



Doi: <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0055>

البرمجة الذاتية للمعلومات وعلاقته ببعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للطالبات

منى طالب البدرى

monaalbadry65@gmail.com

حنين محمد حسين

aasddhaneen@gmail.com

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات

المخلص

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وتحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة عددهم (26) طالبة، اختير عينة منهم بلغ عددها (20) طالبة، ثم بعد ذلك تم اختيار وتطبيق المقياس واختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة على عينة البحث بعدها تم استخراج الأسس العلمية واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها أما بالنسبة لأهداف البحث فقد تضمنت في عدة نقاط وهي:

1- التعرف على درجة البرمجة الذاتية للمعلومات بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2- التعرف على درجة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

3- التعرف على العلاقة بين درجة البرمجة الذاتية للمعلومات ودرجة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

1- هنالك علاقة ارتباط بين درجة البرمجة الذاتية للمعلومات ودرجة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

1- المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة للعام الدراسي 2020-2021.

2- المجال الزمني: للمدة من 2020/11/1 ولغاية 2021/11/29.

3- المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة.

الكلمات المفتاحية: البرمجة الذاتية للمعلومات، المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.

Self-programming of information and its relationship to some offensive skills in volleyball among female students

Hanin Muhammad Hussein

Mona Talib Al-Badri

Physical Education and Sport Sciences College for Women/ University of Baghdad

Abstract

The researchers used the descriptive approach with the two methods of survey study and correlational relations, and the research community was identified with the students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa, their number was (26) students, then a sample of (20) students was chosen, then after that the scale was selected and applied and the offensive skills tests in volleyball On the research sample, then the scientific foundations were extracted and the appropriate statistical treatments were used



to reach the results, after which the results were presented, analyzed and discussed. As for the objectives of the research, they included in several points, namely:

1- Recognizing the degree of self-programming of information in volleyball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa.

2- To identify the degree of offensive skills in volleyball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa.

3- Knowing the relationship between the degree of self-programming of information and the degree of offensive skills in volleyball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa.

As for imposing research, it includes:

1- There is a correlation between self-programming of information and offensive skills in volleyball among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa. Areas of research include:

1-Human field: Female students of the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa for the academic year 2020-2021.

2-Time range: for the period from 1/11/2020 to 29/11/2021.

3-Spatial field: Hall of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa.

Key words: Self-Programming of Information, Offensive Skills in Volleyball.

1-المقدمة وأهمية البحث :

تعد عملية تجهيز المعلومات من أحد مجالات علم النفس المعرفي الذي يزود الفرد بعقلية منفتحة وخلق له فائدة في تشغيل العمليات العقلية ويجعله يستخدم استراتيجيات معينة في تشغيل ومعالجة المعلومات وهو ملائم لمعرفة الفروق الفردية بين الطالبات في تجهيز المعلومات له ومدى نجاحه أو فشله أثناء تجهيزها للمعلومات والقيام بعملية انتقاء للمعلومات ورفضها لمعلومات أخرى من خلال عملية التجهيز, وان استخدام الطالبة لأية إستراتيجية معرفية يمكن أن تسهم في تنسيق وتنظيم المفاهيم العلمية لها الأمر الذي يؤدي الى نتائج أفضل في الأداء العلمي لدى جميع الطالبات.

البرمجة الذاتية للمعلومات من السمات الأساسية والرئيسية في بناء الشخصية الرياضية لأنها تعتمد على مجموعه من الصفات كالشجاعة والإقدام والصبر والمجازفة والأمل وغيرها ولها قيمه اجتماعيه وإنسانيه عالية يشجع عليها المجتمع ويحاول تنميتها لأنها تسهم في رقي وتقدم وتطور الإنسان وتدفعه الهجومية المزيد من مواجهة الضغوط الخارجية والتغلب عليها لان الإنسان لايتطور إلا إذا واجه الصعوبات وتغلب عليها فخلو حياة الفرد من الإثارة والتحفيز يؤدي الى الشعور بالملل. لذلك فان البرمجة الذاتية للطالبات تساعد الطالبة على بذل الجهد في التدريب وفي المنافسات محاولة الوصول الى



البعد المناسب ضمن إمكانية الطالبة إذ نلاحظ أن الطالبة تبذل الجهد والطاقة ويواصل المثابرة وزيادة قدراتهم البدنية وإحساسهم بالمسؤولية للارتقاء والتقدم نحو الأفضل.

وكرة الطائرة تعد من الألعاب التي تعتمد بشكل فعال على قدرات الفرد البدنية والنفسية، ويعد العامل النفسي مهما لتطور الطالبة، والبرمجة الذاتية للطالبة تعد أحد أفضل الوسائل التي تستخدم في التعلم الفعال وتلعب دوراً مهماً لأي نوع من أنواع المهارات للألعاب الرياضية المختلفة ومنها كرة الطائرة وتمثل جانب مهم من مراحل التعلم الحركي من خلال قدرة الطالبة على اكتساب المعارف والمعلومات عن طريق مختلف مصادر التعلم التي تجذب انتباههم وتثير حواسهم مما تجعل الطالبات أكثر توافق في البيئة التعليمية كتعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة والتي تشمل الاعداد والارسال واستقبال الارسال. لتحديد المسافات المتلائمة لنوع المهارة الرياضية والذي بدوره ينعكس بالإيجاب على الأداء المهاري ومواقف اللعب المختلفة بشكل عام والكرة الطائرة بالخصوص، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على البرمجة الذاتية للمعلومات وعلاقته ببعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. وبالنسبة لمشكلة البحث فقد تبلورت في وجود قصور في تجهيز وبرمجة المعلومات للطالبات الذي ينعكس على إدائهن في اللعب من هنا جاءت مشكلة البحث إيماناً من الباحثة بأهمية هذا الجانب ومدى الارتباط بين البرمجة الذاتية للمعلومات وبين بعض المهارات الهجومية لكرة الطائرة للطالبات وإعطاء صورة عن نقاط القوة والضعف لديهن

1 – 2 أهداف البحث تشمل :

1. التعرف على درجة البرمجة الذاتية للمعلومات بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.
2. التعرف على درجة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.
3. التعرف على العلاقة بين درجة البرمجة الذاتية للمعلومات ودرجة المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

1 – 3 فرض البحث يشمل :

1. هنالك علاقة ارتباط بين البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

1 – 4 مجالات البحث تشمل:

1. المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة للعام الدراسي 2020-2021.
2. المجال الزمني: للمدة من 2020/11/1 لغاية 2021/11/29.
3. المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة.

2- منهجية البحث

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

1-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة عددهم (26) طالبة، اختير عينة منهم بلغ عددها (20) طالبة، و(6) طالبات للتجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث.

2-2 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:



1. ساعة توقيت عدد (1).
2. حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).
3. أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الاختبارات والمقاييس .

4-2- إجراءات البحث الميدانية:

إجراءات اختيار مقياسي البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة:
استخدمت الباحثتان مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات للباحث (محمد زهير حسين جنون) (1:579) إذ يتألف المقياس من (66) فقرة منها (41) ايجابية و(25) سلبية يجب عنها المختبر وفق ثلاث بدائل وهي (دائماً، أحياناً، نادراً) وتعطى الدرجات (3،2،1) لل فقرات الموجبة و(1،2،3) لل فقرات السلبية على التوالي ومن اجل تطبيق المقياس على العينة الحالية .
وقد قامت الباحثتان باختيار مجموعة من الاختبارات التي سبق وإن طبقت على عينة مشابهة للبحث الحالي .

2-5 توصيف اختبارات بعض مهارات الكرة الطائرة:-

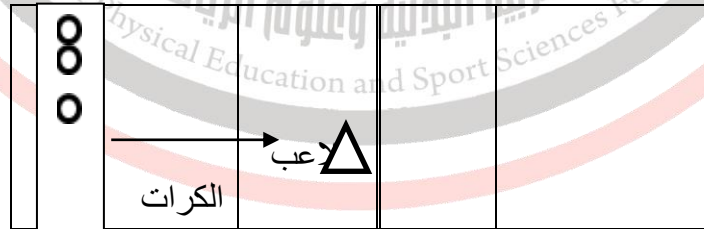
1-اختبارات الأداء الفني لمهارة الإعداد: (6 : 91)

-الهدف من الاختبار:- تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإعداد من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيرى, الرئيس الختامى).

-الأدوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة قانوني, كرات طائرة عدد (3) استمارة تقويم

-طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد ، أي من المركز (3) محاولاً أداء مهارة الإعداد بصورة صحيحة ولثلاث محاولات ، بشرط أن لا تمس الكرة وجسم المختبر الشبكة ، أو عبوره ملعب المنافس .

-التسجيل: يقوم ثلاثة مقيمين بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقيّم علماً أنّ درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات ، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (ثلاث) درجات للقسم التحضيرى، و(خمسة) درجات للقسم الرئيس، و(درجتان) درجة للقسم النهائي. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقيّم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر وتم التقويم الاختبار من قبل المحكمين كما هو موضح بالشكل (1).



الشكل (1) يوضح تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة

2-2 اختبار الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:

-الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيرى , الرئيس , الختامى) .

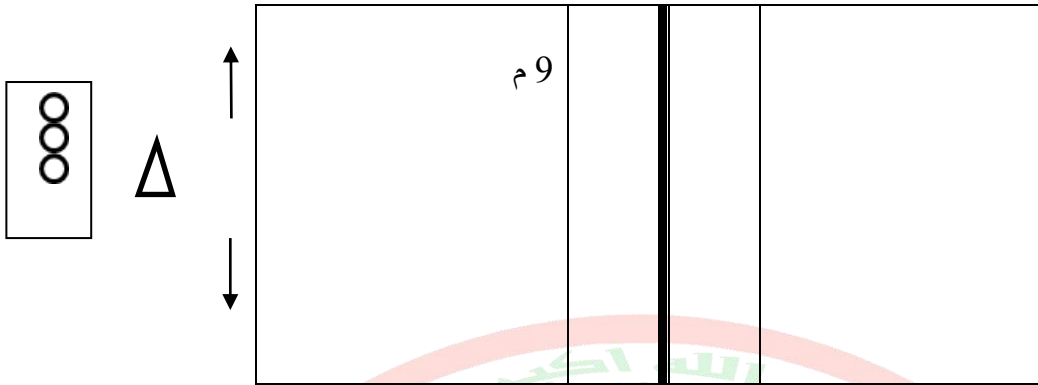


الأدوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (3) ، واستمارة تقويم الأداء .
-طريقة الأداء :- يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة استقبال الإرسال ، ومن وضع الوقوف ، ولثلاث محاولات متتالية.
-التسجيل:- يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً أنّ درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (ثلاث) للقسم التحضيري ، و (أربع) درجات للقسم الرئيس ، و(ثلاث) درجات للقسم النهائي ، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات ، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل مختبر ، وتم التقويم الاختبار من قبل المحكمين ، كما هو موضح بالشكل (2) .



الشكل (2)

يوضح تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة
3- اختبار تقويم الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (التنس):-
-الهدف من الاختبار:- تقويم الأداء الفني(التكنيك) لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري ، الرئيس ، الختامي) .
-الأدوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة قانونية عدد (3) , استمارة تقويم الأداء .
-مواصفات الأداء:- يقوم اللاعب بأداء مهارة إرسال التنس من منتصف منطقة الإرسال المحددة ب(9) متر إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة محاولة إسقاطها في النصف المقابل من الملعب.
-شروط الأداء :-
- لكل لاعب (ثلاث) محاولات متتالية .
- يحصل اللاعب على (صفر) في حالة سقوط الكرة خارج حدود الملعب أو في حالة أداء الإرسال بطريقة غير مطابقة لمواصفات الأداء.
-التسجيل:- يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً أنّ الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات، موزعة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (ثلاث) درجات للقسم التحضيري ، و(ست) درجات للقسم الرئيسي و(واحد) درجة للقسم النهائي ، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات تُحسب الدرجة النهائية لكل لاعب وتم التقويم الاختبار من قبل المحكمين، وكما موضح في الشكل(3).



الشكل (3)

يوضح تقويم الأداء الفني (التكنيك) للإرسال المواجه من الأعلى التنس بالكرة الطائرة

2 - 6 التجربة الاستطلاعية لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة:
بعد وضع التعليمات الخاصة بمتغيرات البحث قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف 1/ 11/ 2020 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس والاختبارات للعينة.
- 2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
- 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياس والاختبارات وما يرافقه من صعوبات.
- 4- استخراج معامل ثبات .

وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- 3- المقياس والاختبارات كانا مناسبان للعينة.
- 4- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (9-13) دقيقة.
- 5- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- 6- تم استخراج معامل الثبات. وبذلك أصبح المقياس والاختبارات جاهزين للتطبيق.

2 - 7 الأسس العلمية لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة:
إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السايكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيّة المقياس المستخدم .

2 - 8 صدق المقياس: تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات والمقاييس، فالمقياس أو الاختبار الصادق يعرف بأنه (الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها)(2:102).

والصدق له عدة معاني تختلف بحسب استخدام الاختبار، ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها(3:173).

1-صدق المحتوى: يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار أو المقياس لجوانب السمة أو الصفة المطلوب قياسها، واما إذا كان الاختبار أو المقياس يقيس جانباً محدداً من الظاهرة أو يقيسها كلها. (4:258).



2 – 9 ثبات المقياس : يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام (5:78) وتم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لاختبار المقياس والاختبارات والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم الأربعاء المصادف 2020/11/4 وتم إعادة الاختبار يوم الأحد بتاريخ 2020/11/9 للاختبارات المهارية وتم إعادة الاختبار للمقياس بتاريخ 2020/11/16 وبعد تفرغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصلت الباحثان إلى أن المقياس والاختبارات المهارية تتمتع بدرجة ثبات عالية.

2 – 10 التجربة الرئيسية لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة: تم تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (20) طالبة من أفراد عينة البحث بتاريخ 2020/11/4. الوسائل الإحصائية: قامت الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها: من خلال الإجراءات التي تمت إجرائها واستخدام الإحصائيات المطلوبة للوصول إلى حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه كان الآتي :

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة

ت	المتغير	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	قيمة sig	الدلالة
1	البرمجة الذاتية للمعلومات	144.24	6.88	0.82	0.000	معنوي
	الإرسال من الأعلى	6.18	0.82			
2	البرمجة الذاتية للمعلومات	144.24	6.88	0.87	0.000	معنوي
	الإرسال من الأسفل	7.55	0.66			
	البرمجة الذاتية للمعلومات	144.24	6.88	0.86	0.000	معنوي
	الإعداد من الأعلى	7.23	0.78			

يتبين من الجدول (1) لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات البحث المستخرجة ، وقد بلغ الوسيط الحسابي للبرمجة الذاتية للمعلومات (144.24) درجة وعند مقارنته بالوسيط الفرضي للمقياس البالغ (132) يدل على أن الوسيط الحسابي أكبر منه وهو مؤشر جيد يؤشر حالة البرمجة الذاتية للمعلومات.

أما درجة الانحراف المعياري البالغة (6.88) فتؤشر تبايناً ملحوظاً بين الطالبات بعضهم عن بعض وهو أمر طبيعي يرجع لطبيعة نشأة كل منهم والظروف التي تعرض لهم وغير ذلك من الأسباب الشخصية لكل منهم .

وبملاحظة الوسيط الحسابي لجميع اختبارات المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وهو مؤشر عالي لاداء الطالبات في هذه الهجومية بالكرة الطائرة الذي يتمتع به من خلال وهذا منطقي فهو يجسد أن العينة من الطالبات يتميزون باداء جيد من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، لذا نرى بأن هذه الدرجة تعبر عن واقع جيد وسليم لهؤلاء الطالبات وان الاداء الجيد هو الأساس بالكرة الطائرة وان من أهم صفاته وخصائصه ان يكون نوعاً خاصاً من المهارات للمنافسة ويعتمد هذا المهارات على ما يصدره الفرد من افعال تدل على توجهه . (1:579) وبذلك يكون التنافس عنصراً رئيساً وفعالاً في الحياة الرياضية بجميع مراحلها. من خلال مشاهدة بسيطة للجدول (1) يتبين لنا الارتباط الموجود البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة مما يدل على معنوية الارتباط ولجميع الاختبارات وذلك لكون قيمة (sig) البالغة (0.000) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (18) ، مما يعني أنه كلما كانت البرمجة الذاتية للمعلومات لطالبات جيدة أزداد معها اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وهو



أمر طبيعي إذا أدركنا أن البرمجة الذاتية للمعلومات يعطي دوافعاً قوية لاداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة . وبما سبق يتم تحقيق أهداف البحث الموضوعية ويتم التأكد من صحة فرضيته .

4 – الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1. أن اغلب الطالبات هم يتمتعون بمستوى جيد من البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
2. هنالك علاقة طردية بين من البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
3. كلما زادت البرمجة الذاتية للمعلومات والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة كلما كانت النتائج أفضل.

توصي الباحثتان بما يأتي :

- 1- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين متغيرات البحث الحالي وبعض المتغيرات الأخرى.
- 2- كما تقترح الباحثتان إجراء دراسة مماثلة على فئة الطلاب واللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين لمختلف الفعاليات.

References:

- 1- Mohammed Zuhair Hussein Janjoun; (2015), Self-awareness and its relationship to information processing among outstanding students and their ordinary peers in the preparatory stage. Education College for Human Sciences, Babil University.
- 2- Sabah Hussein Al-Agily and others; (2001), Principles of educational measurement and evaluation. Baghdad, Ahmad Al-dabbagh for publishing
- 3- Mohammed Hasan Allawi, Mohammed Nasir Al-deen Radhwan; (2000), Measurement in physical education and sport psychology. Cairo, Dar Al-fikr Al-Araby for publishing.
- 4- Ikhlas Mohammed Abdul-hafidh, Mustafa Hussein Bahi; (2000), Scientific research methods and analytics' in the educational, psychological and sport fields. Cairo, Al-kitab centre for publishing.
- 5- Mohammed Mehdi Mahmoud; (1986), An experimental study on the effect of reduced social interaction on learning speed. Al-Mustansirya art journal, Dar Ak-kutub for printing and publishing, Mosul University, issue (14).
- 6- Nahida Abid Zaid Al-dulaimy and others; (2015), Modern volleyball and its specialized requirements. 1st edition, Beirut, Dar Alkutub for publishing



ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء الذين اعتمدتهم الباحثتان في صلاحية مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات

ت	أسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عامر سعيد جاسم الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	أ.د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية الحلة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د حيدر عبد الرضا طراد	علم النفس الرياضي	كلية التربية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
4	أ.د نزار حسين النفاخ	الاختبار والقياس	كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
5	أ.م.د أيمن هاني عبد الجبوري	الاختبار والقياس	كلية التربية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة

مقياس البرمجة الذاتية للمعلومات

تعليمات المقياس:

عزيزتي الطالبة: يهدف هذا المقياس إلى معرفة تقدير الذات , أرجو أن تجيب بكل دقة وصرامة على كل عبارة من عبارات المقياس , و تبين لنا رأيك الشخصي بصدق وأمانة و كما تشعر به أنت و حسب البدائل الخمسة الموضحة في كل عبارة جاءت في المقياس .

تعليمات الإجابة :

- 1- أجب عن الفقرات كافة .
- 2- ليست هناك إجابة صحيحة و إجابة خطأ .
- 3- ليس هناك وقت محدد للإجابة .
- 4- بعد قراءة كل فقرة ستجد أمامك خمسة بدائل .
- 5- ضع علامة (√) في المربع تحت البديل الذي يتفق معك في كل فقرة من فقرات المقياس .
- 6- الإجابة عن هذا المقياس لأغراض البحث العلمي فقط .

شاكرين تعاونكم معنا

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	استقبل المعلومات من المدرس داخل الصف بسهولة ويسر.			
2	اتمتع بأكانية عالية على تلخيص الدروس التي يشرحها المدرس.			
3	لدي امكانية على صياغة الاجابات بأكثر من صورة.			
4	ابحث عن اي معلومة جديدة تساعدني اثناء تحضيري للدروس المدرسية.			
5	لدي القدرة على تذكر المعلومات المهمة وقت الامتحانات دون صعوبة في ذلك.			
6	استخدم اكثر من طريقة في حل سؤال يطرحه المدرس داخل الصف.			
7	استطيع حفظ المعلومات بصورة جيدة اذا انتبهت للمدرس.			
8	استوعب المعلومات التي يطرحها المدرس بطريقة منظمة.			
9	اضع لنفسي رموزاً معينه لاستذكار الموضوعات الرئيسية عند شرح الدرس في الصف.			
10	اتمكن من استرجاع المعلومات بسهولة عندما يطلب المدرس ذلك.			
11	اتمكن من استرجاع المعلومات التي انتبه اليها جيداً.			
12	اتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع فيها.			
13	اتمتع بقابليه عالية على تذكر المعلومات واسترجاعها.			
14	لدي القابلية على تحليل وتفسير المشكلة التي تعترضني دون مساعدة احد.			
15	لدي القدرة على ايجاد اكثر من معنى لفكرة جديدة بصورة سريعة.			
16	استطيع استرجاع الافكار الجديدة التي تعلمتها اكثر من الافكار القديمة.			
17	لدي القدرة على ربط معاني مختلفة في الإجابة.			



18	اقوم باعادة قراءة المادة المراد حفظها عدة مرات.
19	اعمد الي ربط المادة بالواقع حتى يسهل حفظها.
20	احفظ الدروس الاولى من المنهج لسهولتها اكثر من الدروس الاخيرة.
21	اقوم بتجزئة الموضوع الي فقرات مترابطة حتى يسهل حفظها.
22	اجد صعوبة في الانتباه للمدرس عندما اكون متضايقا.
23	ينتابني خوف عند عدم امكانيتي على حل مشكلة تواجهني.
24	شعوري بالخوف من عدم تذكر بعض المعلومات ينعكس سلبا على تفكيري
25	اجد صعوبة في التوصل مع المدرس عند شعوري بالخوف.
26	اجد صعوبة في التذكر ما حفظته عندما اكون خائفا.
27	اعجز عن اجابة اي سؤال عندما اتوتر.
28	لدي القدرة على استقبال المعلومات اذا ما توفر جو من الطمأنينة والامان.
29	يسيطر علي شعور بالغضب عندما اعجز عن حل مشكلة تواجهني.
30	اشعر بالتوتر عندما اعجز عن استرجاع اي معلومة.
31	استقبالي للمعلومات يقل عندما تكون حالتي النفسية سيئة.
32	عند اغضب اعجز عن استرجاع المعلومة التي تم حفظها.
33	ارى ان القدرة على تفسير المعلومة تحتاج الي راحة نفسية.
34	اشعر بالقلق عندما افقد القدرة على التركيز في مشكلة ما.
35	ينتابني شعور بالفرح الشديد عند حلي لمشكلة معقدة.
36	تغمرنني سعادة لا توصف عند احتفاظي بالمعلومات لأكبر مدة ممكنة
37	يزداد شعوري بالقلق والحزن عندما اعجز عن ايجاد الحل المناسب لمشكلة واجهتني.
38	اشعر بالتوتر عندما افقد القدرة على الانتباه في موضوع معين.
39	عند دخولي قاعة الامتحان اشعر بنسيان ما تم حفظه.
40	اشعر بعدم القدرة على الدراسة عند التركيز على موضوع معين.
41	ارى ان عملية المذاكرة تجعلني عصبي المزاج.
42	اشعر بالسعادة عندما يخبرني المعلم بقدرتي الجيدة على الحفظ والاستذكار
43	اشعر بالسعادة عندما اشرح درسا جديدا للطلاب امام المعلم.
44	اشعر بالسعادة عندما اقوم بالاجابة عن مسائل يراها الطلبة صعبة اثناء الدرس.
45	ارى من المضحك جدا ان اكون غير قادر على اجابة سؤال سهل امام الطلاب.
46	ارى ان شجاعتي وجرأتي تساعدني على ايجاد بعض الحلول المناسبة للمشاكل التي واجهها.
47	افقد امكانيتي على التركيز مع المدرس عندما يقوم بمعاقبتي على اهمال الواجب البيتي.
48	يسعدني ان اكون من ممثلي المدرسة في المنافسات العلمية التي تتطلب التحليل والتفسير.
49	اشعر ان سلامة جسمي تؤثر في قدراتي العقلية.
50	أفضل الحفظ وتخزين المعلومات بعد ممارسة قسط من الرياضة البدنية.
51	اشعر ان ممارسة الرياضة تنعكس سلبا على استرجاع المعلومات.
52	اعمل بالمثل القائل " العقل السليم في الجسم السليم".
53	ارى ان ممارسة الرياضة البدنية تساعد على حل المشكلات المعقدة.
54	يساعدني الغذاء السليم في الفهم والتعلم.
55	اشعر ان قدرتي على الانتباه والتركيز مرتبطة بتنظيم غذائي وصحته.
56	اشعر ان هنالك بعض الاغذية المناسبة للقدرة على التفكير التفسيري والادراك .
57	ارى ان هنالك علاقة قوية بين صحة غذائي وسلامة عقلي.
58	اعتقد ان محافظتي على الغذاء سبب للقدرة على استقبال وتخزين المعلومات .
59	تساعدني تناول وجبة الافطار يوميا على التركيز وحفظ وتفسير ومناقشة الدرس مع المدرس.
60	اعتقد ان ترتيب المعلومات وتنظيمها قبل تناول وجبة الغذاء أفضل منها بعد الغذاء.



61	ارى ان زيادة تفكيري في موضوع ما يسبب لي الارهاق الشديد.
62	اشعر بتعب شديد في جسمي نتيجة التركيز على نقطة معينة مع المدرس.
63	اعتقد ان خلو جسمي من الامراض يساعد على قوة استقبال وتخزين المعلومات واسترجاعها.
64	اعجز عن استذكار بعض المعلومات التي احفظها عند اصابتي بالمرض.
65	افقد القدرة على استيعاب المعلومات التي يشرحها المدرس عندما اعاني من ضعف في السمع.
66	افقد القدرة على حفظ المعلومات واستذكرها عند تعرضي لمشكلة في النطق.

