوى دلالة الأختبار (T) جاء أيضاً أكبر من (0.05) هذا يدل على انه ليس هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين (التجريبية، والضابطة)

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية والشبكة الدولية الأتترنيت
- المقابلات الشخصية*
- مقياس اليقظة الذهنية**
- الاختبارات المهارية***
- الملاحظة
- الاستبانة

• 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ميزان الإلكتروني نوع صيني عدد (1)
- ساعة توقيت نوع (Casio) عدد(2)
- حاسبة الإلكترونية نوع (Casio) عدد(1)
- كامرة تصوير فديو نوع (SONY) عدد(1)
- حاسبة لا بتوب نوع نوع (Lenovo) عدد(1)
- أدوات مكتبة (اوراق اقلام)
- ملعب تنس كرة القدم قانوني عدد(1)
- كرات قدم نوع (Mikasa) عدد(12)
- صافره نوع كاسيو عدد(3)
- شريط لاصق عدد(2)
- شريط قياس جلدي طول (1،50م) عدد(1)
- حبل نوع صيني طول(10) عدد(2)
- قوائم ارتفاع(2) بلاستك نوع صيني عدد(4)

*انظر ملحق(1)

*انظر ملحق(2)

*انظر ملحق (3)

بالإضافة الى وسائل مساعدة:

- شواخص ملونه عدد(30)
- يلك تمرين ملون عدد(30)
- اصباغ ترابية ملونه
- Data Show نوع فيوسونيك عدد (1)
- جدار خشبي عرض 2م- طول1/2م عدد(1)

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1-1 اختبار اليقظة الذهنية (مقياس اليقظة الذهنية):

بعد أن اطع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات والمصادر العربية والاجنبية ولغرض ايجاد مقياس يتم من خلاله التعرف على مقدار اليقظة الذهنية للاعبين تنس كرة القدم، تبنى الباحث مقياس المعد من قبل (احلام مهدي 2012)⁽¹⁾، وفقا لمفهوم اليقظة الذهنية (الين لانجر) والتي عرفت اليقظة الذهنية هي " حالة مرنة في العقل التي تمثل بالانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لأبتكار الجديد."⁽²⁾

3-4-1-2 وصف المقياس اليقظة الذهنية:

يتكون مقياس اليقظة الذهنية من (36) فقرة موزعة على اربع مجالات او ابعاد هي:

1. التميز اليقظ: درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء.
- اجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعمل أشياء اخرى في الوقت نفسه.
- احاول حل المشكلات سواء كانت سارة او مزعجة
- استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.
- استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.
- امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث

(1) احلام مهدي عبدالله: الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية ابن الرشد، 2012.

(2) يونس اسمهان عباس: اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة مرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط كلية التربية، 2015 ص35.

- اجد نفسي بأنه يجب ان افكر بطريقة (أنا افكر اذا انا موجود).
 - استطيع الحكم فيما اذا كانت أفكارى جيدة او غير جيدة.
 - اميل الى التقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.
 - أنا شخص مبدع.
 - أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.
 - اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة.
2. الانفتاح على الجديد: مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها.
- انا احب الاستطلاع.
 - لدي قدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.
 - اشعر اني اوجه أليا دون ان اكون على وعي بما افعله.
 - اتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي.
 - لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.
 - أميل الى تجريب كل ما هو جديد.
 - انا شخص مغامر.
 - أشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي.
 - امتلك افكار غير عقلانية.
3. التوجه نحو الحاضر: ويعني درجة انشغال الفرد او استغراقه في اي موقف معين.
- ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي اقوم به.
 - أميل الى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت.
 - من السهل ان اصاب بالشروود الذهني.
 - من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه.
 - اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متأكدا اني منتبه اليهم.
 - أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله.
4. الوعي بوجهات النظر المتعددة: هي مدى مكانية الفرد في تحليل مدى الموقف من اكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور.
- استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.
 - لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل مشكلات التي تواجهني.
 - أرى ان جميع مواد الدراسية مترابطة مع بعضها.

- احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل المشكلة معينة.
- انا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للأخرين.
- أنا شخص مرن.
- اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.
- أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
- احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.
- أجيد الاختيار الكلمات التي تصف احساساتي.

قد وضعت خمسة بدائل امام كل فقرة ليتم الاجابة على احد البدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابداء)، وأن درجات البدائل لل فقرات الموجبة (1،2،3،4،5) (*)، والفقرات السالبة (1،2،3،4،5) (**). كما مبين بجدول (2) و(3)، وعلية فان اقل درجة للمقياس يحصل عليها المختبر هي (36) واعلى درجة (180) وبمتوسط فرضي (108)، ولمعرفة مدى صلاحية فقرات المقياس فقد عرض على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والتعلم الحركي لمعرفة مدى صلاحية فقراته (***) في ضوء اراء الخبراء تم البقاء على فقرات المقياس بنسبة (100%) وبناء على ذلك تم الاعتماد على جميع فقرات المقياس اليقظة الذهنية المؤلف (36) فقرة .

كما قام الباحث بتوضيح وصف مقياس اليقظة الذهنية لأفراد عينة البحث بصورة دقيقة اذ طلب منهم ان تكون الاجابة على المقياس بشكل موضوعي (***) ، كما ان الباحث ذكر لأفراد العينة ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدرما يعبرون عن آرائهم الحقيقية، وقد وزعت استبانة مقياس اليقظة الذهنية على افراد العينة في ملعب نادي الهندية ، كما ان الباحث قد هيا كافة المستلزمات المطلوبة لغرض الاجابة على هذا المقياس مع الشرح وتوضيح كيفية الاجابة على فقرات المقياس وتأكد من فهم اللاعبين طريقة اجابتهم بصورة الدقيقة.

جدول (2)

يبين توزيع درجات المقياس لل فقرات الموجبة

الدرجة	الفقرة
5	تنطبق علي دائما
4	تنطبق علي غالبا
3	تنطبق علي احيانا
2	تنطبق علي نادرا
1	لا تنطبق علي ابدا

جدول (3)

يبين توزيع درجات فقرات المقياس السالبة

الدرجة	الفقرة
1	تنطبق علي دائما
2	تنطبق علي غالبا
3	تنطبق علي احيانا
4	تنطبق علي نادرا
5	لا تنطبق علي ابدا

(36-35-34-33-32-27-26-24-23-21-20-19-18-17-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2)*

(31-30-29-28-25-22-16-1)**

*** انظر ملحق (4)

**** انظر ملحق (5)

3-4-2 تحديد المهارات المستخدمة في البحث:

تم اختيار المهارات الاساسية بتنس كرة القدم بعد التداول بين الباحث والسيد المشرف والتي شملت كل من(مهارة الارسال، مهارة الاستقبال، مهارة الاعداد) بتنس كرة القدم، وذلك يبين كثرة استخدامها أثناء المباراة بالإضافة الى ضعف عينة البحث بهذه المهارات.

3-4-3 تحديد الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية:

من خلال مراجعة الباحث الى العديد من المصادر العلمية العربية والاجنبية التي تناولت متغيرات البحث فقد تم تحديد اختبار(ميس) للمهارات الاتية : (الاستقبال-الارسال-الاعداد) بتنس كرة القدم⁽¹⁾، بعد ان تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) لتحديد مدى ملائمة هذا الاختبار لقياس المهارة المراد قياسها وقد تم الموافقه على الاختبارات بنسبة عالية.

الاختبار(1)

اسم الاختبار- اختبار(ميس) لدقة مهارة الارسال

الادوات المستخدمة : (ملعب قانوني، شريط قياس، شريط لاصق، كرات قانونية عدد (7) صافرة، عدد (2) .

وصف الاداء الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار على منطقة الارسال وتم تحديد اربع مناطق وعلى النحو الموضح في الشكل(11).

- 1) يقف المختبر خلف خط القاعدة خارج الملعب.
- 2) يعطى المختبر محاولة واحدة تجريبية بعد اجراء الاحماء.
- 3) يقف اللاعب خلف الخط الاساسي ويأخذ وضع الارسال عند سماع صافرة البدء وخلال(5) ثواني يقوم بإرسال الكرة الى منطقة الارسال المخصصة محاولا اسقاط الكرة في المربع الذي يحمل اعلى درجة في منطقة الارسال.

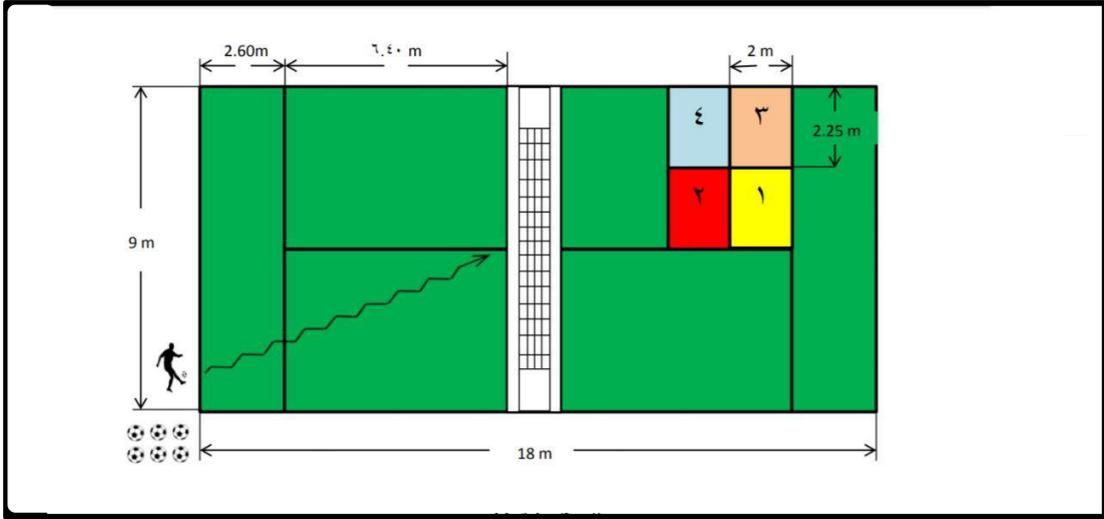
تعليمات الاختبار: يعطى كل مختبر (6) محاولات (3) محاولات لكل جهة بالتتابع يبدأ من جهة اليمين.

- 1) تعتبر المحاولة ناجحة في حالة مس الكرة الشبكة وسقطت في مربع الارسال.

(1) ميس محمود سلمان: تقييم مستوى اداء أهم المهارات الاساسية لناشئي تنس كرة القدم بأعمار (13-15)سنة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات،2019.

*انظر الملحق(6)

- (2) التأكيد على ان الارسال يجب ان يكون بشكل قطري.
- (3) في حالة سقوط الكرة على خط بين المربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى .
- (4) في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).
- طريقة التسجيل: تحتسب درجة الاختبار من خلال جمع درجات الست محاولات بعد ان تأخذ درجة كل محاولة حسب مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال حيث يحصل المختبر على اربع درجات عند سقوط الكرة في المنطقة رقم (4) ويحصل اعلى ثلاث درجات عند سقوطها في المنطقة رقم (3) وهكذا و تكون اعلى درجة للاختبار (24) .



شكل(11)

يوضح اختبار مهارة الارسال

(2) الاختبار

اسم الاختبار: اختبار (ميس) لدقة مهارة الاستقبال بالصدر بتنس كرة القدم

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال بالصدر.

الادوات،المستخدمة : (ملعب قانوني، استمارة تسجيل، شريط قياس، شريط لاصق، كرات قانونية عدد (7) .

وصف الاداء :

(1) يقف المختبر خلف خط الارسال داخل الملعب اي بين خط الارسال وخط القاعدة

وحسب ما موضح في الشكل (12) .

(2) يقوم المدرب بإرسال (6) كرات إلى منطقة الارسال .

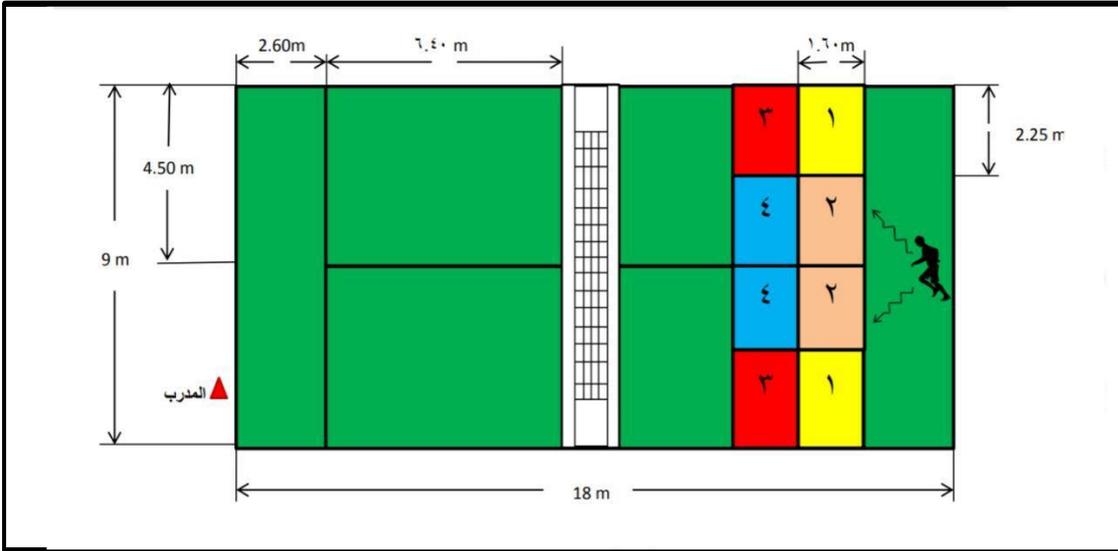
(3) يقوم المختبر باستقبال الكرة التي يرسلها المدرب الذي يقف في المنطقة المحددة له خلف الخط القاعدة من الملعب المنافس حيث تستقبل الكرة بالصدر محاولا اسقاطها في المربع الذي يحمل اعلى درجة .

تعليمات الاختبار :

- (1) يعطى المختبر (6) محاولات .
- (2) تحتسب درجة المنطقة بعد ان يستقبل المختبر الكرة ويسقطها في احد المناطق المحددة.
- (3) التأكيد على استقبال الكرة بالصدر.
- (4) في حالة سقوط الكرة على الخط بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى.
- (5) في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل :

تحتسب درجة الاختبار بعد جمع درجات المحاولات الستة وحسب درجة كل محاولة حيث يحصل المختبر على أربعة درجات عند سقوطها في المنطقة التي تحمل الرقم (4) و ثلاث درجات عند سقوطها في المنطقة رقم (3) وهكذا.....وبهذا تكون اعلى درجة للاختبار (24).



الشكل (12)

يوضح اختبار مهارة الاستقبال

اختبار (3)

اسم الاختبار: اختبار (ميس) لدقة مهارة الاعداد بتنس كرة القدم

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الاعداد

الادوات المستخدمة : (ملعب قانوني، استمارة تسجيل قوائم عدد (4) ارتفاع (2) شريط قياس حبل سمك (5ملم) عدد (2) شريط لاسق ، كرات قانونية عدد (7) .

وصف الاداء :

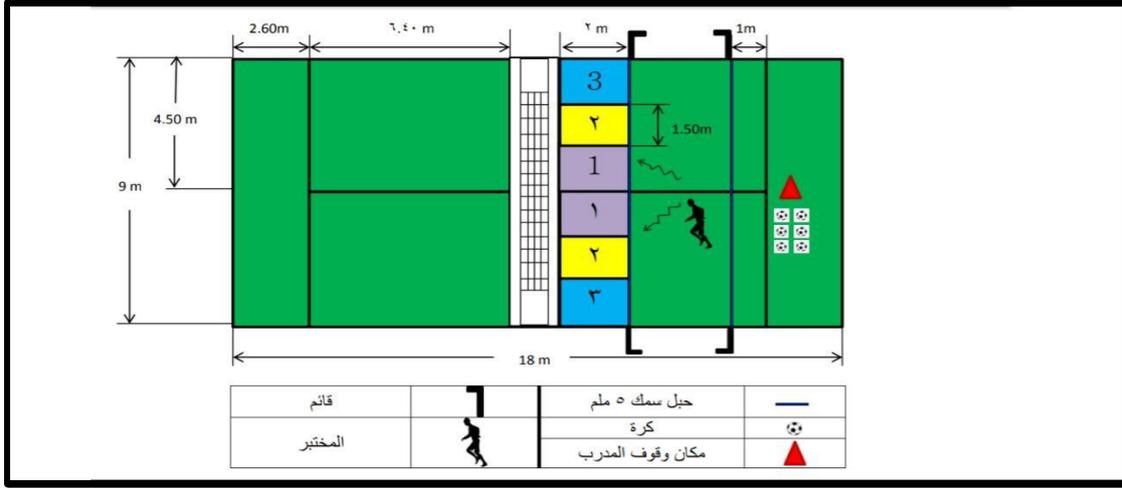
- (1) يقف المختبر في المنطقة المحددة للإعداد والمحصورة بين حبلين كما موضح في الشكل (13) حيث يكون وقوف المدرب بالقرب من خط منتصف الارسال .
- (2) وضع حبل يبعد عن خط الارسال (1م) بارتفاع (2م) لضمان ارتداد الكرة بارتفاع مناسب.
- (3) يقوم المدرب برميها باتجاه المختبر من خلف خط الارسال ووضع حبل اخر بارتفاع (2م) ويبعد (2م) عن الشبكة.
- (4) يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر من اعلى الحبل الاول والقريب من جهة المدرب وبعد ارتدادها من الارض يقوم المختبر بإعداد الكرة وبارتفاع الحبل والذي يبلغ (2م) القريب من الشبكة حيث يجب عبور الكرة لهذا الحبل وسقوطها في احدى المناطق المحددة في الشكل (13).
- (5) يقوم المدرب برمي (3) كرات لجهة اليمين و(3) كرات لجهة اليسار ويكون الاعداد بشكل قطري.

تعليمات الاختبار :

- (1) يعطى كل مختبر(6) محاولات .
- (2) يجب ان ترتد الكرة من الارض قبل اعدادها.
- (3) يجب عبور الكرة للحبل القريب من الشبكة قبل سقوطها في المناطق المحددة.
- (4) في حالة سقوط الكرة على الخط بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى .
- (5) في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل :

درجة الاختبار هي مجموع الدرجات المحاولات الستة وحسب المنطقة التي تسقط فيها الكرة حيث ان سقوط الكرة في المنطقة رقم (3) يأخذ المختبر ثلاث درجات وسقوطها في المنطقة رقم (2) يأخذ المختبر درجتين وهكذا وان اعلى درجة للاختبار (18).



شكل (13)

يوضح اختبار مهارة الاعداد

3-4-4: التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية قبل التجربة الرئيسية للوحدات التعليمية وفق نموذج الفورمات في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية بتنس كرة القدم بأعمار (13-15) على ملعب نادي الهندية المصادف (2021/12/15) على مجموعة عينة مأخوذة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية عددها (5) لاعبين لنادي الهندية في كربلاء وبمساعدة فريق العمل المساعد (*)، وسيتم توضيح تعليمات الاختبار وكيفية الاجابة عن فقرات المقياس وذلك من اجل تحقيق عدة اهداف هي:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك للعمل على تجاوزها.
- معرفة مدى ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات والمقياس لمستوى العينة.
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات.
- كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في الملعب وطرق التسجيل.
- التأكد من كفاءة أفراد الفريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الوحدات التعليمية واداء الاختبارات والاجابة على فقرات المقياس.

3-5 الاسس العلمية للمقياس والاختبارات المهارية في البحث:

3-5-1 مقياس اليقظة الذهنية:

3-5-1-1 صدق المقياس:

ان الصدق " هو الحقيقة او المدى الدقة التي يقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها"⁽¹⁾، إذ استخدم الباحث الصدق المحتوى عن طريق عرض المقياس اليقظة الذهنية على مجموعة من الخبراء والمختصين في (مجال علم النفس والتعلم الحركي) واتفقهم على مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي نادي الهنديه بتنس كرة القدم حيث تم قبول جميع فقرات المقياس بعد ان كانت النتائج تبين إن قيمة (كا²) المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (3.84) وهذا يدل على فاعلية المقياس و صلاحيته كما مبين في الجدول(4) .

الجدول(4)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير موافقين والنسبة المئوية وقيمة(كا²) لمقياس اليقظة الذهنية

نوع الدلالة	قيمة كا ²		%	غير الموافقين	%	الموافقون	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3.84	10	%	صفر	%	10	اليقظة الذهنية

3-5-1-2 ثبات المقياس:

"هو ثبات درجات المفحوصين على الاختبار اذا تكرر قياسه اكثر من مرة، شريطة الا تتدخل عوامل اخرى (كالنمو مثلا) تغير من حالة المفحوص في الشيء الذي يقيسه الاختبار"⁽²⁾، ومن اجل حساب معامل الثبات اعتمد الباحث درجات افراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعد مرور فترة زمنية مدتها(14) يوم ثم اعد تطبيق المقياس وعلى نفس العينة ، ومن ثم تم ايجاد معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني والذي يؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية وهي (0,90).

3-5-2 الاختبارات المهارية:

(1) علي سموم الفرطوسي واخرون: القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيم، 2014، ص196.

(2) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص146.

3-5-2-1 صدق الاختبار:

هو ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة والاتجاه الذي وضع الاختبار لقياسه، اذ استخدم الباحث الصدق المحتوى ولتحقيق هذا نوع من الصدق عرض الاختبار في استمارة خاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم لبيان مدى صلاحية الاختبارات وبعد جمع الاستمارات وتفرغها من البيانات ومعالجتها احصائيا من خلال استخدام اختبار مربع (كا²) حيث بلغت قيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3,84) اذ اتفق الخبراء بقبول الاختبارات لقياس دقة، (مهارة الارسال- مهارة الاستقبال- مهارة الأعداد) بتنس كرة القدم، كما مبين بجدول (5).

جدول (5)

يبين عدد الخبراء المختصين الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا² للاختبارات المهارية

ت	الاختبارات	الموافقون	%	غير الموافقين	%	قيمة كا ²		نوع الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
1	مهارة الارسال	11	91.67%	1	8.33%	8.33	3.84	معنوي
2	مهارة الاستقبال	10	83.33%	2	16.66%	5.33	3.84	معنوي
3	مهارة الاعداد	12	100%	صفر	صفر%	12	3.84	معنوي

قيمة (كا²) عند درجة حرية (1) بنسبة خطأ (0.05) = (3.84)

3-5-2-2 ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات من خلال الاختبار واعادة الاختبار لجميع الاختبارات المهارية، حيث طبق الباحث الاختبارات على افراد التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/12/15) وبفاصل زمني (7) ايام بين الاختبار الاول والثاني وتحت نفس الظروف بتاريخ (2021/12/22)، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والثاني وقد ظهرت النتائج بوجود ارتباطا معنويا بينهما وهذا يشير بأن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول (6).

جدول (6)

يبين معاملات الثبات للاختبارات المهارية بتنس كرة القدم

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	مهارة الارسال	0.939	0.018	معنوي
2	مهارة الاستقبال	0.919	0.027	معنوي
3	مهارة الاعداد	0.949	0.015	معنوي

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى (0.05) = 0.805

6-3 اجراءات التجربة الرئيسية:

1-6-3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف، (2021/12/29) في تمام الساعة التاسعة صباحًا على ملعب نادبة الهندية بتنس كرة القدم في كربلاء والتي شملت كل من ليقظة الذهنية والاختبارات المهارية (الارسال، الاستقبال، الاعداد)، وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة والظروف المناسبة لنجاح الاختبارات وكذلك الاستعانة بفريق العمل المساعد والاشراف المباشر من قبل الباحث ليتم تطبيقها عند اجراء (الاختبار البعدي) بعد تنفيذ البرنامج المعد من قبل الباحث مع ملحوظة ما يأتي:

1. إعطاء العينة الوقت الكافي للإحماء مع تهيئة كافة مستلزمات الاختبارات المهارية .
2. الشرح الوافي لأفراد العينة حول الاجابة عن فقرات مقياس اليقظة الذهنية وكيفية تنفيذ مفردات الاختبارات المهارية .
3. عرض كل اختبار أمام اللاعبين من قبل احد أفراد فريق العمل المساعد (كنموذج) قبل البدء بتنفيذه.

3-6-2 البرنامج التعليمي

بعد ان تم تنفيذ الاختبارات القبليّة والانتهااء منها قام الباحث بأعداد برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات الذي يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث ميولهم ورغباتهم ضمن مراحل وخطوات انموذج الفورمات الذي يرفع من قدرة نصفي الدماغ لدى اللاعبين، حيث تضمن هذا البرنامج مجموعة من التمرينات بتعلم المتغيرات المبحوثة (*)، وتم تنظيم هذه التمرينات ضمن الوحدات التعليمية حيث طبقت المجموعة التجريبية التمرينات المعدة من قبل الباحث في تعلم المهارات الاساسية (الارسال- الاستقبال- الاعداد) بتتس كرة القدم وتطوير(اليقظة الذهنية) واعتمده في تنفيذ التمرينات على التكرار والممارسة للمهارة الواحدة في الوحدة التعليمية المخصصة لها (**)، حيث تم الاعتماد على مبدأ المزاجية والتداخل بين خطوات انموذج الفورمات وعطاء التمارين والاسئلة حول اداء المهارة ومناقشتها وايجاد افضل الحلول لها وتشجيعهم على الحرية ومرونة في التفكير والأبداع وزرع روح الثقة لدى اللاعبين ومن خلال هذا تم محاكاة نصفي الدماغ لمحاولة الباحث رفع كفاءة طاقة الدماغ بشكل متكامل لدى اللاعبين والاستفادة منها في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم المهارات المبحوثة بشكل المطلوب، وكذلك اعطاء التغذية الراجعة الانية لتصحيح الاخطاء بصورة مستمرة وسريعة اثناء اداء المهارات، اذ ان لكل مهارة ثلاث وحدات تعليمية ومن ثم الانتقال الى المهارة الاخرى، وقد قام الباحث بتخصيص ثلاث وحدات تعليمية تعتمد على المزاجية بين المهارات المبحوثة، وكان عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تعليمية وقد استغرق تنفيذ البرنامج (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع، وأن زمن كل وحدة تعليمية استغرق (90) دقيقة وكان الهدف الرئيسي من هذه الوحدات تطوير من قدرة اليقظة الذهنية لدى اللاعبين وتعلم واتقان المهارات المبحوثة بصورة جيدة، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج المعد لها من قبل المدرب وقد تم بدء البرنامج التعليمي يوم الأربعاء بتاريخ (2022/1/5) وتم الانتهاء منه يوم الثلاثاء (2022/2/15).

تضمن المنهج الأمور الآتية:

- عدد الاسبوع(6).
- عدد الوحدة التعليمية في الأسبوع (2) وحدة (2=6×2) وحدة تعليمية.
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

*انظر ملحق (8)

**انظر ملحق (9)

- الزمن الكلي للوحدات التعليمية (1080=90×12) دقيقة.
- عدد التمرينات في الوحدة التعليمية (5) تمارين.
- تضمنت الوحدات التعليمية على ثلاثة أقسام رئيسة، وكما مبين في جدول (7)

جدول (7)

يبين توزيع اقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسب المئوية لأقسام الوحدة التعليمية

ت	اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية	عدد الوحدات	الزمن الكلي	النسبة المئوية
1	القسم الاعدادي	20	12 وحدة تعليمية	240د	22.22%
	الاعداد العام	8			
	الاعداد الخاص	12			
2	القسم الرئيسي	60		720د	66.67
	الجانب التعليمي	25			
	الجانب التطبيقي	45			
3	القسم الختامي	10	120د	11.11%	
	المجموع	90	1080د	100%	

3-6-3 الاختبارات البعدية:

اذ تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي وفق انموذج الفورمات يوم السبت في تاريخ (2022/2/19) على ملعب نادي الهندية في كربلاء وعلي جميع افراد عينة البحث في التجربة الرئيسية من المجموعتين التجريبية والضابطة(*)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط والمواصفات التي تضمنتها الاختبارات القبالية قدر الامكان وبنفس التسلسل الذي جرى بها الاختبار القبلي ومن ثم الحصول على البيانات من خلال استمارات خاصة اعدت مسبقا تمهيدا لمعالجتها احصائيا طبقا بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

*انظر ملحق(10)

7-3 الوسائل الاحصائية

- استخدم الباحث نظام (spss)⁽¹⁾ الاحصائي لمعالجة البيانات الاتية:
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- متوسط الفروق
- اختبار (كا2).
- النسبة المئوية
- اختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة .
- اختبار ليفين لتجانس.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معادلة (بيرسون) لتصحيح الثبات.
- معادلة (سيبرمان – براون).

ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع spss ⁽¹⁾ حمزة محمد دودين: التحليل الاحصائي المتقدم للبيانات باستخدام والطباعة، 2009.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية(الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق أنموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة لأفراد عينة البحث، ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات التي حصل عليها احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين البحث استخدم اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدولين (8) و (9) والشكلين (14) و(15)

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف -	قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س				
اليقظة الذهنية	5.99	64.20	14.13	124.50	60.30	12.57	0.000	معنوي
مهارة الارسال	1.22	8.80	1.93	19.20	10.40	13.37	0.000	معنوي
مهارة الاستقبال	1.50	9.60	1.66	19.90	10.30	13.58	0.000	معنوي
مهارة الاعداد	0.73	6.90	1.15	14.30	7.40	14.21	0.000	معنوي

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) تحت مستوى دلالة (0.05)=2.262

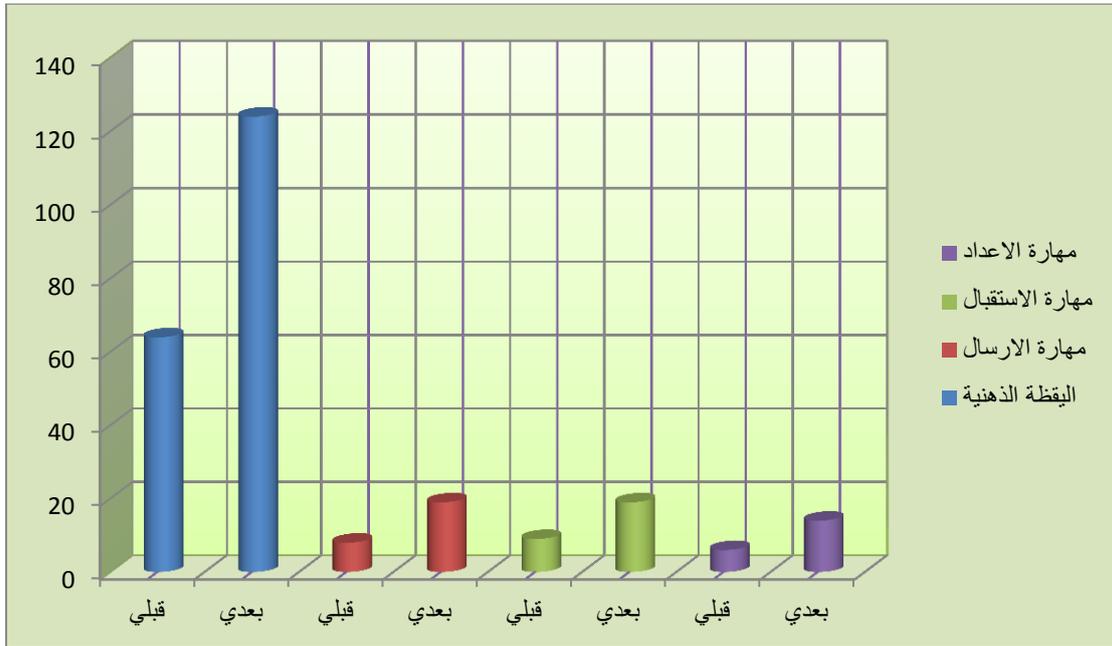
من خلال ملاحظة الجدول (8) الذي يبين كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي إذ نجد أن قيمة الوسط الحسابي لليقظة الذهنية قد بلغت (64.20) وبانحراف معياري قدرة (5.99) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (124.50) وبانحراف معياري قدرة (14.13) كما نجد قيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة فقد بلغت (12.57) أما قيمة مستوى الدلالة للاختبار فقد بلغت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال فقد بلغت (8.80) وبانحراف معياري قدرة (1.22) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (19.20) وبانحراف معياري قدرة (1.93) كما نجد قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة فقد بلغت (13.37) أما قيمة مستوى الدلالة للاختبار فقد بلغت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

كذلك نجد أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الاستقبال قد بلغت (9.60) وبانحراف معياري قدرة (1.50) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (19.90) وبانحراف معياري قدرة (1.66) كما نجد قيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة فقد بلغت (13.58) أما قيمة مستوى الدلالة للاختبار فقد بلغت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي لمهارة الأعداد فقد بلغت (6.90) وبانحراف معياري قدرة (0.73) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (14.30) وبانحراف معياري قدرة (1.15) كما نجد قيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة فقد بلغت (14.21) أما قيمة مستوى الدلالة للاختبار فقد بلغت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

هذا يؤكد أن النتائج قد اظهرت هناك تأثير للبرنامج التعليمي المعد من قبل الباحث على كافة المتغيرات المبحوثة لدى للاعبين تنس كرة القدم كما موضح في شكل (14).



شكل (14)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البحثية

وفيما يخص المجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الارسال، الاستقبال، الاعداد) بتنس كرة القدم و(اليقظة الذهنية) ، حيث أن جدول (9) يبين وصفاً لنتائج المجموعة ولمعرفة معنوية الأختبارين القبلي والبعدي.

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للأختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البحثية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t)	ع ف -	ف -	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
					ع	س	ع	س	المقياس
معنوي	0.000	10.00	3.30	30.40	6.04	93.10	6.03	62.70	اليقظة الذهنية
معنوي	0.000	10.47	0.55	5.80	1.03	14.20	1.34	8.40	مهارة الارسال
معنوي	0.000	9.24	0.47	4.40	0.94	13.70	1.25	9.30	مهارة الاستقبال
معنوي	0.000	7.75	0.48	3.80	1.69	11.00	1.03	7.20	مهارة الاعداد

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) تحت مستوى دلالة (0.05)=2.262

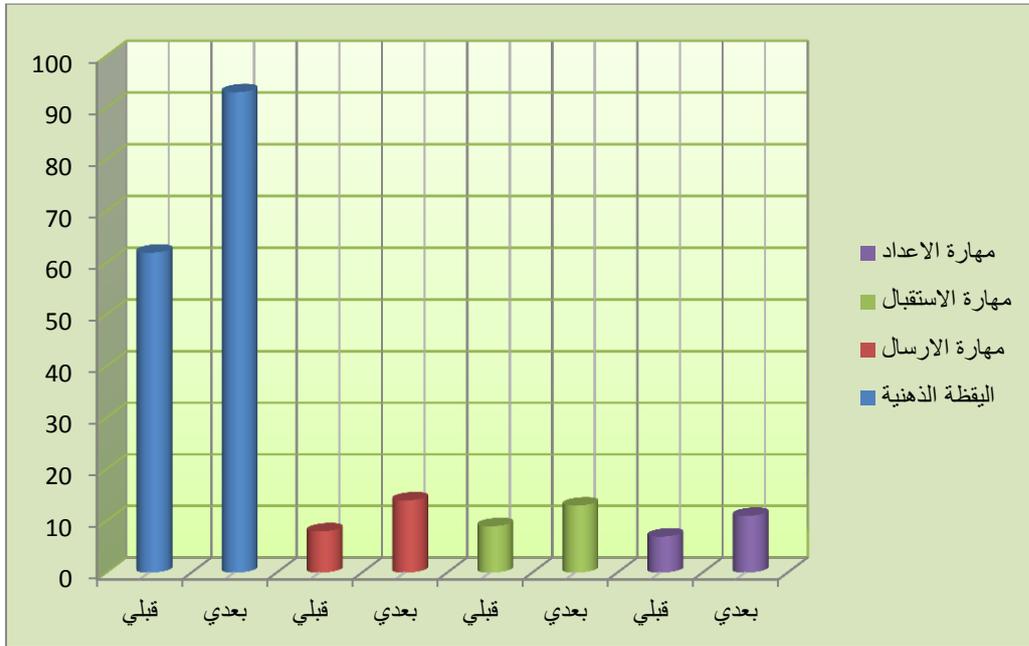
من خلال الاطلاع على جدول (9) يتبين لنا أن هناك تباين واختلاف واضح بين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية في كل من الاختبار القبلي والبعدي وعند جميع المتغيرات (مهارة الارسال، مهارة الاستقبال، مهارة الاعداد، اليقظة الذهنية) أذ أن قيمة الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لليقظة الذهنية فقد بلغت على التوالي (62.70) و (6.03) اما في الأختبار البعدي فقد بلغت (93.10) و (6.04) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين فقد بينت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (10.00) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير بوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

بينما قيمة الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمهارة الارسال فقد بلغت على التوالي (8.40) و (1.34) اما في الأختبار البعدي فقد بلغت (14.20) و (1.03) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين فقد بينت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (10.47) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير بوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما قيمة الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمهارة الاستقبال فقد بلغت على التوالي (9.30) و (1.25) اما في الأختبار البعدي فقد بلغت (13.70) و (0.94) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين فقد بينت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (9.24) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير بوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

كذلك قيمة الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمهارة الاعداد فقد بلغت على التوالي (7.20) و (1.03) اما في الأختبار البعدي فقد بلغت (11.00) و (1.69) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين فقد بينت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (7.75) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير بوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يؤكد أن النتائج قد اظهرت هناك تأثير معنوي لكافة الاختبارات البحثية للبرنامج التعليمي المعد من قبل المدرب للاعبين تنس كرة القدم كما موضح في شكل (15).



شكل (15)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

للمتغيرات البحثية

2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة)

خلال عرض النتائج في الجداول السابقة (8) و(9) والاشكال (14) و(15) والتي توضح لنا هناك تطوراً واضحاً لإفراد مجموعتين البحث التجريبية والضابطة وبشكل واضح في تأثير عملية التعلم في المتغيرات المبحوثة التي شملت (اليقظة الذهنية) (ومهارة الارسال والاستقبال والاعداد) حيث تبين هناك فروقاً معنوية لكلا المجموعتين، فيما يخص الفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الأختبارين القبلي والبعدي فيعزو الباحث أن تطبيق الوحدات التعليمية وتنفيذها وفق انموذج الفورمات الذي ساهم وبشكل كبير في تعلم اللاعبين في المتغيرات البحثية حيث أن "انموذج الفورمات يمثل دورة تعلم يتم فيها الدمج بين نماذج التعلم وانماطه وتتكون من بعدين هما الاول البعد النظري (الادراك)، أما الثاني فهو البعد العملي (المعالجة المعلومات) وبذلك يكون الفورمات إطاراً متكاملًا للتعلم"⁽¹⁾.

ويعزو الباحث أن التطور الحاصل بمستوى اليقظة الذهنية وتعلم والمهارات البحثية بصورة جيدة لدى اللاعبين هو نتيجة تأثير استخدام انموذج (4MAT)، " أن هذا النموذج يتكون من

(1) لمياء شعبان أحمد: تدريس مقرر التربية الأسرية والصحية بنموذج الفورمات لمكاري لتتمة الدافع الإنجاز واتقان المهارات اليدوية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالقصيم، المجلة التربوية، مجلد 2649، العدد 53، 2018، ص60.

بعدين الاول البعد النظري الذي يقوم على مرحلتين هما (الملاحظة التأملية) و (بلورة المفهوم) " (1)، وعلى اساس هذا البعد يتم أيجاد العلاقة بين اللاعبين والمفاهيم التي يستعملوها في الاداء وإيجاد الثقة التي تسمح لكل متعلم بالمشاركة الشخصية واجراء الحوار مع الاخرين حول نوع الخبرة المشتركة وبشرح المهارة وطرح الاسئلة التي تخص المهارات المراد تعلمها وتزويد اللاعبين بالمعلومات الضرورية وتقديم كافة الافكار التي تخص المهارة المستهدفة بشكل منظم وتشجيع اللاعبين على تحليل المعلومات وتكوين المفاهيم عن طريق ربط ودمج الافكار التي تؤدي الى الوصول الى الاجوبة الصحيحة التي تخص المهارة المراد تعلمها بالصورة المثالية، ثم يتم عرض المهارة للاعبين مع توقعات توضح المراحل الفنية للمهارة سواء كان هذا العرض بنص مكتوب او صورة ثابتة ومتحركة او عن طريق مقاطع الفيديو التي تمكن اللاعب من استخدام أكثر من حاسة في عملية التعلم، ومن خلال هذا العرض أصبح لديهم تصور واضح وتلقي واعلام عن كيفية ادائها ليتسنى لهم رؤية الأداء المثالي وخرن صورة عن اداء المهارة في أذهانهم، وهذا قد ساهم بشكل فعال ومؤثر في تنوع الخبرات المعرفية وزيادة فرص التعلم بصورة جيدة، ومن ثم الانتقال الى البعد الثاني (العملي) والذي بدوره ايضا يتكون من مرحلتين هما (التجريب النشط) و(الخبرات المادية المحسوسة) حيث يتم من خلال هذا البعد تطبيق ما تم شرحه وعرضه في البعد الأول النظري "أن دورة التعلم لدى انموذج مكارثي يضم مسارين الاول متمثل (بأدراك الخبرة) والثاني يمثل (معالجة الخبرة) فعندما يواجه المتعلم تعلم جديدا فانه يدركه بحواسه ومن ثم يتم معالجته من خلال هاتين المسارين اللذان يمثلان عملية التعلم في انموذج الفورمات"(2).

الذي صمم لكي يتمكن فيه المتعلمون من الاقتراب لحل المشكلات والصعوبات التي تواجههم اثناء عملية التعلم الوصول بهم الى مستوى جديد اثناء تعلم المهارات المبحوثة، كما أن اهم ما يميز أنموذج الفورمات انه يراعي الفروق والاختلافات بين الافراد.

(1) زهراء سالم حسين: مصدر سبق ذكرة، 2019، ص91.

(2) وسام صلاح (واخرون):، مصدر سبق ذكرة، 2014، ص36.

كما ويعزو الباحث أن التعلم الذي تم بصورة الجيدة في الاداء المهارات البحثية يعود الى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الذي اعده الباحث الذي تم وفق انموذج (4MAT) إذ أن هذا النموذج له الدور الكبير في جعل المتعلم محور العملية التعليمية ويكون اداء اللاعب مخطط ومنضماً وفق مراحل وخطوات انموذج (4MAT) فضلا عن ذلك استعمال مواقف مختلفة تتماشى مع انماط اللاعبين والتوجيه المستمر من قبل الباحث وتصحيح الاخطاء بشكل مباشر واعطاء التغذية الانية عند اداء التمرينات مما حث اللاعبين على تجنب الاخطاء وتعزيز عملية التعلم، وهذا ما عزز الثقة لدى اللاعبين وتشجيعهم للتجاوب مع هذا الأنموذج محاولين النجاح في اداء المهارات الحركية وزيادة قدرتهم وخبراتهم وتثبيت إمكانياتهم وهذا أدى الى تسهيل عملية التعلم في المتغيرات البحثية، وفهم واستيعاب الوحدة لتعليمية بأقسامها الثلاثة (القسم الاعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي) ، فضلا عن أن هذه الفروق المعنوية تعود الى النشطة التعليمية الحديثة التي تعرض لها اللاعبين التي تمتاز بوضوح الهدف العالم وما مطلوب من اللاعبين تحقيقه مما أدى الى التطور الواضح في الأداء، "أن وضوح الاهداف وتحديدتها في ضوء سلوكيات أو مستويات أداء المجموعة الواحدة ومناقشتهم الفعالة بخصوص المهمة التعليمية التي يقومون بها أثر في فهمهم للمادة التعليمية"⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان الخطوات المتبعة وفق هذا الانموذج قد ساهمت في خلق روح الدافعية لدى للاعبي المجموعة التجريبية مما اتاح لهم الفرصة في التركيز والتفكير في اداء المهارات والمعرفة الكاملة عن كل مهارة وادراك العلاقة بينهما، كما أن انموذج (4MAT) عمل على تعزيز الاحساس بالثقة لدى اللاعبين مما مدهم بالطاقة الايجابية والوضوح عند الاداء بشكل نبه ويقض لان التمرين تم اساساً على خطوات انموذج (4MAT) الذي كانت بشكل متسلسل والتي عملت على رفع طاقة الدماغ لدى اللاعبين، كذلك يرى الباحث أن استخدام اللاعب او المتعلم نصفين الدماغ الايمن والايسر بشكل متكامل ساهم بنسبة كبيره في استقبال المعلومات ومعالجتها مما ساهم في تطوير اليقظة الذهنية وقابليتهم على التعلم المهارات المبحوثة بشكل افضل واسرع والتي جعلت من اللاعب اظهار ما تعلمه من الخبرة الجديدة.

(1) فوائد سليمان قلادة: الأهداف التربوية وتدريب المناهج، الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، 1989، ص177.

كما يوعز الباحث ان المرحلة الرابعة من انموذج (4MAT) والتي تعد من الطرق الحديثة التي تستخدم التقنية والاداء وتتضمن المشاركة مع الاخرين في ما تم تعليمه، حيث قدم الباحث مجموعة من المقترحات للاعبين منها تشجيعهم على عملية التعلم بمشاركة افكارهم وآراءهم وحرية التفكير ومساعدة بعضهم الى بعض حول فهم المهارة المستهدفة وتصحيح الاخطاء وبناء الحوار والنقاش المفتوح بدون تقييد مما ساهمت هذه المرحلة الى استيعاب وادراك المتعلمين للمهارات البحثية بشكل موضوعي، كما تم في هذه المرحلة تقييم اداء المتعلمين عن طريق قدرتهم على عرض اداء المهارة والوصول الى الناتج النهائي، " أن المرحلة الرابعة من أنموذج الفورمات أظهرت الشكل الحديث لأنموذج (4MAT) حيث جعلت المتعلم ذو مشاركة اساسية وذات رأي وقرار في أداء عملية التعلم⁽¹⁾ .

ويوعز الباحث ايضاً أن تطوير مستوى اليقظة الذهنية لدى اللاعبين نتيجة تأثير انموذج (4MAT) الى رفع كفاءة طاقة الدماغ الايمن والايسر الذي ساهم على زيادة قدرة اللاعبين على حرية ومرونة في التفكير والتركيز العالي اثناء اداء التمرينات خلال الوحدات التعليمية ، "أن نظام الفورمات يتضمن عناصر من الأبحاث في جانبي الدماغ وطرق معالجة نصفي الدماغ الايسر والايمن للمعلومات فيرى ان نمط الجزء الايسر للدماغ تحليلي فهو يفحص السبب والنتيجة ويصنف الاشياء ويحللها بينما نمط الجزء الايمن بانه يعرف اكثر ما يقول ويستطيع ملئ الثغرات، حدسي يستشعر المشاعر ويسعى لأستخدام الانماط والعلاقات في عملية التفكير ومعالجة المعلومات"⁽²⁾، وهذا أدى الى زيادة قدرة اللاعبين الابداعية ومرونة التفكير وسرعة حل المشاكل وأتمام عملية التعلم بشكل افضل بين اللاعبين ومراعاتهم من ناحية الفروق الفردية من خلال استخدام جانبي الدماغ والتعلم بمستوى جيد.

كما يوضح الباحث التطور الحاصل في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات المبحوثة جاء نتيجة استخدام الوسائل التعليمية المساعدة المستخدمة من (شواخص ملونه، يلك تمرين ملون، اصباغ ترابية ملونه، داتا شو، جدار خشبي للعرض) في البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية التي تم من خلالها تحقيق رفع مستوى التعلم لدى اللاعبين وتحفيزهم وتشويقهم للعمل ودفعهم نحو الاهتمام والتركيز بجدية أثناء تطبيق الوحدات التعليمية لجزء الرئيسي منها مما كان له الاثر الايجابي بشكل واضح في معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية والذي تم من خلال التكرار والممارسة ودمج وتنوع التمرينات، "أن الادوات المساعدة تجعل المتعلم اكثر تركيزا

(1) في أكتساب المفاهيم الرياضية وتنمية التفكير الهندسي لدى MAT⁽¹⁾ ألاء يحيى محمد عاشور: أثر استراتيجية مكارثي(طلبة الصف السابع الاساسي رسالة ماجستير جامعة القدس، 2015، ص65.
(2) وسام صلاح عبد الحسين وآخرون: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية مصدر سبق ذكره ص32.

على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد على تنوع استثارة اللاعبين لتعلم اداء المهارات بشكل افضل⁽¹⁾، فضلا عن توفير في الوقت والجهد المبذول من قبل الباحث واللاعبين، لان بعض المهارات تبدو سهلة الأداء الى انها تتطلب مزيد من الجهد في دقة اتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث عدد لمسات المسموح بها وقصر فترة لمس الكرة، " أن الوسائل التعليمية المساعدة تقوم على اشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي الى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على أيجاد علاقة متينة وراسخة بين ما تعلمه اللاعب وما يترتب عليه من بقاء أثر تعلمه"⁽²⁾.

ايضاً يوعز الباحث ان نسبة التطور وتعلم المتغيرات البحثية للمجموعة التجريبية جاء نتيجة طبيعة التمرين الذي تم تطبيقه وفق انموذج (4MAT)، والذي تم بناءه على أسلوب علمي ودقيق، كما أن طبيعة التمرينات التي اختارها الباحث هي تمرينات متنوعة ومرتجة من السهل الى الصعب والتي تم تنفيذها بأسلوب سلسل ومشوق مما خلق روح المنافسة والمرح لدى اللاعبين دون الشعور بالملل أو التعب اثناء أداء المهارات والذي ساهم بدوره في تطوير اليقظة الذهنية وتعلم المهارات الاساسية بتنس كرة القدم، " أن التمرين يؤدي ألى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديدته"⁽³⁾، كما ركز الباحث عند أداء اللاعبين للتمرينات بإعطائهم التغذية الراجعة الأنية والمستمرة وتصحيح الاخطاء، "اذ تشير اغلب نتائج البحوث والدراسات الى ان اهمية التغذية الراجعة تزداد لدى اللاعب أو المتعلم المبتدئ عند تعلمه المهارات الحركية لأنه يواجه صعوبة في ادائه لأي مهارة حركية لذلك فإن الحاجة تكون ضرورية لأستخدام التغذية الراجعة لكي تكون عاملاً اساسياً وقويا في تحسين عملية التعلم"⁽⁴⁾، كذلك يشير الباحث عندما يؤدي اللاعب أداء المهارات الحركية غالباً ما يستخدم الفاظاً تكون الغاية منها حافز يعزز به الأداء الافضل او تعديل الأداء مما ساهم بتطوير اليقظة الذهنية وتعلم المهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية بمستوى جيد.

(1) يوسف قطاني: سيكولوجيا التعلم والتعليم الصفي، ط1، عمان، دار، الشروق، 1998، ص207.

(2) ماهر اسماعيل يوسف: مدخل الى تكنولوجيا التعلم، ط2، عمان، دار الفكر، 1998، ص8.

(3) وجية محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001، ص167.

(4) ناهدة عبد زيد الدليمي: مصدر قد سبق ذكره، 2016، ص95.

3-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الاساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

من اجل تحقيق هدف الدراسة سعى الباحث الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام (T) المستقلة المتساوية العدد كوسيلة احصائية ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين من خلال استخراج قيمة (T) المحسوبة والتي بينت معنوية الاختبارات كما مبين في الجدول(10)

جدول(10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البحثية

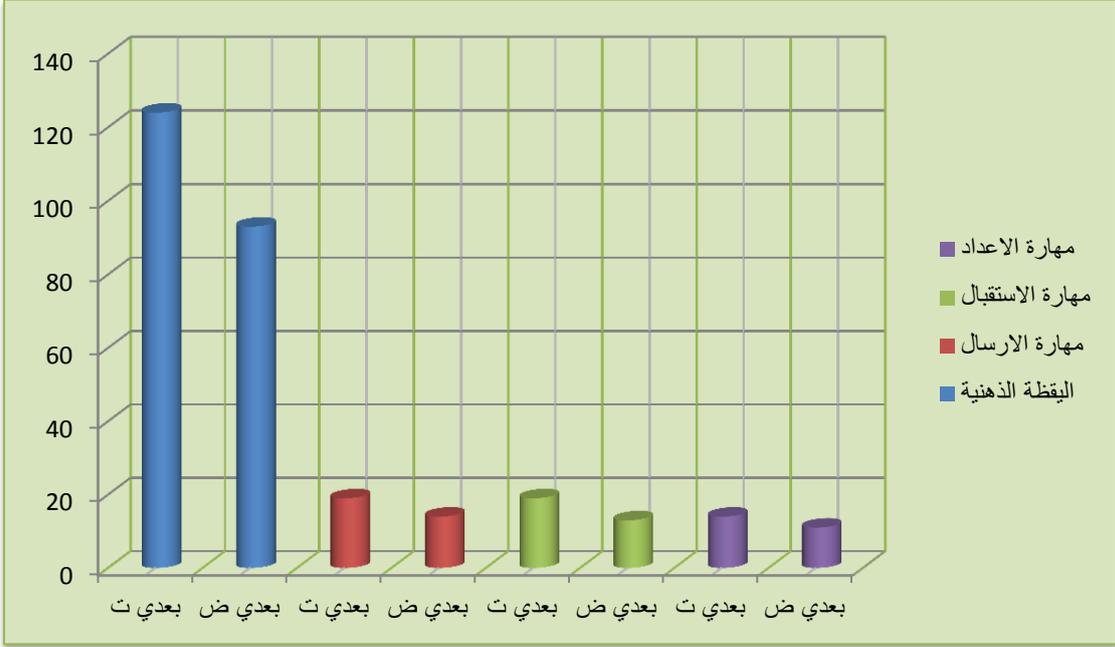
الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
اليقظة الذهنية	124.50	14.13	93.10	6.04	6.45	0.000	معنوي
مهارة الارسال	19.20	1.93	14.20	1.03	7.21	0.000	معنوي
مهارة الاستقبال	19.90	1.66	13.70	0.94	10.23	0.000	معنوي
مهارة الاعداد	14.30	1.15	11.00	1.69	5.07	0.000	معنوي

من خلال الاطلاع على جدول (10) الذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T-Test) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة اذا نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية على التوالي قد بلغت (124.50) و(14.13) كما جاءت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة على التوالي (93.10) و(6.04) وكانت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة فقد بلغت (6.45) ومستوى دلالة(0.000) وهذا ما يدل على أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية.

اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (19.20) و(1.93) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال للمجموعة الضابطة على التوالي (14.20) و(1.03) كما جاءت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة (7.21) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية.

بينما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاستقبال للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (19.90) و(1.66) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال للمجموعة الضابطة على التوالي (13.70) و(0.94) كما جاءت قيمة (T) المحسوبة للعينات المستقلة (10.23) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية.

كذلك نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الاعداد للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (14.30) و(1.15) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال للمجموعة الضابطة على التوالي (11.00) و(1.69) كما جاءت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة (5.07) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح لاعبي المجموعة التجريبية كما موضح بشكل (16).



شكل (16)

يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البحثية

4-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في اليقظة الذهنية والمهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) بتنس كرة القدم ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال عرض نتائج الأختبارات البعدية وتحليل المهارات المبحوثة واليقظة الذهنية حيث اظهرت نتائج جدول (10) والذي بين أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ويعزو الباحث ان هذا الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يعود الى تأثير انموذج (4MAT) الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية، حيث ساهم في تحقيق الاهداف التعليمية من خلال تنفيذ البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحث حيث ارتكز انموذج (4MAT) على البعد الاول (النظري) والذي يتكون من مرحلتين هما (ملاحظة التأملية) و (بلورة المفهوم) ولتي تم من خلالهما عرض المهارة وشرحها وطرح الاسئلة ومناقشة بين اللاعبين والتأمل والابداع في التفكير التي تخص المعرفة عن المهارات المراد تعلمها وتطويرها لكي يتم الدمج والربط بين افكار اللاعبين للوصول الى الاجوبة الصحيحة والمثالية، ومن ثم عرض المهارة وفق انموذج (4MAT) الذي يراعي جميع انماط التعلم والفروق الفردية بين

المتعلمين، ثم الانتقال الى البعد الثاني (العملي) من أنموذج الفورمات الذي له تأثير واضح في حدوث فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، والذي يقوم ايضاً على مرحلتين هما (التجريب النشط و الخبرات والمادية المحسوسة) حيث يتم في هذا البعد تطبيق ما تم شرحه وعرضه خلال البعد النظري، وفي هذا البعد يتم معالجة المعلومات التي يتم طرحها بأستخدام أنموذج الفورمات الذي تم تصميمه لكي يتمكن فيه المتعلمون من حل المشكلات التي تواجههم اثناء الأداء والوصول بالعملية التعليمية الى النجاح.

كذلك يعزو الباحث السبب الى البرنامج التعليمي الذي تم تطبيقه خلال الوحدات التعليمية وفق انموذج (4MAT) مما ساهم لاعبي المجموعة التجريبية على زيادة قدرة اللاعبين في اليقظة الذهنية وذلك الاستفادة من خلال استخدام طاقة جانبي الدماغ بشكل كامل في عملية التعلم ، كذلك طبيعة التمرينات التي كانت مناسبة مع مكانية اللاعبين وتنوعها والاعتماد على التكرار والممارسة في اداء كل تمرين، " ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفة التعلم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان"⁽¹⁾، ومن خلال الاسئلة المقدمة للاعبين بطريقة العصف الذهني التي ساعدت افراد المجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية وتطور العمليات العقلية والتي ساهمت بشكل كبير في أداء المهارات بالمستوى المطلوب ، كما ان استجابة افراد المجموعة التجريبية للتمرينات وقدرتهم على التوقيت الجيد لأداء كافة المهارات البحثية مع حركات الجسم وربطها من اجل تحقيق الهدف من التمرين، كما ان التزام أفراد العينة بالتوقيت في اداء التمرينات والزمن الوحدة التعليمية ساعد افراد المجموعة التجريبية على التفوق في اداء المهارات الحركية، وان الهدف من التنوع في التمرينات هو اكتساب المعلومات ومعالجتها و تخزينها يؤدي الى تنوع في الخبرات مما يتيح للمتعلمين ايجاد حلول متعددة اثناء عملية التعلم وهذا ساهم في اتقان المهارة المراد تعلمها"، ان التنوع في حالات الاداء يزيد من تعلم وتطوير الاداء الحركي لدى المتعلمين او اللاعبين بسبب التنوع في اساليب التمرينات"⁽²⁾. والتي تم اداها اثناء الوحدات التعليمية وان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثير ايجابي في تطوير وتعلم المتغيرات البحثية بشكل المثالي.

كذلك يوعز الباحث ان الفروق المعنوية بين الاختبارين(البعدي، بعدي) ولصالح افراد المجموعة التجريبية هو نتيجة تأثير التمرينات التي اعدّها الباحث ضمن البرنامج التعليمي التي اعتمد على التخطيط وتنظيم والتدرج من السهل الى الصعب في عملية اداء المهارات في الجزء

، ص 84، 2018⁽¹⁾ وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: مصدر قد سبق ذكره،

(2) زهراء سالم حسين: مصدر قد سبق ذكره، 2019، ص 91.

الرئيسي للوحدة التعليمية مما له الدور الايجابي في عملية تعلم المهارات المستهدفة والتي تم ادائها وفق انموذج الفورمات ، "أن البدء بتعلم المهارات الحركية وفق اساليب حديثة ومتنوعة والتدرج بتعليمها من السهل الى الصعب سوف يترك اثراً واضحاً في نفسية المتعلم ويدخل ضمن الخبرات التي تجلب الى المتعلم السرور والفرح فالتعلم او اللاعب ميالاً لاسترجاع الخبرات السارة والمرتبطة بالمواقف الناجحة، كلما كانت المهارة بسيطة كان الاحتفاظ بها بدرجة اكبر مما لو كانت المهارة المستهدفة ذات صعوبة او معقدة"⁽¹⁾، مما ساعد لاعبي مجموعة التجريبية على التفوق والتعلم بشكل افضل.

كما يوعز الباحث ان التطور الحاصل في المتغيرات البحثية هو نتيجة استخدام الباحث الوسائل التعليمية اثناء اداء التمرينات لجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، حيث تعمل الادوات المساعدة على الممارسة الحرة في تطبيق التمرينات وتصحيح الاخطاء وزيادة الاحساس بالمهارات المراد تعلمها ، حيث أن التعلم باستخدام تلك الوسائل التعليمية سرعة عملية التعلم لدى المتعلم في اداء المهارة المستهدفة اذ أن الاهتمام بالأداء الحركي حسن من استقبال المثيرات وزيادة في الوعي لدى اللاعبين، " أن استخدام وسائل التعليمية المختلفة في تعليم المهارات الحركية طريقه من طرائق التعلم فضلاً عن كونها عاملاً مساعداً في زيادة فعالية طرق تعليمية اخرى، فالوسائل التعليمية تخدم كأسلوب للاستمالة واثارت اهتمام دوافع المتعلم وليس كهدف بحد ذاتها"²، كذلك يرى الباحث انها تساهم في تزويد اللاعبين بخبرات حركية مباشرة التي تنمي المهارات الرياضية بشكل واضح وان استخدام هذه الوسائل في الوحدة التعليمية تزيد لدى اللاعبين الرغبة بالمشاركة وتزيد على التركيز الانتباه واليقظة الدائمة وبالتالي انجذابهم بشكل مشوق وممتع عند الاداء المهارات الحركية.

: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، البصرة، 2000. واخرون⁽¹⁾ نجاح مهدي شلش، عبد علي نصيف، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987، ص 158. ترجمة⁽²⁾ كورت ما ينل التعلم الحركي :

ايضاً يعزو الباحث ان التفوق الحاصل في الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية هو نتيجة مقدار الوقت الذي امضاه اللاعب في عملية التعلم المتغيرات قيد الدراسة والالتزام به وبأقسام الوحدة التعليمية الثلاث من الاحماء والأصغاء والى تطبيق الجزء الرئيسي بحذافيره كان له الاساس الفعال في تعلم بصورة جيدة، كذلك التوجيهات المستمرة من قبل الباحث خلال تنفيذ الوحدات التعليمية الذي ساهم في عملية التعلم واداء المهارات بالمستوى الذي يسعى الباحث الى تحقيقه.

وخلاصة القول اذ يجب علينا كباحثين بناء واعداد برامج تعليمية تتخللها نماذج تعليمية حديثة تسهم في تعلم وتطوير اللاعبين بمستوى يرتقى لعملية التعلم والتعليم، أن العملية التعليمية التي تعتمد على اساليب التعلم الحديثة والتي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين او اللاعبين وتحفيز قدرة الدماغ بجانبى الايمن والايسر سوف تعطي نتائج ايجابية في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية بتنس كرة القدم.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

2-5 التوصيات:

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

بعد معالجة البيانات احصائيا وعرضها في الجداول التي بينت النتائج وعلى ضوءها توصل الباحث على الاستنتاجات الآتية:

1. استخدام البرنامج التعليمي وفق أنموذج (4MAT) قد حقق تطوراً ملحوظاً لبعض المهارات الأساسية (الارسال-الاستقبال-الاعداد) لدى لاعبي نادي الهندية بتنس كرة القدم.
2. تطبيق البرنامج التعليمي وفق انموذج (4MAT) ساهم في تنمية اليقظة الذهنية لدى اللاعبين وذلك من خلال حرية ومرونة التفكير والتركيز والانتباه اثناء الاداء.
3. استخدام مراحل وخطوات انموذج (4MAT) مع طبيعة المهارات ومستوى العينة ادى الى تعلم المهارات البحثية نظرياً وعلمياً.
4. ساعد البرنامج التعليمي على توظيف جانبي الدماغ بشكل جيد من خلال تطبيق خطوات أنموذج (4MAT) الذي يحاكي طبيعة خصائص الدماغ.
5. تفوق افراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيقها للبرنامج التعليمي وفق انموذج (4MAT) في اليقظة الذهنية والمهارات البحثية على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة اعتماد انموذج (4MAT) في البرامج التعليمية.
2. اعتماد برامج تعليمية وفق انماط المتعلمين وميولهم ورغباتهم.
3. ضرورة التركيز على الجوانب العقلية خلال عملية التعلم.
4. ضرورة استخدام اساليب ونماذج حديثة في عملية تعلم اللاعبين لمهارات تنس كرة القدم.
5. ضرورة الاهتمام بوظائف الدماغ من خلال اعداد برامج تعليمية حديثة ترفع من كفاءة قدرة جانبي الدماغ بشكل متكامل.
6. ضرورة اجراء بحوث باستخدام أنموذج (4MAT) على عينات اخرى والمهارات المتنوعة في رياضة تنس كرة القدم.

المراجع و المصادر العربية والأجنبية

المراجع والمصادر العربية

- ❖ القرآن الكريم.
- ❖ الاتحاد العراقي لتنس كرة القدم: قوانين تنس كرة القدم، 2018.
- ❖ احلام مهدي عبدالله: الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد، 2012.
- ❖ أحمد توفيق مرعي ومحمد محمود الحيلة: طرائق التدريس العامة، ط1، الاردن، عمان، دار المسيرة والطبع، 2002 .
- ❖ ألاء يحيى محمد أشور أثر استراتيجية مكارثي (MAT4) في اكتساب المفاهيم الرياضية وتنمية التفكير الهندسي لدى طلبة الصف السابع الاساسي، رسالة ماجستير، جامعة القدس ، 2015.
- ❖ امال عياش ، امل زهران : اثر استخدام نموذج الفورمات على تحصيل طالبات الصف السادس الاساسي في مادة العلوم والاتجاهات نحوها ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، 2013.
- ❖ امل محمد عبد المجيد هلال: فعالية استراتيجية الفورمات في التدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير التألمي وحب الاستطلاع لدى تلميذات المرحلة الاعدادية ، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد 29، عدد يناير، 2019.
- ❖ حسام الدين، (واخرون) : التعلم والتحكم الحركي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- ❖ حمزة محمد دودين: التحليل الاحصائي المتقدم للبيانات باستخدام spss، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.
- ❖ حوراء محمد علي قاسم: الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 75، 2018.
- ❖ خليل يوسف الخليلي (واخرون): تدريس العلوم في مراحل التعليم العام، ط1، دار القلم، 1996.
- ❖ رعد مهدي رزوقي (واخرون): نماذج تعليمية-تعليمية في تدريس العلوم، ط2، دار الكتاب الجامعي، 2017.

- ❖ رولا شريف محمد غزال: اثر توظيف نظام الفورمات في تنمية المفاهيم ومهارات التفكير العلمي بمادة العلوم العامة لدى طالبات لدى طالبات الصف السابع الاساسي بغزة، رسالة ماجستير، 2016.
- ❖ زهراء سالم حسين: تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج الفورمات في تنمية التفكير التألمي وتعلم مهارتي الهجوم البسيط والمركب بالمبارزة للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء، 2019.
- ❖ سعد علي زاير وسماء تركي: اتجاهات حديثة في تدريس اللغة العربية، ط1، دار المنهجية للنشر، ص2015.
- ❖ عامر سعيد الخيكاني وأيمن هاني الجبوري: الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، ط2، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2017.
- ❖ عبد الله حسين اللامي وآخرون: اسس ومفاهيم التعلم الحركي، والتنضيد والترجمة للطباعة، 2019.
- ❖ عفانة عزو ويوسف الجيش: التدريس والتعلم بالدماغ ذي الجانبين، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2009.
- ❖ علي سموم الفرطوسي (آخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، 2014.
- ❖ فوائد سليمان قلادة: الأهداف التربوية وتدريب المناهج، الإسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، 1989.
- ❖ كورت ما ينل التعلم الحركي: (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- ❖ لمياء شعبان أحمد: تدريس مقرر التربية الأسرية والصحية بنموذج الفورمات لمكاثري لتنمية الدافع الإنجاز واتقان المهارات اليدوية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالقصيم، المجلة التربوية ، مجلد 2649، العدد 53، 2018.
- ❖ لينا جابر ومها قرعان: أنماط التعلم النظرية والتطبيق ، ط1، مؤسسة عبد المحسن القطان للبحث والتطوير التربوي، 2004.
- ❖ ماهر اسماعيل يوسف: مدخل الى تكنولوجيا التعلم، ط2، عمان، دار الفكر، 1998.
- ❖ مثنى احمد عبودي عموش: تأثير أنموذج مكاثري وفق انماط التعلم في التحصيل المعرفي وتطوير مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة للطلاب اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2020.

- ❖ محفوظ ابن راشد: أثر استراتيجيّي الفورمات والأحداث المتناقضة في مفاهيم الكيمياء العضوية، طروحه دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية الماليزية، 2019
- ❖ محمد الدريج: التدريس الهادف من نموذج التدريس بالأهداف الى نموذج التدريس بالكفايات، ط1، دار الكتاب الجامعي، القاهرة، 2004.
- ❖ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- ❖ محمود داود الربيعي، حذيفة ابراهيم الحربي: اسس وفلسفة التربية والتعليم، مؤسسة الصادق الثقافية للطباعة، 2020.
- ❖ مقداد بشير حسين: تأثير استراتيجيّة (4Mat) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات المدمجة بكرة القدم للطلاب، رسالة ماجستير، جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018.
- ❖ مكارم عليوي ناصر: تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج (فلدر وسيلفرمان) بأستخدام وسائل مساعدة في تنمية التفكير التأملي وتعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب، ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كربلاء، 2018 .
- ❖ منهل خطاب سلطان واخرون: اليقظة الذهنية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للألعاب الرياضية في كليات جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد22، العدد72، 2020.
- ❖ منى بنت حميد السبيعي: واقع استخدام معلمات العلوم والرياضيات لنموذج الفورمات 4mat في تعليم العالم بمدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد التاسع، العدد الاول، 2018.
- ❖ ميس محمود سلمان: تقييم مستوى اداء أهم المهارات الاساسية لناشئي تنس كرة القدم بأعمار (13-15)سنة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2019.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- ❖ نجاح مهدي شلش واخرون: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة البصرة، البصرة ، 2000.

- ❖ ندى فلمبان : فاعلية نظام الفورمات في التحصيل أدراسي والنظام الابتكاري، الدراسات الاجتماعية والنفسية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى 2009.
- ❖ واثق شاكر محمود سلمان: تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الاساسية للاعبي تنس كرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2021.
- ❖ وجية محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر ، 2001، ص167.
- ❖ وجية محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وآخرون: انماط التعلم وتطبيقاته بين المعلم والمتعلم، ط1، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، بابل، 2018.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين: التعلم المتناغم مع الدماغ، جامعة كربلاء، كلية التربية الرياضية، 2015.
- ❖ وعد محمد ولانة عوني: اثر استخدام انموذج الفورمات في تنمية الاتجاهات العلمية لدى طالبات الصف السابع الاساس في مادة الفيزياء، مجلة البحث، العدد 31، 2020.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، الكلمة الطيبة للطباعة، 2010.
- ❖ يوسف قطاني: سيكولوجيا التعلم والتعليم الصفي، ط1، (عمان، دار، الشروق، 1998.
- ❖ يوسف محمد قطاني: نظريات التعلم والتعليم، ط1، الأردن، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2005.
- ❖ يونس اسمهان عباس: اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة مرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط كلية التربية 2015.

المراجع والمصادر الاجنبية:

- ❖ **Browen, P. Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.2011.**
- ❖ **Gordon Cawelit ,Teaching Around the 4mat cycle Designing Instruction Diverse learners with Diverse leering Style,4.2006.**
- ❖ **Hasker, S Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. DAL-B,7(9).2010.**
- ❖ **Hassed,c. Mindful learning: why attention matters in education, International Journal of school Education psychology .4,1,52-60.2016.**
- ❖ **joe Mannoin, in book: applied sport psychology: personal growth growth to peak performanece, chapter 16,edition 8th, publisher: McGraw- Hill education.2020**
- ❖ **Langer, E. The construct of mindfulness: Journal of social Issues, 56,(2),1-9.2000**
- ❖ **Langer,E.J: Mindful learning ,current Directions in psychological science,9,6,220-223.2002.**
- ❖ **Lau, MA, etal. The Toronto mindfulness Scale: Development and validation, Journal of Clinical psychology, 62 (12), 1445. 2006.**
- ❖ **Mace, c. Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.2008.**
- ❖ **Martan, J.p: mindful A Proposed, common factor, journal of psychotherapy Integration,7,291-312.1997.**
- ❖ **McCarthe,B(1987) The 4MAT System, Teaching to learning Styles with right Left Mode Techniques. The Reacher, 54(7),45-51.**

- ❖ **McCarthy, B. 4mat system peter mc nab, 9 points Magazine, international, Anagram Association, July-1-12.2011.**
- 1. **MCCarthy, BUsing the 4MAT system to bring learning styles to school Educational Leadership 48(2), 31-37.1990.**
- 2. **Stehlik, VNOHEJAL Metodicka Prirucka Protrenery Vydano vlastnimi salami ,Leden,P3.2005.**

الملاحق

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمتخصصين الذي تمت مقابلتهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عزيز كريم وناس	أستاذ	علم نفس/قدم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حيدر سلمان محسن	أستاذ	طرائق/كرة الطائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	علاء فليح جواد	أستاذ	التدريب الرياضي	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عباس عبد الحمزة كاظم	استاذ مساعد	طرائق /كرة يد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	علاء محمد ظاهر	استاذ مساعد	فلسفه/تدريب	المعهد التقني/كربلاء
6	زينه احمد كاظم	مدرس مساعد	برمجيات/حاسوب	جامعة كربلاء/كلية علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات
7	سرمد قيس ناجي	مدرس مساعد	طرائق/قدم	وزارة التربية/محافظة كربلاء
8	اياد محسن	بكالوريوس	تربية رياضية	وزارة التربية/محافظة كربلاء

ملحق (2)



وزارة التعليم العالي والبحث
جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا/ماجستير

استمارة استبيان استطلاع آراء السادة الخبراء والمتخصصين في بيان صلاحية فقرات مقياس
اليقظة الذهنية بصيغته الأولية

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث بأجراء بحثه للحصول على شهادة الماجستير والموسوم (تأثير برنامج تعليمي وفق انموذج الفورمات في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة) ولتحقيق ذلك قام الباحث بتبني مقياس اليقظة الذهنية استناداً الى نظرية اليقظة الذهنية ل(الين لانجر) والذي أعدته (احلام مهدي، 2012) عرفت (Langer) اليقظة الذهنية بانها: (حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط المتميز لابتكار جديد.

ووفقا للمقياس المتبنى تضمن الابعاد التالية:

(التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال، يود الباحث الاسترشاد بأرائكم القيمة حول كل فقرة من حيث: مدى صلاحيتها وملائمتها للبعد من عدمه، وتفضل بأبداء الراي بشأن التعديلات المقترحة او اي ملاحظات اخرى ترونها ضرورية.

علما ان بدائل الاجابة هي:

تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدى
-----------------	-----------------	------------------	-----------------	-------------------

الاسم:

التخصص الدقيق:

تاريخ حصول اللقب:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

وسام حامد عباس

1- التميز اليقظ وتعنى درجة التطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعمل أشياء اخرى في الوقت نفسه.			
2	احاول حل المشكلات سواء كانت سارة او مزعجة			
3	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.			
4	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.			
5	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث			
6	اجد نفسي بأنه يجب ان افكر بطريقة (أنا افكر اذا انا موجود).			
7	استطيع الحكم فيما اذا كانت أفكارى جيدة او غير جيدة.			
8	اميل الى التقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.			
9	أنا شخص مبدع.			
10	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة			

11	اتقبل كل الافكار السارة وغير السارة.			
----	--------------------------------------	--	--	--

2- الانفتاح على الجديد: وتعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
12	انا احب الاستطلاع.			
13	لدي قدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.			
14	اشعر اني اوجه آليا دون ان اكون على وعي بما افعله			
15	اتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي.			
16	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بالحدة.			
17	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.			
18	انا شخص مغامر.			
19	أشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي.			
20	امتلك افكار غير عقلانية.			

3- التوجه نحو الحاضر: ويعني درجة انشغال الفرد واستغراقه في اي موقف معين

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
21	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي اقوم به.			
22	أميل الى القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت			
23	من السهل ان اصاب بالشروود الذهني.			
24	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه.			
25	اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متأكدا اني منتبه اليهم.			
26	أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله.			

4- الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني (مدى امكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
27	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.			
28	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل مشكلات التي تواجهني.			
29	أرى ان جميع مواد الدراسة مترابطة مع بعضها.			
30	احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل المشكلة معينة.			
31	انا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للأخرين.			
32	أنا شخص مرن.			
33	اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.			
34	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.			
35	احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.			
36	أجيد الاختيار الكلمات التي تصف احساسي.			

ملحق (3)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ماجستير

استمارة استبيان استطلاع السادة الخبراء والمتخصصين في ترشيح الاختبارات بتنس كرة القدم

الاستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحث بأجراء بحثه للحصول على شهادة الماجستير والموسوم (تأثير برنامج تعليمي وفق نموذج الفورمات في اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبي تنس كرة القدم بأعمار (13-15) سنة على عينة من لاعبي نادي الهندية في محافظة كربلاء، ونظرا لما تتمتعون به من الخبرة العلمية والدراية في مجال التدريب الكروي والاختبار والقياس، أرجو من حضرتكم الموقرة وضع علام (✓) اذا كان الاختبار مناسب وإمكانية اضافة ما ترونه مناسباً.

مع فائق الاخلاص وشكر والتقدير

الاسم:

التخصص الدقيق:

تاريخ حصول اللقب:

مكان العمل:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

وسام حامد عباس

جدول (1) يبين اختبارات تنس كرة
القدم

ت	الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	يصلح	لا يصلح
1	الارسال	قياس دقة الارسال	درجة		
2	الاستقبال	قياس دقة الاستقبال بالصدر	درجة		
3	الاعداد	قياس دقة الاعداد	درجة		

ملحق (4)

بين اسماء السادة الخبراء والمتخصصين لبيان صلاحية فقرات مقياس اليقظة الذهنية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	حسين عبد الزهرة	استاذ	علم نفس طائرة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	هيثم محمد كاظم	استاذ	علم نفس/قدم	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وسام رياض حسين	استاذ	تعلم حركي/طائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	فراس كسوب راشد	استاذ	تعلم الحركي/طائرة	جامعة الكوفة كلية التربية وعلوم الرياضة
5	اسعد حسين عبد رزاق	استاذ	تعلم حركي/ سباحة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	علي جاسم محمد	استاذ مساعد	علم النفس/يد	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	سامر عبد الهادي	استاذ مساعد	تعلم حركي/سباحة	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عبير علي حسين	استاذ مساعد	تعلم حركي/جمنا سنتك	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	نغم صالح نعمه	استاذ مساعد	تعلم حركي/طائرة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	حسنين صلاح وهاب	مدرس دكتور	تعلم حركي/ألعاب مضرب	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (5)



وزارة التعليم العالي والبحث

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ماجستير

فقرات مقياس اليقظة الذهنية بصيغته النهائية الذي تم توزيعه على عينة البحث.

عزيزي اللاعب.....

تحية طيبة....

في ادناه بعض التعليمات يرجو الباحث منكم قراءتها بعناية من اجل الاجابة الدقيقة على فقرات وهي:

- 1) ضرورة قراءة كل فقرة بتأني وصبر.
- 2) ضرورة الاجابة بصراحة ودقة.
- 3) ضرورة عدم الاستعانة بزميل.
- 4) ضرورة عدم ترك اي فقرة بدون اجابة.
- 5) ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك وامام كل فقرة.

الباحث

وسام حامد عباس

اسم اللاعب.....

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		علي	علي	علي	علي
		دائما	غالبا	احيانا	نادرا
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد الاشخاص وان اعمل أشياء اخرى في الوقت نفسه.				

					2	انا احب الاستطلاع.
					3	ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي اقوم به.
					4	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم
					5	احاول حل المشكلات سواء كانت سارة او مزعجة.
					6	لدي قدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.
					7	أميل الى القيام بعدد من الاشياء.
					8	لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل مشكلات التي تواجهني.
					9	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة
					10	أرى ان جميع مواد الدراسية مترابطة مع بعضها.
					11	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل
					12	اشعر اني اوجه آليا دون ان اكون على وعي بما افعله
					13	من السهل ان اصاب بالشروذ الذهني.
					14	احاول الاستفادة من اراء زملائي لحل المشكلة. معينة.
					15	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.
					16	انتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي.
					17	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه.
					18	انا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.
					19	اجد نفسي بأنه يجب ان افكر بطريقة (أنا افكر اذا انا موجود).
					20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بالحدة.
					21	اندمج في الفعاليات مع الاخرين دون ان اكون متأكدا اني منتبه اليهم.
					22	أنا شخص مرن.

					23	استطيع الحكم فيما اذا كانت أفكاري جيدة او غير جيدة.
					24	أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله.
					25	اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لا تعلم منها.
					26	اميل الي التقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.
					27	أميل الي تجريب كل ما هو جديد.
					28	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
					29	أنا شخص مبدع.
					30	انا شخص مغامر
					31	احكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.
					32	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة
					33	أشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتي.
					34	أجيد الاختيار الكلمات التي تصف احساساتي.
					35	أقبل كل الافكار السارة وغير السارة
					36	امتلك أفكار غير عقلانية.

ملحق (6)

أسماء الخبراء و المختصين لتحديد صلاحية الاختبارات بتنس كرة القدم

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	رائد حسين ناجي	استاذ	تدريب/قدم	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مؤيد عبد علي	استاذ	فلسجه/تدريب	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حبيب شاكر جبر	استاذ	تدريب/قدم	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	احمد مرتضى عبد الحسين	استاذ	تدريب/قدم	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	رسول كرعان كاظم	استاذ	تدريب/قدم	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عبد الله صويل فرحان	استاذ	تدريب/قدم	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	اكرم حسين جبر	استاذ	تدريب	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	عماد عودة	استاذ مساعد	تدريب/قدم	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	طاهر يحيى أبراهيم	استاذ مساعد	طرائق/قدم	جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	خالد محمد رضا	استاذ مساعد	تدريب/قدم	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	محمد جابر عبدالله	مدرس دكتور	تدريب/قدم	جامعة كربلاء-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (7)

يبين أسماء كادر العمل المساعد

ت	الاسم	القب العملي	الاختصاص	مكان العمل
1	ميثم داعي الحق	م.م	تدريب/ كرة قدم	وزارة الشباب والرياضة
2	سعد علاوي جواد	م.م	تدريب/ كرة قدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	احمد رضا	م.م	تدريب/ كرة القدم	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ايناس جاسم عبيد	م.م	طرائق/سلة	جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عبدالرزاق اكرم رزاق	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم رياضة	رئيس الاتحاد الفرعي لكرة القدم /كربلاء
6	محمد كاظم عبيد	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم رياضة	عضو الاتحاد الفرعي لكرة القدم /كربلاء
7	عقيل حسين موسى	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم رياضة	عضو إدارة نادي الهندية
8	نسيم مرتضى	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم رياضة	مدرس /تربية القادسية
9	غيث محمد عبود	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم الرياضة	عضو نادي الهندية
10	نجاح كريم محمد	بكالوريوس	تربية البدنية وعلوم رياضة	مدرس /تربية كربلاء

ملحق (8)

التمرينات التعليمية

1- يقف (5) لاعبين خلف خط النهاية على طول خط قاعدة الارسال في النصف الاول من الملعب (5) لاعبين في النصف الثاني امام كل لاعب شاخص ، عند سماع الصافرة يتم عملية مهارة الارسال بالكرة من قبل كل اللاعب الى زميلة في النصف الثاني من الملعب..... (12) تكرار.

2- يقف اللاعبين في مجموعتين (أ، ب) من نصفي الملعب خلف خط النهاية (منطقة الارسال) عند سماع الصافرة يبدا اللاعب الاول من (أ، ب) بركض بمعدل سرعة متوسطة الى لمس الشبكة ورجوع الى نفس النقطة وأداء مهارة الارسال الكرة بشكل قطري ورجوع خلف المجموعة ليقوم اللاعب الذي يقف خلفه بالإداء التمرين وهكذا يستمر التمرين..... (9) تكرار.

3- يقف كل لاعبين اثنان امام عدد من الشواخص تبعد (9)م متر من خلف قاعدة الارسال وعند سماع الصافرة يقوم كل لاعب بدرجة الكرة بين الشواخص ثم اداء مهارة الارسال بالكرة (10) تكرار.

4- توضع اربع شواخص على شكل مستطيل (3*4) من نصفي الملعب تبعد عن الشبكة 3م عند سماع الصافرة يبدا اللاعب بركض بشدة متوسطة من منطقة الارسال ويدور حول كل شاخص ورجوع الى نقطة الارسال ثم أداء مهارة الارسال بالكرة.... (9) تكرار.

5- تقف مجموعتين من اللاعبين (أ، ب) متعاكستين امام شواخص موضوعة على طول الخط الخلفي لقاعدة للأرسال من نصفي الملعب عند سماع الصافرة يبدا اول لاعب من (أ) و(ب) واحد فقط تكون بحوزته الكرة والجري بين الشواخص ثم اداء عملية مهارة الارسال بالكرة بشكل قطري الى اللاعب بالجهة الثانية ثم رجوع ايضا بين الشواخص والوقوف خلف مجموعتهما لبدء الثنائي التالي وهكذا... (8) تكرار.

6- تقف مجموعتين (أ، ب) تكون المسافة (10م) بينهما توضع على جهتين المجموعتين اليمين شواخص بشكل نصف دائرة يكون اخر شاخص موضوع مسافة (40سم) من كلا اول لاعب من المجموعتين (أ، ب) عند الاشارة المدرب يقوم اللاعب الاول (أ) بأرسال الكرة الى اللاعب

الاول من مجموعة (ب) وفي نفس الوقت يبدأ اللاعب الاول (أ) بين الشواخص من جهة اليمن والوقوف خل مجموعة (ب) واللاعب الاول من مجموعة (ب) كذلك يقوم بأداء مهارة الأرسال بالكرة ايضا وينطلق بين الشواخص والوقوف خلف مجموعة (أ) وهكذا يستمر التمرين..... (8) تكرار.

7- يقسم اللاعبين الى مجموعتين (أ، ب) من نصفي الملعب المسافة بين اللاعبين والشبكة (5م) وعند اشارة يقوم كل للاعب بأداء مهارة الأرسال بالكرة الى زميلة في النصف الثاني من الملعب الذي بدورة يسمك الكرة ثم تنفيذ مهارة الأرسال وهكذا يستمر التمرين (12) تكرار.

8- يقسم اللاعبين الى (5) زوج وكل لاعبان متقابلان تكون المسافة بينهما (8م) ولديهما كرتان واحدة لأداء المهارة وثانية توضع في الوسط بين كل لاعبين (4م) وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بعملية اداء مهارة الأرسال بالكرة الى زميلة المواجه له لكي يقوم بأداء مهارة الأرسال بالكرة ايضا وبعد كل اداء عملية الأرسال يقوم كلا اللاعبين بالركض ولمس الكرة التي امامهما ورجوع الى مكانهما وهكذا يستمر التمرين..... (10)تكرار.

9- يتوزع اللاعبين على بعد(6م) من جدار القاعة الرياضية وبعد سماع الصافرة يقوم كل لاعب بتكرار أداء مهارة الأرسال بالكرة من خلال ارتداد الكرة من خلال الجدار..... (12) تكرار.

10 يقسم اللاعبين الى مجموعتين من نصفي الملعب كل مجموعة تشكل دائرة خلف قاعدة خط الأرسال يقوم اللاعب الاول عند سماع الصافرة المدرب بالجري المتعرج بين الزملاء ثم اداء مهارة الأرسال الكرة بشكل قطري الى نصف الثاني من ميدان اللعب وهكذا بالنسبة للمجموعة الثانية.....(10) تكرار.

11- يقف اللاعبين بشكل قطري في مجموعتين (أ، ب) من ركني الملعب خلف خط قاعدة الأرسال توضع في المتصف شواخص عدد(4) وعند اشارة المدرب يقوم اللاعب الاول من مجموعة (أ) بأداء عملية مهارة الأرسال بالكرة بشكل قطري للاعب الاول من مجموعة (ب) ثم القفز من اعلى الشواخص ولمس الشبكة ثم يعود للخلف مجموعته وهكذا بالنسبة للمجموعة الثانية..... (12)تكرار.

12- تقف مجموعتين من اللاعبين مع كرات امام شواخص عدد(8) تكون بشكل مائل تكون المسافة (7م) من خط الخلفي للمنطقة الارسال بشكل قطري من اركان الملعب وعند سماع صافرة المدرب، لاعب مجموعة (أ) و(ب) يبدء بدحرجة الكرة بين الشواخص ثم اداء مهارة الارسال الكرة الى نصف الاخر من الملعب بشكل قطري ليعود خلف المجموعة ليحل محله اللاعب الاخر وكذلك بالنسبة لمجموعة (ب).. (9) تكرار

13- يقسم اللاعبين الى مجموعتين (أ، ب) يقفان بشكل موازي خلف منتصف قاعدة الارسال وتوضع اما كل مجموعة عدد من الشواخص وتوضع في نصف الثاني شواخص عدد 2 وعدد من الكرات في منطقة الارسال وعند اشارة المدرب يبدأ اول لاعب من (أ، ب) بأداء كل ما موجود امامه ثم لمس الشبكة والجري بشكل معاكس الى نصف الثاني والقيام بعملية مهارة الارسال بالكرة وهكذا يستمر التمرين..... (10) تكرار.

14- نفس التمرين الثالث لكن الاختلاف توضع الشواخص في نصفي الملعب ولمس الشبكة يكون مرتين مرة قبل الارسال ومرة بعد اداء مهارة الارسال بالكرة ورجوع خلف مجموعتهما..... (8تكرار).

15- يقسم اللاعبين الى (5) زوج يقفون على شكل صفوف امام حائط على بعد (6م) ويرسم على حائط مربع بقياس(1م) وارتفاع (2.5م) وعند اشارة المدرب يقوم اللاعب الاول بأرسال الكرة نحو المربع ويرجع للخلف ليقوم زميلة بالإداء عملية مهارة الارسال بالكرة وهكذا بقية اللاعبين ست تكرارات بالقدم اليمن ست تكرارات بالقدم اليسار..... (12) تكرار.

16- يقف اللاعبين في صفين الواحد امام الاخر وتكون المسافة بينهما 3-4 امتار وتتم تبادل اداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر بين الصفين (12) تكرار

17- يقف اللاعبين على شكل (5) ازواج على بعد (4م) من جدار القاعة الرياضية وعند سماع صافرة المدرب يؤدي اللاعب الارسال الكرة ومن خلال الارتداد الكرة بالجدار يقوم بعملية مهارة الاستقبال الكرة بالصدر ثم اللاعب الذي يقف خلفه وهكذا لبقية اللاعبين ويستمر التمرين (12) تكرار.

18- يقف اللاعبين في مجموعتين متوازيتين من أركان الملعب وعند سماع الصافرة اللاعب الاول من مجموعة (أ) يرسل الكرة الى اللاعب من مجموعة (ب) الذي يستقبل الكرة بالصدر

وتتم تبادل عملية مهارة الاستقبال بالصدر على طول خط جانبي الملعب ليقف في نهاية الملعب من الجهة الثانية وهكذا يستمر التمرين لبقية اللاعبين 10 تكرار.

19- يقف اربع لاعبين امام شواخص موزعين على نصفين الملعب (رقم 1-2 نصف الاول من الملعب) (رقم 3-4 نصف الثاني من الملعب) عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب الاول بالأرسال الكرة الى اللاعب رقم 3 في النصف الثاني بشكل قطري ليتم استقبال الكرة بالصدر ثم يرسلها الى لاعب رقم 4 ليستقبل الكرة بالصدر والذي بدوره يرسلها الى رقم 2 في نصف الثاني بشكل قطري والذي يستقبل الكرة بالصدر والذي يرسلها الى رقم 1 وهكذا تتم اداء مهارة استقبال لبقية اللاعبين 11 تكرار.

20- يقف اللاعبين في مجموعتين بينهم مساحة 8م ويقف مساعد الى الامام جانب كل مجموعة يرسل الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة يقوم باستقبال الكرة بالصدر ثم الرجوع الى خلف ليأخذ مكانه زميلة الثاني من نفس المجموعة وهكذا بالنسبة الى المجموعة الثانية 13 تكرار.

21- تقف مجموعتين خلف خط القاعدة الارسال تكون المسافة بين المجموعتين (4م) امام شواخص عدد (6) اخر شاخص يبعد عن الشبكة (3م) ويقف مساعد من جهة اليمين للشاخص ومن جهة اليسار ايضا وعند اشارة المدرب يبدأ اول لاعب من كلا المجموعتين بالعمل زكزاك بين الشواخص ثم ارسال الكرة من قبل المساعد الى اللاعبين لأداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر ثم الرجوع بين الشواخص والوقوف خلف مجموعتهما والبدء الثنائي التالي من كلا المجموعتين وهكذا يستمر التمرين 10 تكرار.

22- نفس التمرين الاول لكن يكون الاختلاف هو القفز من اعلى الشاخص 8 تكرار.

23- تقف (5) زوج من اللاعبين امام عدة شواخص النصف الاول من الملعب ويوجد مقابل كل شاخص مساعد في النصف الثاني خلف الشبكة مع كرة وعند سماع الصافرة يبدأ اللاعب بتحريك كل ما موجود امامه من شواخص ثم القيام بعملية مهارة الاستقبال الكرة بالصدر ثم رجوع للخلف وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين (10 تكرار).

24- يقسم اللاعبين الى مجموعتين من كل جانب اللاعب الاول من المجموعة الاولى في الجانب اليمين بالقفز فوق شواخص ثم الركض باتجاه شاخص يبعد عن الشبكة 2م ويدور حول الشاخص المقابل الاخر ثم يقوم المساعد بالأرسال الكرة له والقيام بعملية مهارة الاستقبال الكرة

بالصدر وينتقل بالركض للقيام للعمل بجانب الآخر اللاعب في الجانب الآخر يبدأ العمل بعد القليل من بدء اللاعب الاول ويقوم بالأداء كل ما موجود امامه ثم الوقوف خلف المجموعة الثانية وهكذا لبقية اللاعبين.....(9) تكرار.

25- مجموعتين كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين معهم كرتان يشكلون مثلث (أ، ب، د) ويتمركز وسط المثلث لاعبين اثنان (م، ء) يبدء التمرين عند سماع الصافرة المدرب كل من (ب ، د) بأرسال الكرة الى (م، ء) اللذان يقومان بعملية مهارة الاستقبال الكرة بالصدر ثم ارسال الكرة على التوالي الى (أ) الذي بدوره يقوم بعملية مهارة الاستقبال الكرة بالصدر وارسال الكرة الى (ب، د) واللذان يقومان بأداء مهارة الاستقبال من ثم تدوير المراكز وهكذا للمجموعة الثانية (8) تكرار.

26- تقف مجموعة من اللاعبين في نصف الاول من الملعب وكذلك مجموعة في النصف الثاني امام شواخص تكون على شكل رقم (8) وعند سماع صافرة يبدء اللاعب الاول من كلا المجموعتين جري بين الشواخص ثم يرسل المساعد الكره الذي يقف بجانب الشاخص القريب من الشبكة الى اللاعب لأداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر ورجوع خلف المجموعة وهكذا لبقية اللاعبين (8) تكرار.

27- يقف اللاعبين على شكل صفيين متقابلين امام كل لاعب كرة في الصف الاول تكون المساحة بينهما (4م) والمساحة الجانبية بين اللاعبين (1م) عند سماع الصافر يقوم كل لاعب من صف الاول بأرسال الكرة الى اللاعب الذي يقابله من الصف الثاني الذي يقوم بأداء مهارة الاستقبال بالصدر ثم يرسل الكرة الى نفس اللاعب في الصف الاول لأداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر.....(13) تكرار) .

28- نفس التمرين (2) المسافة بين الصفيين تكون (6م) (9) تكرار .

29- يقف كل لاعب ومعه كرة ينتشرون على جدار القاعة وتكون المسافة بين الجدار واللاعب (5م) من جدار القاعة وعند سماع صافرة المدرب كل لاعب يرسل الكرة الى جدار وعند الارتداد يقوم بأداء الاستقبال الكرة بالصدر (12) تكرار.

30- يممسك كل لاعب كرة وينتشرون اللاعبين في ميدان الملعب، عند سماع صافرة المدرب يضرب اللاعب الكرة بقوة بالأرض وعند ارتدادها الى الأعلى يقوم بأداء مهارة الاستقبال بالصدر (12) تكرار.

31- تقسيم اللاعبين الى مجموعتين (أ، ب) على طول الخط الخلفي من نصفي الملعب امام كل لاعب شاخص وكرة وعند سماع صافرة المدرب يقوم كل لاعب اداء السيطرة بالكرة مسافة (6م) ذهابا وايابا..... (9) تكرار.

32- يقسم اللاعبين (5) زوج امام كل لاعبين اثنان شاخص عدد(4) وكرة وعند سماع الصافرة يقوم كل اللاعب بعمل سيطرة بالكرة بين الشواخص ذهابا وايابا ثم يسلم الكرة الى زميلة للقيام بالأداء وهكذا يستمر التمرين..... (11) تكرار .

33- يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تتكون (5) لاعبين مع كرة يشكلون دائرة (4*3) عند سماع الصافرة المدرب تتم عملية تبادل مهارة الاعداد الكرة بين اللاعبين وهكذا بالنسبة الى المجموعة الثانية ويستمر التمرين.... 12 تكرار

34- يقف اللاعبين في مجموعتين متوازيتين عند نهاية خط الارسال تكون المسافة بينهم من نصف خط الارسال (3م) وامام كل مجموعته يوضع شاخص في نهاية الملعب يتم الاعداد بين اللاعبين ذهابا وايابا ثم يستلم الكرة الثنائي التالي ويقف خلف المجموعة وهكذا يستمر التمرين..... (10) تكرار

35- يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين اربع لاعبين يشكلون دائرة(4*3) ولاعب في منتصف الدائرة مع كرة وعند اشارة المدرب يقوم اللاعب في المنتصف بعملية مهارة الاعداد بينه وبين اللاعبين ثم تبادل الادوار بين اللاعب في منتصف الدائرة، ونفس شيء بالنسبة الى المجموعة الثانية ويستمر التمرين (10) تكرار.

36- يتوزع اللاعبين بشكل زوجي تكون المسافة بينهما (2-3م) مع كرة وعند سماع صافرة المدرب اداء مهارة الأعداد بين اللاعب والزميلة وهكذا بقيت اللاعبين..... (12) تكرار

37- يقف اللاعبين مجموعتين(أ، ب) في نصف الاول من الملعب خلف خط قاعدة الارسال المسافة بينهما (4م) امامهم عدد من شواخص وتوضع أيضا شواخص على طول خط الجانبي لكلا المجموعتين عند سماع صافرة المدرب كل من اللاعبين في الصف الاول من (أ، ب) يجري بين الشواخص ليستلم الكرة من المساعد الذي يقف جانب اخر شاخص لأداء مهارة الاعداد ثم يجري بين الشواخص على خط الجانبي ليقف خلف المجموعة ل يبدأ زميله الذي يلي من نفس المجموعة وهكذا يستمر التمرين. (8) تكرار.

38- يقف اللاعبون على شكل قاطرتين أمام الحائط وعلى مسافة 2 م ويقوم كل لاعب برمي الكرة نحو الجدار على ارتفاع (3م) وبعد ارتداد الكرة من الحائط يؤدي اللاعب مهارة الأعداد وهكذا يستمر التمرين (12) تكرار.

39- يقف اللاعبون في مجموعتين (أ،ب) متوازية عند إحدى نهاية الملعب مع وضع شاخص أمام كل مجموعة في نهاية الملعب يتم مهارة الأعداد بالكرة بين لاعبين ذهابا وإيابا ويستلم الكرة إلى الثنائي التالي والوقوف خلف المجموعة وهكذا (11) تكرار.

40- يقف اللاعبون في مجموعتين (أ،ب) توضع على جانبي النصف الأول من الملعب حبل ارتفاع (50سم) طول (5م) ونصف الثاني توضع 4 شاخص يجري من بينهما اللاعب 3 شاخص يقفز من فوقهما اللاعب يكون الأعداد بالكرة ذهابا فقط ومن ثم الرجوع إلى خلف مجموعتهما وهكذا لبقية اللاعبين ليستمر التمرين (11) تكرار.

41- كل لاعبين اثنين مع كرة تكون المسافة بينهما (3م) ويوضع خلفهما شاخص على بعد (6م) وعند إشارة المدرب يقوم كل لاعب مع زميلة بأداء مهارة الأعداد ثم الجري للخلف لمس الشاخص ثم الرجوع لتكرار التمرين وهكذا لبقية اللاعبين ويستمر التمرين (8) تكرار .

42- يقف اللاعبون على شكل صف على طول خطوط الجانبية للملعب ويقوم كل لاعب برمي الكرة عاليا وعند ارتدادها بالأرض يقوم اللاعب أداء مهارة الأعداد بالكرة وهكذا يستمر التمرين (12) تكرار.

43- يقف اللاعبون أما جدار القاعة وعلى بعد (6م) وكل لاعب مع كرة يقوم إرسال الكرة في مربع مرسوم على جدار الحائط بقياس (70سم) وعلى ارتفاع 2،5م وعند ارتداد الكرة من الجدار يقوم بأداء مهارة الأعداد وهكذا يستمر التمرين (13) تكرار.

44- يقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة تتكون من أربع لاعبين ولاعب يكون أحد أفراد المجموعة في الوسط إذا تشكلوا دائرة حوله ، واللاعب الذي يتوسطهم لديه كرة إذ يقوم برمي الكرة للاعبين الذين يبعدون (4م) عنه لكي يقوم بأداء مهارة الأعداد ، وبعدها يرسل الكرة مرة ثانية إلى اللاعب الثاني وهكذا حتى ينتهي من جميع اللاعبين ثم يتغير ليحل محله أحد اللاعبين (11) تكرار.

45- يقف اللاعبين في مجموعة ثلاثية عند رؤوس المثلث ، وعند اشارة المدرب اللاعب الاول من مجموعة (أ) يعد الكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (ب) ثم يرجع خلف مجموعته ويعد اللاعب الكرة من مجموعة (ب) الى اللاعب الاول من مجموعة (ج) ثم يرجع خلف مجموعته وهكذا يستمر التمرين..... (10) تكرار.

46- يقف اللاعبين في مجموعة ثلاثية عند رؤوس المثلث، يرسل اللاعب الاول من مجموعة (أ) الكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (ب) الذي يستقبل الكرة بالصدر ثم يرجع الى الخلف مجموعته، ثم يرسل اللاعب الاول الذي قام بالاستقبال من مجموعة (ب) الكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (ج) ثم يرجع خلف مجموعة وهكذا يتم ارسال واستقبال الكرة بين اللاعبين.....(12) تكرار

47- يقسم اللاعبين(5)زوج يقفون امام جدار القاعدة مسافة (6م) يقوم اللاعب الاول من كل زوج بأرسال الكرة الى الحائط وعند ارتدادها يقوم بعملية الاستقبال بالصدر ثم رجوع خلف ، ليحل مكانه زميلة وهكذا لبقية اللاعبين ليتم عملية التبادل بين مهارة الارسال والاستقبال هكذا يستمر التمرين..... (11) تكرار

48- نفس تمرين الثاني مسافة (8م) عن جدار القاعدة 13 تكرار (10) تكرار

49- يقف خمس لاعبين خلف قاعدة خط الارسال ويقابلهم خمس لاعبين اخرين في نصف الثاني من الملعب ايضا خلف قاعدة خط الرسال في النصف الثاني من الملعب امام كل لاعب شاخص (2م) عند أشاره المدرب يقوم اللاعب بنصف الايمن بتحريك نحو الشاخص وبدوران حوله ثم ارسال الكرة الى اللاعب (الثاني) الذي يقابله بنصف الايسر الذي يقوم بالاستقبال بالصدر ثم دوران حول الشاخص ثم اداء الارسال الى نفس اللاعب وهكذا لبقية اللاعبين يتم تبادل مهارة الارسال والاستقبال وهكذا يستمر التمرين..... (10) تكرار

50- يقف مجموعتين من اللاعبين على ركني الملعب متقابلين عند اشارة المدرب لاعب الاول من مجموعة (أ) ولاعب الاول من مجموعة(ب) يتبادلان الارسال والاستقبال على طول خط الجانبي للملعب وهكذا لبقية اللاعبين..... (12) تكرار.

51- يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تتكون من خمس لاعبين اربع منهم يشكلون مربع ولاعب في منتصف مع كرة وعند اشارة المدرب يبدء اللاعب في المنتصف بتبادل مهارة

الاستقبال والاعداد بين اللاعبين ومن ثم تبادل الدور مع زميلة وهكذا يستمر التمرين وكذلك للمجموعة الثانية..... (12) تكرار.

52- تقف مجموعة من اللاعبين في نصف الاول من الملعب وكذلك مجموعة في النصف الثاني امام شواخص تكون على شكل رقم (8) وعند سماع صافرة يبدء اول لاعب من كلا المجموعتين جري بين الشواخص ثم يرسل المساعد الكرة الذي يقف بجانب الشاخص القريب من الشبكة الى اللاعب للقيام بعملية مهارة الاستقبال والاعداد ورجوع خلف المجموعة وهكذا لبقية اللاعبين (11) تكرار

53- يتوزع اللاعبين بشكل زوجي تكون المسافة بينهما (3-4م) مع كرة وعند سماع صافرة المدرب اداء مهارة الاستقبال والاعداد بالكرة بين اللاعب والزميلة وهكذا بقية اللاعبين..... (12) تكرار .

54- يقف اللاعبين في مجموعتين خلف خط الارسال تكون المسافة بينهما (5م) امام شواخص عند اشارة المدرب لاعب الاول من مجموعة (أ) واللاعب الاول من مجموعة (ب) يقومان بالقفز فوق الشواخص ثم اداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر المرسله من قبل مساعدين يقفان الى جانبي اخر شاخص من كل مجموعة ثم يستمران بأداء مهارة الاعداد على طول الملعب ويقفان في النصف الثاني من الملعب وهكذا يستمر التمرين لبقية اللاعبين..... (10) تكرار .

55- نفس تمرين (4) لكن يكون الاختلاف هو الجري بين الشواخص ورجوع اللاعبين خلف مجموعتهما (9) تكرار.

56- يقف اربع لاعبين في صفين الواحد مقابل الاخر (1،2) و (3،4) والمسافة بينهما (10م) ومن الجانب (4م) يرسل الكرة اللاعب (1) الى اللاعب (2) الذي يستقبل الكرة بالصدر ثم الاعداد الى لاعب رقم (3) ثم يبدل مركز كل (1،2) نفس الوقت يرسل الكرة (3) الى لاعب (4) الذي ايضا يقوم بالاستقبال الكرة بالصدر ويعد الكرة الى رقم (1) وايضا يبدل مركزه مع لاعب (4) وهكذا (12) تكرار

57- يقسم اللاعبين الى مجموعتين (أ، ب) على بعد (7م) من جدار القاعة والمسافة بينهما (3-4 م) اللاعب الأول من مجموعة (أ) يرسل الكرة الى الجدار وعند ارتدادها يتم استقبال الكرة بالصدر ثم يعد الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة (ب) والذي ايضا يستقبل الكرة ثم يقوم بمهارة الارسال وعند الارتداد الكرة يقوم باستقبال الكرة بالصدر ثم يعد الكرة الى (أ) الذي

يستقبل الكرة بالصدر ثم الرجوع للاعبين الى خلف مجموعتهما ليؤدي الثنائي التالي وهكذا يستمر التمرين (10) تكرار

58- يقسم اللاعبين الى مجموعتين تتكون من (5) لاعبين (4) لاعبين يشكلون دائرة ولاعب يتمركز وسط الدائرة وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعب في المرتكز بأرسال الكرة الى اللاعب الذي بعد (5م) كي يقوم بالاستقبال ثم الاعداد الكرة وبعدها يرسل الكرة مرة ثانية الى اللاعب الثاني وهكذا وعند اكمال اللاعبين يتغير مع احد اللاعبين ويستمر التمرين..... (12) تكرار.

59- يقسم اللاعبين الى مجموعتين يقفان خلف قاعدة الارسال من اركان نصفي الملعب ويقف الى جانبها مساعد مع كرة يبعد (5م) وعند اشارة المدرب يقوم المساعد بأرسال الكرة الى اللاعب الاول من مجموعة (أ) الذي يستقبل الكرة بالصدر ثم يقوم بعملية الاعداد ثم مسك الكرة واداء مهارة الارسال بشكل قطري الى نصف الثاني من الملعب وهكذا بالنسبة للمجموعة الثاني (10) تكرار .

60- يقسم اللاعبين الى مجموعتين (أ، ب) يقفون على طول الخط قاعدة الارسال من نصفي الملعب وعند اشارة المدرب يقوم اللاعب الاول من مجموعة (أ) بعملية الارسال الكرة الى اللاعب الذي يقابله في نصف الثاني من مجموعة (ب) الذي يستقبل الكرة بالصدر ثم يعد الكرة الى زميلة الذي ايضا يستقبل الكرة ثم يممسك الكرة ويقوم بعملية الارسال الى اللاعب الثاني في نصف الثاني وهكذا يستمر التمرين ثم يتم تبديل مراكز اللاعبين..... (12) تكرار

عدد اللاعبين:10	البرنامج التعليمي	الاسبوع الاول
زمن الوحدة التعليمية:	البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات	الوحدة التعليمية الاولى
90 دقيقة	الهدف التعليمي: تعلم مهارة الارسال بتنس كرة القدم	

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	القسم الاعدادي
	سير- هرولة لمس الارض يمن- يسار عند سماع الصافرة ، سير بقتل الجذع هرولة جانبية ثم سير- هرولة والقفز الى الاعلى عند سماع صافرة ثم سير- توقف	8د	الاحماء العام
التأكيد على النظام.	(الوقوف) القفز بفتح وضم الرجلين(بوزن) (الوقوف فتحا، تخصر) ثني الرأس للأمام ومدة للأعلى (1-2) (الوقوف) ثني ومد الذراعان عاليا(1-2) (الوقوف، تخصر) رفع وخفض الركبتين بالتبادل....(1-4)	12د	الاحماء الخاص
التأكيد على الاحماء بصورة جيدة.		60د	القسم الرئيسي
خلال هذه الوحدة سيتم استخدام مرحلة (الربط) في (الربع الاول/ لنصف الدماغ الايمن) وكذلك سيتم استخدام (الدمج) في (الربع الاول/ لنصف الدماغ الاسير).	- تقديم فكرة عامه عن المهارة وماهيه الشروط الصحيحة لتنفيذها. - الشرح الدقيق والمفصل للمهارة . - عرض المهارة امام اللاعبين لينتكون لديهم فكرة عن مهارة الارسال. - يستعين بنموذج من اللاعبين لاداء المهارة . - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. - عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة.	15د	الجانب التعليمي
- تشجيع اللاعبين على انشاء علاقة بينهم وبين محتوى التمرين. - جذب انتباه اللاعبين وتحليل ما يحدث اعتمادا على حل المشاكل وتصور تجربتهم الخاصة بهم وكيف سارة الامور وما الذي حدث بالفعل. - السماح للاعبين التفكير بالتجربة معا والمناقشة ومشاركة رؤية الانماط المماثلة بعد التجربة التي تم انشائها . - خلق مناخ من الثقة ضروري جدا لكل لاعب ، فيصبح اللاعبين مرشدين بعضهم بعض.	- تطبيق تمرين (1) أداء مهارة الارسال بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (3) أداء مهارة الارسال بالكرة (10) تكرار. - تطبيق تمرين (4) أداء مهارة الارسال بالكرة (11) تكرار - تطبيق تمرين (2) اداء مهارة الارسال بالكرة (9) تكرار - تطبيق تمرين (9) اداء مهارة الارسال بالكرة(12) تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	تمرينات تهدئة ورجوع الجسم الى اقرب من حالته الطبيعية ثم الانصراف	10د	القسم الختامي

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	القسم التحضري
المحافظة على الهدوء والنظام والمسافات بين اللاعبين.	السير المنظم، الهرولة المنظمة، الهرولة المنوعة، سير، وقوف	8د	الاحماء العام
التأكيد على اداء الاحماء بصورة جيدة.	(الوقوف) قفزات على البقعة والدوران على الجهات الاربعة(حر). (الوقوف فتحا، التخصر) ثني الراس الى الامام ومدته الى الاعلى (2-1). (الوقوف، انثناء عرضا) مد وثني الذراعين (4-1). (الجلوس الطويل، التخصر) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (4-1).	12د	الاحماء الخاص
		60د	القسم الرئيسي
- في هذه المرحلة سوف يستهدف (الربع الثاني للجانب الايمن للدماغ) من خلال استخدام مرحلة (التصور) وايضا (الربع الثاني للجانب الايسر للدماغ) من خلال مرحلة (الاخبار). - في هذه المرحلة ان يتخيل اللاعبون المفهوم كما يفهمونه وقد قاموا بعملية التجريب - وصول اللاعبين الى ان يعرفوا ما قاموا به من افعال بالفعل . - بناء رابط بين التجربة الذاتية وفهم الهدف. - ربط الخيال بالحقائق.	- تقديم فكرة عامه عن المهارة وماهية الشروط الصحيحة لتنفيذها . - الشرح الدقيق والمفصل لمهارة الارسال. - عرض مهارة الارسال امام اللاعبين ليتكون لديهم فكرة عن الأداء. - يستعين بنموذج من اللاعبين لاداء المهارة . - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. - عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة .	15د	الجانب التعليمي
- تزويد اللاعبين بنظرة اعلى من الواقع وتزويدهم بمدى اوسع للمفهوم - انشاء رابط بين ما تعلموا اللاعبين وبين الخبرات التي زدوا بها - التركيز على النواحي الاكثر مميزة من المفهوم - طرح الاسئلة التي تزيد من تفاعل اللاعبين - اللجوء الى التنوع في اوصول المعلومات الى اللاعبين من خلال التنوع بالتمارين.	- تطبيق تمرين (5) أداء مهارة الارسال بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (7) أداء مهارة الارسال بالكرة (10) تكرار. - تطبيق تمرين (8) أداء مهارة الارسال بالكرة (10) تكرار - تطبيق تمرين (10) اداء مهارة الارسال بالكرة (9) تكرار - تطبيق تمرين (12) اداء مهارة الارسال بالكرة(12) تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	تمرينات التهدئة والاسترخاء وجمع الادوات ثم الانصراف	10	الجزء الختامي

الوحدة التعليمية:

البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات

الوحدة التعليمية الثالثة

90 دقيقة

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الارسال بتنس كرة القدم

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20	القسم التحضيري
المحافظة على الهدوء والنظام والمسافات بين اللاعبين	تهيئة عامة باستخدام تمارين لجميع اعضاء الجسم	8د	الاحماء العام
التأكيد على اداء الاحماء بصورة جيدة	تهيئة اللاعبين للاداء في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية باستخدام تمارين ، الرأس ، الرقبة، والرجلين، والاحساس بالكرة	12د	الاحماء الخاص
		60	القسم الرئيسي
- في هذه الوحدة التعليمية سوف يستهدف (الربع الثالث /الايسر من الدماغ) في (التطبيق-والتدريب) وايضا سوف يستهدف(الربع الثالث/الايمن من الدماغ)في (التوسيع) - يتم في هذه المرحلة التعرف على كيفية اداء المهارة - التنبؤ. - بناء النظريات.	اعادة شرح الاداء مهارة الارسال وماهي الشروط الصحيحة لتنفيذها واعطاء التغذية الراجعة	15	الجانب التعليمي
- القدرة على تطبيق الافكار عمليا - التأكيد على التعلم من خلال الممارسة. - تشجيع اللاعب على ان يكون ماهر . - تسهيل التنقل خلال الانشطة والمراكز التي ينشئها لمساعدتهم على تحقيق الاتقان. - تشجيعهم للوصول للاعبين الى مستوى مميز من المهارة الذي يحفز اللاعب الى توسيع التعلم. - وصول اللاعبين الى البدء بالابتكار. - قدرة اللاعب اداء الوضع الصحيح ورؤية الاحتمالات والانماط والتكامل. - دور المتعلم هو تشجيع المتعلمين على التعامل مع الافكار وابداع العلاقات والارتباطات بين هذه الافكار. - تزويد اللاعبين بالنشاطات والتمرن عليها ببراعة.	(12) - تطبيق تمرين (11) أداء مهارة الارسال بالكرة تكرار (10) - تطبيق تمرين (13) أداء مهارة الارسال بالكرة تكرار. (8) - تطبيق تمرين (14) أداء مهارة الارسال بالكرة تكرار (8) - تطبيق تمرين (6) اداء مهارة الارسال بالكرة تكرار (12).....(15) اداء مهارة الارسال بالكرة تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	هرولة خفيفة- تمارينات- تهدئة- الارتخاء الجسم ثم الانصراف	10د	القسم الختامي

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د-	
	سير- هرولة- سير بتحريك الذراعين-هرولة- سير برفع الركبة بالتبادل- هرولة- سير- وقوف	8د	الاحماء العام
التأكيد على النظام.			
يكون الاحماء شاملا لكل اجزاء الجسم.	(الوقوف) قفزات على البقعة مع مد الذراعين جانبا عاليا (باستمرار). (الوقوف -فتحاً) ثني ومد الرأس للجانبين بالتعاقب (1-4). (الوقوف-انثناء) اللكم عاليا بالذراعان بالتعاقب (1-4). (البروك الجالس) قتل الجذع الى الجانبين مع رفع وخفض الذراعين أماما (1-4). (الوقوف-تخصر) مع ثني ومد الركبتين رفع وخفض الذراعين عاليا (1-2).	12د-	الاحماء الخاص
		60	القسم الرئيس
من خلال هذه الوحدة سيتم استخدام مرحلة (الربط) في الربع الاول/من النصف الايمن)وكذلك يستخدم مرحلة (دمج) في (الربع الاول/ من النصف الايسر).	- تقديم فكرة عامه عن مهارة وماهيه الشروط الصحيحة لتنفيذها - الشرح الدقيق والمفصل لمهارة الاستقبال. -عرض مهارة الاستقبال بالصدر امام الاعبين لينتجون لديهم فكرة عن مهارة . - يستعين بنموذج من اللاعبين لاداء المهارة الاستقبال. - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. - عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة الاستقبال.	15د-	الجانب التعليمي
- اجراء مناقشات بين اللاعبين. -يتم ارشاد اللاعب للتحليل التجريبية -تكوين الاتجاهات الايجابية نحو تنوع تجارب اللاعبين المختلفة. - يشجع المدرب اللاعبين على تأمل معارفهم وخبراتهم الشخصية.	- تطبيق تمرين (16) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (12) تكرار - تطبيق تمرين (20) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (13) تكرار. - تطبيق تمرين (23) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (8) تكرار - تطبيق تمرين (30) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (10) تكرار - تطبيق تمرين (26) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (8) تكرار	45د-	الجانب التطبيقي
	هرولة خفيفة تمرينات تهدئة واسترخاء والانصراف	10د-	القسم الختامي

الملاحظات	المحتوى	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د-	القسم التحضيري
ملاحظة اداء اللاعبين وتوضيح الاداء الصحيح	سير-هرولة لمس الارض-سير قتل الجذع (3) خطوات هرولة جانبية سير- هرولة تدوير الذراعين -سير وقوف	8	الاحماء العالم
ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء وتأكيد على الاحماء بصورة جيدة	(الوقوف- تخصر) القفز بارتداد مع وضع الرجلين بالتبادل(1-1-4) (الوقوف- رأس أماما) ضغط الراس الى الخلف (حر) (الوقوف ثني ومد الذراعين عاليا (1-2) (الوقوف- تخصر) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (1-4) (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانباً (1-2)	12د-	الاحماء الخاص
		60د-	القسم الرئيسي
من خلال هذه الوحدة سيتم تطبيق المرحلة(التصور) في (الربع الثاني لنص الدماغ الايمن) وكذلك استخدام مرحلة (الاجبار) في(الربع الثاني لنصف الدماغ الايسر) في هذه المرحلة يتم التركيز تفاصيل المحتوى تعزيز اللاعبين من خلال اشراكهم في اكتساب المعرفة الجيدة تشجيع اللاعبين على المشاركة في عملية التعلم تشجيعهم على مناقشة التجربة ومساعدة بعضهم بعض ان الهدف الرئيسي من هذه المرحلة هو ادماج المتعلمين في التفكير الهادف	15د-	الجانب التعليمي	
		45د-	الجانب التطبيقي
- في هذه المرحلة يتم تقييم كفاءة اللاعبين على الانتاج والتأمل - مساعدة اللاعبين في التحول الى نظرة اوسع من المفهوم - تقديم المعلومات الى اللاعبين بشكل متسلسل حتى تحدث الاستمرارية - توجيهه اللاعبين نحو التفاصيل الهامة والمميزة - الهدف من هذه الخطوة هو ادماج اللاعبين في التفكير الهادف والتأكيد على التحليل المفاهيم والتعليمات.	- تطبيق تمرين (18) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (10) تكرار - تطبيق تمرين (27) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (13) تكرار. - تطبيق تمرين (23) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (8) تكرار - تطبيق تمرين (17) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (12) تكرار - تطبيق تمرين (22) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (8) تكرار		
	هرولة خفيفة تمرينات تهدئة واسترخاء وتحية والانصراف	10د-	القسم الختامي

الاسبوع الثالث:

البرنامج التعليمي

عدد اللاعبين:10

الوحدة التعليمية السادسة

البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات

زمن الوحدة التعليمية:

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الاستقبال بتنتس كرة القدم

90 دقيقة

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	القسم التحضيري
التأكيد على النظام	سير- هرولة مع دوران الذراعان للأمام والخلف- رفع الركبتين عاليا- هرولة لمس الارض عند سماع الصافر- يسار-يمين سير- توقف	8د	الاحماء العالم
التأكيد على تنفيذ الاحماء بصورة صحيحة	(الوقوف. تخلص) القفز بارتداد مع وضع الرجلين بالتبادل (1-1) (4) (البروك الجالس) قتل الرأس للجانبين بالتعاقب (1-2) (الوقوف) ثني ومد الذراعان عاليا 1-2 (الوقوف. البدان خلف الرقية) تدوير الجذع للجانبين تمرين حر (الوقوف) رفع الركبتين عاليا بالتبادل مع رفع وخفض الذراعين اماما 1-4	12د	الاحماء الخاص
		60د	الجزء الرئيسي
من خلال هذه الوحدة سيتم تطبيق المرحلة (التطبيق- التدريب) في (الربع الثالث لنص الدماغ الأيسر) وكذلك استخدام مرحلة (التوسيع) في (الربع الثالث لنصف الدماغ الأيمن) - ان اللاعب في هذه المرحلة يتحول من مرحلة الاكتساب وتمثيل المعرفة الى التطبيق ما تعلمه - الهدف الاساسي من هذه المرحلة هو التطبيق والمعالجة	تقديم فكرة عامه عن مهارة وماهية الشروط الصحيحة لتنفيذها. - الشرح الدقيق والمفصل لمهارة الاستقبال. - عرض مهارة الاستقبال بالصدر امام اللاعبين ليكون لديهم فكرة عن مهارة . - يستعين بنموذج من اللاعبين لأداء المهارة . - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. - عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة.	15د	الجانب التعليمي
- تشجيع اللاعبين على تطوير افكارهم. - توفير خبرات متعددة لدى اللاعبين. بحيث يمكنهم التخطيط بشكل فردي لتعلمهم. - تشجيع اللاعبين غير البارعين على تقديم افكارهم. - التعرف على كيفية عمل الاشياء. - اعطاء خبرات متعددة للاعبين تمكنه من الابداع.	- تطبيق تمرين(29) اداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (12) تكرار - تطبيق تمرين (24) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (10) تكرار. - تطبيق تمرين (19) اداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (11) تكرار - تطبيق تمرين (21) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (9) تكرار - تطبيق تمرين (25) أداء مهارة الاستقبال الكرة بالصدر..... (8) تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	هرولة خفيفة- تمرينات- تهدئة- الارتقاء الجسم ثم الانصراف	10د	الجزء الختامي

عدد اللاعبين:10

البرنامج التعليمي

الاسبوع الرابع

زمن الوحدة التعليمية:

البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات

الوحدة التعليمية السابقة

90 دقيقة

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الاعداد بتنس كرة القدم

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20	القسم التحضيري
التأكيد على الهدوء ونظام	السير الاعتيادي، السير المنظم، الهرولة الاعتيادية، الهرولة الجانبية مع مرجحة الذراعين، لمس الارض، رفع الركبتين- سير- وقوف	8د	الاحماء العام
التأكيد على تنفيذ الاحماء بصورة صحيحة	(الوقوف) القفز بفتح وضم الرجلين (بوزن) (الوقوف) قفزات على البقعة مع مد الذراعين جانبا عاليا (باستمرار) (الوقوف) ثني ومد الذراعان عاليا..... (1-2) (الوقوف فتحا-التخصر) قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (1-4)	12د	الاحماء الخاص
		60د	الجزء الرئيسي
- من خلال هذه الوحدة سيتم تطبيق المرحلة(التوصيل) في (الربع الاول/الدماع الأيسر) وكذلك استخدام مرحلة (الدمج) في(الربع الثالث لنصف الدماغ الايمن) - ان الخطوات في هذه المرحلة مصممة لتشجيع اللاعبين على اكتساب الخبرات الحسية والتي تقودهم للبحث في خبراتهم ومعارفهم السابقة - ايضا في هذه المرحلة يتم تشجيع اللاعبين في المشاركة الجماعية وتوليد الافكار	- تقديم فكرة عامه عن مهارة وماهيه الشروط الصحيحة لتنفيذها. -الشرح المعلومات بشكل الدقيق والمفصل لمهارة الاعداد. - عرض المهارة امام اللاعبين ليكون لديهم فكرة عن مهارة الاعداد. - يستعين بنموذج الجيد بعرض المهارة عدة مرات امام اللاعبين. - وتصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. -عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة	15د	الجانب التعليمي
- ان يسند اللاعب التجربة التي تم انشائها الى المحتوى - انشاء علاقة بين اللاعبين والمحتوى وربطها بحياتهم - تشجيع اللاعبين على التحليل ما يحدث حاليا - السماح للاعبين بالتفكير في التجربة معا - بعد الانتهاء من التجربة لمناقشتها سيساعدون بعضهم البعض على فهم قيمة المحتوى	- تطبيق تمرين (31) أداء مهارة الاعداد بالكرة (9) تكرار - تطبيق تمرين (33) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... (12) تكرار. - تطبيق تمرين (34) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... (10) تكرار - تطبيق تمرين (36) أداء مهارة الاعداد بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (32) أداء مهارة الاعداد بالكرة(11) تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	هرولة خفيفة- تمرينات- تهدئة- الارتقاء الجسم ثم الانصراف	10د	الجزء الختامي

عدد اللاعبين:10	البرنامج التعليمي	الاسبوع الرابع
زمن الوحدة التعليمية:	البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات	الوحدة التعليمية الثامنة
90 دقيقة	الهدف التعليمي: تعلم مهارة الاعداد بتنس كرة القدم	

الملاحظات	التمارين	الوقت	الوحدة التعليمية
		20د	الجزء التحضيري
	سير، هرولة، سير بتحريك الذراعين للخلف والامام، سير، رفع الذراعين عاليا، اماما وجانبا، سير رفع الركبة، هرولة، سير، وقوف	8د	الاحماء العام
التأكيد على تنفيذ الاحماء بصورة صحيحة	(الوقوف، ذرعان جانبيا) تدوير الذراعين دوائر صغيرة ثم كبيرة (الوقوف) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب 1-4 (الوقوف- تخلصر) حني الجذع اماما ببطء ثم مده عاليا (الوقوف) القفز بالمكان (حر)	12د	الاحماء الخاص
		60	الجزء الرئيسي
- في هذه المرحلة سيتم استخدام مرحلة (التخيل) في (الربع الثاني لنص الدماغ الايمن) وكذلك استخدام مرحلة (الاخبار) في(الربع الثاني لنصف الدماغ الايسر) من مراحل الفورمات - في هذه المرحلة يتم على تشجيع اللاعبين على تخيل مفهوم التمرين كما يفهمونه وقد قاموا بتجربته - ممارسة الانشطة بالوضع الصحيح من قبل اللاعبين. - التخيل للاعبين لانشاء صورة ذهنية	- تقديم فكرة عامه عن مهارة وماهيه الشروط الصحيحة لتنفيذه. -الشرح المعلومات بشكل الدقيق والمفصل لمهارة الاعداد. - عرض المهارة امام اللاعبين ليكون لديهم فكرة عن مهارة الاعداد. - يستعين بنموذج الجيد بعرض المهارة عدة مرات امام اللاعبين. - وتصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. -عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارة.	15د	الجزء التعليمي
-تعزيز اللاعبين من خلال اشراكهم في اكتساب المعرفة الجديدة . - تهدف هذه الخطوة الى توسيع تمثيل المعنى لدى الاعبين من خلال التكامل مع خبراتهم الشخصية واستيعاب المفهوم - الاهتمام بالتحليل والحقائق والمفاهيم والتعميمات والنظريات التي يمكن تحقق منها.	- تطبيق تمرين (35) أداء مهارة الاعداد بالكرة (10) تكرار - تطبيق تمرين (38) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... (12) تكرار. - تطبيق تمرين (39) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... (11) تكرار - تطبيق تمرين (42) اداء مهارة الاعداد بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (40) اداء مهارة الاعداد بالكرة(11) تكرار	45د	الجزء التطبيقي
	هرولة خفيفة- تمرينات- تهدئة- الارتقاء الجسم ثم الانصراف	10د	الجزء الختامي

عدد اللاعبين:10

البرنامج التعليمي

الاسبوع الخامس

زمن الوحدة التعليمية:

البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات

الوحدة التعليمية التاسعة

90 دقيقة

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الاعداد بتتس كرة القدم

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	الجزء التحضيري
التأكيد على النظام	هرولة مع دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين عاليا- هرولة اعتيادية- سير توقف.	10 د	الاحماء العام
يكون الاحماء شاملا لكل اجزاء الجسم	(الوقوف) قفزات على البقعة. والدوران خلفا بقفزة عالية في العدة الخامسة (الوقوف. التخصر) ثني الرأس للأمام ومدة للأعلى (1-2) (الوقوف- فتحا- الذراعان جانبا) مرجحة الذراعان أسفل –أمام- اسفل- جانب (1-4) (الوقوف-التخصر) حني الجذع مع مد الذراعين للأسفل ثم رفع الجذع واعادة الذراعين للتخصر.(1-2)	8د	الاحماء الخاص
		60د	القسم الرئيسي
	اعادة شرح الاداء مهارة الاعداد وماهي الشروط الصحيحة لتنفيذها واعطاء التغذية الراجعة	15د	الجانب التعليمي
- في هذه المرحلة سيتم استخدام مرحلة (التطبيق- التدريب) في (الربع الثالث لنصف الدماغ الايسر) وكذلك استخدام مرحلة التوسع) في(الربع الثالث لنصف الدماغ الايمن) من مراحل الفورمات - توفر هذه الخطوة فرصا متعددة لممارسة التعلم الجديد وانخراط اللاعبين بالأنشطة العملية مع توقعات عالية من الاتقان - في هذه الخطوة يكون التركيز على الانتقال من الاكتساب والاستيعاب الى اختيار - استخدام اسئلة ذات مستويات عليا .			الجانب التطبيقي
- تشجيع اللاعبين على تطوير أفكارهم التطبيقية ومستوياتهم الشخصية - يتم تقييم جودة عمل اللاعبين بالاعتماد على الاسئلة القصيرة - تقييم اداء الاعبين اثناء تنفيذهم المهام في ضوء خيراتهم.	(8) - تطبيق تمرين (41) أداء مهارة الاعداد بالكرة تكرار (10) - تطبيق تمرين (45) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... تكرار. (12) - تطبيق تمرين (44) أداء مهارة الاعداد بالكرة..... تكرار (11) - تطبيق تمرين (43) أداء مهارة الاعداد بالكرة تكرار (8) - تطبيق تمرين (37) أداء مهارة الاعداد بالكرة تكرار	45د	
	هرولة خفيفة- تمرينات- تهدئة- الارتقاء الجسم ثم الانصراف	10د	الجزء الختامي

الاسبوع الخامس	البرنامج التعليمي	عدد اللاعبين: 10
الوحدة التعليمية العاشرة	البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات	زمن الوحدة التعليمية:
الهدف التعليمي // 1-تعلم مهارة (الارسال- الاستقبال) بتنس كرة القدم		90دقيقة

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التمرين	الملاحظات
القسم التحضيري	20د-		
الاحماء العام	8د	السير على الامشاط والكعبين-الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل-عين للأمام والخلف هرولة مع تدوير النر-السير مع قتل الجذع للجانبين	التأكيد على احماء الجسم
الاحماء الخاص	12	(الوقوف) قفزات على البقعة بفتح وضم الساقين (1-2) (الوقوف، تخلص) قتل الراس للجانبين بالتعاقب (1-4) (الوقوف، فتحا) تدوير النراعين للأمام والخلف (حر) (الوقوف، فتحا، تخلص) ثني الجذع للأسفل ثلاث مرات وبالعدة الرابعة مدة عاليا (1-4)	التأكيد على الاداء الصحيح للمهارات
القسم الرئيسي	60د-		
الجانب التعليمي	15	-الشرح مهارة (الارسال-الاستقبال)وماهية الشروط الصحيحة لتنفيذها. - عرض المهارة(الارسال- ولاستقبال) امام اللاعبين لاكتسابهم المزيد من المعلومات. - تغذية الراجعة الفورية من قبل المدرب للمهارتين. - يستعين بنموذج بعرض المهارة عدة مرات امام اللاعبين - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. -عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارتين.	- سيتم في هذه الوحدة تطبيق مرحلة (التقنية) في (الربع الرابع/ لنصف الدماغ الايسر) وكذلك مرحلة (الاداء) في(ربع الرابع/لنصف الدماغ الايمن) - تهدف هذه المرحلة الى تقويم تعلم اللاعبين لما اكتسبوه من خلال حثهم على الاداء المهارة المكتسبة - في هذه الخطوة يتأمل اللاعبين من أين بدأ والى أين وصلوا.
الجانب التطبيقي	45د-	- تطبيق تمرين (46) أداء مهارة الارسال -الاستقبال بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (47) أداء مهارة الارسال -الاستقبال بالكرة (11) تكرار. - تطبيق تمرين (48) أداء مهارة الارسال -الاستقبال بالكرة (10) تكرار - تطبيق تمرين (49) اداء مهارة الارسال الاستقبال بالكرة (10) تكرار - تطبيق تمرين (50) اداء مهارة الارسال -الاستقبال بالكرة (12) تكرار	- تشجيع اللاعبين على تحليل عملهم وتحسينه وصقله. - مواجهة التناقضات بين التعلم الجديد والخبرة السابقة. - ضرورة تقديم التغذية الراجعة والارشاد لخطط اللاعبين وتشجيعهم ومساعدتهم لكي يكونوا مسؤولين عن تعلمهم.
الجزء الختامي	10د-	هرولة خفيفة- تمارينات- تهدئة- الارتخاء الجسم ثم الانصراف	

عدد اللاعبين: 10

البرنامج التعليمي

الاسبوع السادس

زمن الوحدة التعليمية:
90 دقيقة

البرنامج التعليمي المعد من وفق انموذج الفورمات

الوحدة التعليمية الحادية عشر

الهدف التعليمي // 1-تعلم مهارة (الاستقبال- الاعداد) بنتس كرة القدم

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	القسم التحضيري
التأكيد على احماء الجسم	السير- الهرولة- الهرولة الجانبية- الهرولة-بضرب الورك بالكعبين- السير مع قتل الجذع للجانبين الوقوف	8د	الاحماء العام
التأكيد على الاداء الصحيح	(الوقوف) قفزات على البقع (حر) (الوقوف) رفع الذراعين عاليا وخفضهما(1-2) (الوقوف) مرجحة الرجلين الامام والاعلى والخلف (حر) (الوقوف، فتحا، تخلصر) ثني الجذع الاسفل ثلاث مرات وبالعدة الرابعة مدة عاليا (1-4)	12د	الاحماء الخاص
60د		60د	القسم الرئيسي
- تشجيع اللاعبين على تحليل عملهم وتحسينه وصقله - مواجهة التناقضات بين التعلم الجديد والخبرة السابقة. - ضرورة تقديم التغذية الراجعة والارشاد لخطط اللاعبين وتشجيعهم ومساعدتهم لكي يكونوا مسؤولين عن تعلمهم.	-الشرح مهارة (الاستقبال-والاعداد)وماهية الشروط الصحيحة لتنفيذها. - عرض المهارة(الاستقبال-والاعداد) امام اللاعبين لاكتسابهم المزيد من المعلومات. - تغذية الراجعة الفورية من قبل المدرب للمهارتين. - يستعين بنموذج لاداء المهارة عدة مرات امام اللاعبين - تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين. -عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارتين	15د	الجانب التعليمي
- يتم في هذه الوحدة تطبيق مرحلة (التقنية (في (الربع الرابع/ لنصف الدماغ الايسر) وكذلك مرحلة (الاداء) - في(ربع الرابع/لنصف الدماغ الايمن) - تهدف هذه المرحلة الى تقويم تعلم اللاعبين لما اكتسبوه من خلال حثهم على الاداء المهارة المكتسبة - في هذه الخطوة يتأمل اللاعبون من أين بدأ والى أين وصلوا.	- تطبيق تمرين (51) أداء مهارة الاستقبال- الاعداد بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين(52) أداء مهارة الاستقبال- الاعداد بالكرة (11) تكرار. - تطبيق تمرين (53) أداء مهارة الاستقبال- الاعداد بالكرة (12) تكرار - تطبيق تمرين (54) اداء مهارة الاستقبال- الاعداد بالكرة (10) تكرار - تطبيق تمرين (55) اداء الاستقبال- الاعداد بالكرة(9) تكرار	45د	الجانب التطبيقي
	هرولة خفيفة- تمرينات- تهدئة- الارتقاء الجسم ثم الانصراف	10د	القسم الختامي

الهدف التعليمي // 1-تعلم مهارة (الارسال -الاستقبال- الاعداد) بتنس كرة القدم

الملاحظات	التمارين	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
		20د	القسم التحضيري
	تهيئة عامة باستخدام تمارين لجميع اعضاء الجسم	8د	الاحماء العام
	التركيز على النظام		
	التركيز على تنفيذ الاحماء بصورة صحيحة	12د	الاحماء الخاص
	تهيئة اللاعبين لأداء في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية باستخدام تمارين ، الرأس ، الرقبة، والرجلين، والاحساس بالكرة		
		60د	القسم الرئيسي
	الشرح مهارة (الارسال-الاستقبال-الاعداد)وماهية الشروط الصحيحة لتنفيذها		الجانبي التعليمي
	- عرض المهارة(الارسال-الاستقبال-والاعداد) امام اللاعبين لاكتسابهم المزيد من المعلومات		
	- تغذية الراجعة الفورية من قبل المدرب للمهارتين		
	- يستعين بنموذج لأداء المهارة امام اللاعبين		
	- تصحيح الاخطاء وتبسيط الصعوبات التي تواجه اللاعبين		
	-عرض مجموعة من الاسئلة حول المهارتين		
	- في هذه المرحلة سيتم استخدام مرحلة (التقنية) في (الربع الرابع/ لنصف الدماغ الايسر) وكذلك مرحلة (الاداء) في (الربع الرابع/ لنصف دماغ الايمن)		
	- في هذه المرحلة يعود اللاعب الى حيث بدأ.		
	- يتمثل دور المدرب في اتاحة الفرصة للاعبين للنقد البناء		
	- اعطاء التوجيهات والتغذية الراجعة للاعبين وتشجيعهم على تحمل مسؤولية تعلمهم		
		45د	الجانبي التطبيقي
	- انخراط اللاعبين في تطبيق ما تعلموه بطرق جديدة ابداعية		
	- تشجيع اللاعبين الى التغذية الراجعة التي يقدمها بعضهم بعض ومراجعة عملهم عندما يختارون عملهم بشكل منفرد		
	- يكون التقويم في هذه المرحلة من خلال قدرة ورغبة المتعلمين في تحرير وتقنية واعادة العمل ومدى تحليل واكتمال أعمالهم		
	- ان الهدف الاسمي للاعبين في هذه المرحلة هو فعل الاشياء بأنفسهم ومشاركة ما فعلوه مع الاخرين		
	تطبيق تمرين (56) أداء مهارة الارسال- الاستقبال- الاعداد بالكرة (12) تكرار		
	- تطبيق تمرين (57) أداء مهارة الارسال- الاستقبال- الاعداد بالكرة (10) تكرار.		
	- تطبيق تمرين (58) أداء مهارة الارسال- الاستقبال- الاعداد بالكرة (12) تكرار		
	- تطبيق تمرين (59) اداء مهارة الارسال- الاستقبال- الاعداد بالكرة (10) تكرار		
	- تطبيق تمرين (60) اداء مهارة الارسال- الاستقبال- الاعداد بالكرة (12) تكرار		
		10د	الجزء الختامي
	تمارين تهدئة وتغذية راجعة ثم الانصراف		

ranged (13-15) years .Pearson of the individual group that applied the educational program in accord with format model in the cognitive awareness and the research skills exceeded the persons of the control group in the forward tests. The most important recommendations of the research was the necessity of adopting format model in learning all the basic skills concerning football tennis and the care of using the mental and skillful aspects inside the educational unit that help in developing the high mental processes (cognitive awareness).

the impact of the educational program in accord with format model in affecting mental awareness and learning some primary skills of football tennis players ranged (13-15) years .This is in addition to knowing the influence superiority between educational program in accord with format model in developing mental awareness and learning some primary skills of football tennis players ranged (13-15) year .Relating to the research hypotheses, the researcher hypothesized that there are statistical differences of moral sense between the backward and forward tests in the cognitive awareness and learning some basic skills of football tennis players ranged (13-15) years. There are Some moral differences of statistical Sense between the educational program in accord with format program and the followed program for the benefit of the experimental group that use the educational program in accord with the format model of mental awareness and learning some primary skills of football tennis players ranged (13-15) years.

The researcher used the experimental approach of the two equal groups relating to backward and forward tests in order to suit the nature of the problem and to carry the aims of the research. The research community is limited to Al Hindiyah club players of football tennis players ranged (13-15) years for the season 2021-2022 and the total number is 20 players. The research sample was composed of 20 players forming of the research community. Five players were excluded in order to participate in the questionnaire experiment. They were randomly divided into two groups (lottery): the experimental and the control, each group contains ten players. The most important results that the researcher reached at were using the educational program in accord with format model which achieved noticeable development in the mental awareness of learning some basic skills to Al Hindiyah club players of football tennis players

Abstract

B

The impact of educational program according to the (4MAT) model on mental alertness and learning some basic skills for football tennis players ages (13-15) years

Research

Wisam Hamid Abbas

Supervisor

Prof Dr. Wissam Salah Abdul-Hussein

The sport Football tennis is one of the modern sports that spread in all in Iraqi provinces. These activities have local and international championships for all levels (cadets, youngster ,young, advanced) and for both genders. Through the researcher's observation and following for the most educational units of Al-hindiya club players ranged (13-15)years. It was found that they have difficulty in learning the basic skills in football tennis.

The researcher thinks that the reason was due to the shortage of using modern educational styles that take part in raising the mental operation efficiency of players for this sport nature requires that teachers and couches have to reinforce the mental abilities of learners and players in order to participate in learning proficiency of the basic skills. This evoked the researcher to tackle this problem trying to find the suitable solutions through the use of format model which aims at increasing ability of the two sides brain efficiency in a complementary form and the use of the brain powers in a typical form.

The researcher aims at preparing educational program in accord with format model in developing mental awareness and learning some primary skills of football tennis players ranged (13-15) years, as well knowing



Ministry of higher education and scientific research

University of Karbala

College of physical education and sport science

**influence of an Educational program in accord with
(4mat) model in cognitive Awareness and learning
some Basic skills for football tennis players ages (13-
15) years.**

BY:

wisam Hamid Abbas

**A Thesis Submitted to the council College of physical Education and
sport sciences Krbala University as a Partial Fulfilment for the
Requirements of Master Degree in sport sciences**

The Supervisor:

prof .Dr. Wisam Salah Abdul-Hussein

2022 A.D

1443 H.