

## أثر برنامج إرشادي تعليمي في تطوير الارتقاء الذاتي والأداء الرياضي وخفض التجول العقلي للطلاب في لعبة الكرة الطائرة

### Effect of an educational guidance program on developing self-improvement, athletic performance, and reducing mental wandering among students in volleyball

مروان ماجد حبيب التميمي<sup>1</sup>, أ.د. شيماء علي خميس النعمي<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>جامعة بابل

#### الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي تعليمي في تطوير الارتقاء الذاتي والأداء الرياضي وخفض التجول العقلي لدى الطلاب بكرة الطائرة. وتأتي أهمية الدراسة من الحاجة إلى تطوير أساليب تعليمية وإرشادية تساهم في تحسين أداء الطلاب الرياضي وتوجيههم نحو التركيز العقلي والتقليل من التجول الذهني الذي قد يؤثر سلباً على أدائهم. تم إعداد برنامج إرشادي مكون من عدة جلسات تعليمية تهدف إلى تعزيز الارتقاء الذاتي، تحسين المهارات الرياضية لدى الطلاب، وتقليل ظاهرة التجول العقلي التي تؤدي إلى ضعف التركيز أثناء المباريات والتعليمات و من أهداف البحث قياس فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الارتقاء الذاتي للطلاب، تقييم تأثير البرنامج على تحسين الأداء الرياضي في كرة الطائرة، تحديد مدى تأثير البرنامج على خفض مستويات التجول العقلي أثناء التعليم و الأداء الرياضي . حيث استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي إذ حدد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024 المرحلة الثانية وتمثلت عينة البحث طلاب شعبة (ب) وتم اختيارها بطريقة القرعة والبالغ عددهم (40) طالب، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة بحيث بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (20) طالب والمجموعة الضابطة (20) طالب استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج المعد من قبل الباحثان أما المجموعة الضابطة فطبق عليها المنهج المتبع من قبل أستاذ المادة، وقد استغرق البرنامج مدة (16) جلسة بواقع (2) جلسة إرشادية تعليمية بواقع (2) جلسة أسبوعين , استغرق القسم الرئيسي (75) دقيقة إذ بلغ زمن الجلسات التعليمية (90) دقيقة وبعد الانتهاء من البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية وتم استعمال المعالجات الإحصائية وبعد ذلك تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وقد خرج الباحثان بمجموعة من الاستنتاجات منها أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مستوى الارتقاء الذاتي لدى الطلاب المشاركين في البرنامج، وزيادة في مستويات الأداء الرياضي من حيث القدرة البدنية والفنية. كما تبين انخفاض واضح في مستويات التجول العقلي، مما أدى إلى تحسين تركيزهم أثناء التعليم والأداء الرياضي، وقد أوصى الباحثان على ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي التعليمي كجزء من التعليم الرياضي للطلاب، وإجراء دراسات مستقبلية حول تأثير البرامج الإرشادية على رياضات أخرى، وكذلك تقديم الدعم النفسي المستمر للرياضيات لتعزيز التركيز وخفض التجول العقلي.

الكلمات الافتتاحية: برنامج إرشادي-تعليمي، الارتقاء الذاتي، التجول العقلي، كرة الطائرة.

## ABSTRACT

The aim of the research was to study the effect of a learning guidance program on developing self-improvement and athletic performance and reducing mental wandering among volleyball students. The importance of the study stems from the need to develop educational and guidance methods that contribute to improving students' athletic performance and directing them towards mental focus and reducing mental wandering, which may negatively affect their performance. A guidance program consisting of several educational sessions was prepared that aim to enhance self-improvement, improve students' athletic skills, and reduce the phenomenon of mental wandering, which leads to poor concentration during matches and instructions. The objectives of the research include measuring the effectiveness of the guidance program in improving students' self-improvement, evaluating the program's impact on improving athletic performance in volleyball, and determining the extent of the program's impact on the total levels of mental wandering during education and matches. The experimental method was used with the design of two equivalent groups with a pre- and post-test except for the research community, students of the second stage, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year 2023 2024. The research sample represented students of Section (B) of the second stage, numbering (40) students. The sample was divided into two groups (experimental and control by lottery, so that the number of members of the experimental group was (20) students and the control group (20) students. The experimental group used the program prepared by the researchers, while the control group was applied to the curriculum followed by the professor of the subject. The program lasted for (16) sessions, with (2) educational guidance sessions, with (2) sessions per week. The main section spent (75) minutes, while the educational sessions lasted (90) minutes. After completing the program, the experimental tests were conducted, statistical treatments were used, and then the results were presented, analyzed and discussed. The researchers came out with a set of conclusions, including the results showing a noticeable improvement in the level of self-improvement among the students participating in the program, and an increase in the levels of athletic performance from Where physical and technical ability. The salvation was also evident in the levels of mental transformation, which led to improving their focus during education and matches. The researchers recommended the necessity of adopting the educational guidance program as part of the sports education of students, and conducting future studies on the impact of guidance programs on other sports, as well as providing continuous psychological support for athletes to enhance focus and mental transformation concluded

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة وأهمية البحث:

تعتبر برامج الإرشاد التعليمي أدوات فعالة لتعزيز الارتقاء الذاتي والأداء الرياضي لدى الطلاب، خاصة في ألعاب مثل كرة الطائرة. تهدف هذه البرامج إلى تحسين التركيز وتقليل التجول العقلي، مما يساهم في زيادة كفاءة الأداء الرياضي. يتناول هذا البحث أثر برنامج إرشادي يتضمن استراتيجيات تعليمية ونفسية، حيث يعزز من المهارات الفردية والجماعية، ويشجع على تحقيق الأهداف الشخصية. من خلال التركيز على تطوير المهارات الذهنية والبدنية، يساهم البرنامج في بناء ثقة الطلاب بأنفسهم ويزيد من قدرتهم على التعامل مع الضغوط، مما يؤدي إلى تحسين النتائج الرياضية وتحقيق مستويات أعلى من الأداء. وتكمن أهمية البحث في عدة جوانب رئيسية منها تطوير الأداء الرياضي الذي يساعد البرنامج الإرشادي في تحسين المهارات الفنية والبدنية للاعبين، مما يساهم في رفع مستوى الأداء في لعبة كرة الطائرة، وكذلك تعزيز الارتقاء الذاتي فإنه يعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم الشخصية، مما يؤثر إيجابياً على حياتهم

الأكاديمية والاجتماعية، وتقليل التجول العقلي من خلال تطبيق استراتيجيات التركيز، يقلل البرنامج من التشتت الذهني، مما يزيد من فعالية التدريب والمنافسات، ويتأثر شامل يساهم في تطوير جوانب نفسية واجتماعية هامة، مثل العمل الجماعي والانضباط، مما يؤدي إلى تحسين تجربة التعلم والتفاعل بين الطلاب، توجيه البحث الرياضي: يوفر رؤية جديدة يمكن أن تساهم في تصميم برامج تدريبية أكثر فعالية في المستقبل.

## 2-1 مشكلة البحث:

تتمثل المشكلة الرئيسية في هذا البحث في تزايد التشتت الذهني وضعف الأداء الرياضي لدى الطلاب في لعبة كرة الطائرة. يعاني العديد من الطلاب من صعوبة في التركيز خلال تعلم الأداء الرياضي، مما يؤثر سلبيًا على نتائجهم. يعود هذا التشتت إلى عوامل متعددة، منها الضغوط النفسية، عدم وضوح الأهداف، وقلة المهارات النفسية المطلوبة للتحكم في الانفعالات والتركيز. بالإضافة إلى ذلك، قد يفتقر الطلاب إلى التوجيه المناسب في تطوير مهاراتهم الشخصية والرياضية، مما يؤدي إلى تدني مستوى الأداء. من خلال دراسة هذه المشكلة، يسعى البحث إلى استكشاف أثر برنامج إرشادي تعليمي مصمم بشكل خاص لمواجهة هذه التحديات، وبالتالي تعزيز الأداء الرياضي وتقليل التجول العقلي لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين تجربتهم الرياضية بشكل عام.

## 3-1 أهداف البحث:

- 1- تقييم فعالية البرنامج الإرشادي وقياس تأثير البرنامج على تطوير المهارات الرياضية للطلاب في كرة الطائرة.
- 2- تعزيز الارتقاء الذاتي من تطوير الثقة بالنفس والقدرة على تحديد الأهداف الشخصية وتحقيقها.
- 3- خفض التجول العقلي وذلك بتقليل معدلات التشتت الذهني لدى الطلاب خلال التدريب والمنافسات.

## 4-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل – (2023-2024).
- 2- المجال الزماني: المدة الزمنية من 15-10-2023 الى 25-3-2024.
- 3- المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمة طبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024 ومثلت عينة البحث طلاب شعبة (ب) تم اختيارهم بطريقة القرعة والبالغ عددهم (40) طالب من أصل (125) طالب من المجتمع الكلي، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة بحيث بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية (20) طالب والمجموعة الضابطة (20) طالب. وقد جاءت كما موضحة بالجدول التالي:

## جدول (1)

يبين أعداد العينات في البحث ونسبها المئوية

النسبة المئوية	العينة الرئيسية	عينة أعداد مقياس التجول العقلي	عينة بناء مقياس الارتقاء الذاتي	العينة الاستطلاعية	العدد الكلي	الشعبة
32%	40		-	-	40	ب
34.4%	-	43	43	15	43	ج
33.6%	-	42	42	-	42	د
	40	85	85	15	125	المجموع
100%	32%	68%	68%	12%		النسبة المئوية

## 3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

من الأمور التي يجب ان يتبعها الباحثون هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الأساس لا بد أن تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في القياسات التي من الممكن أن تؤثر على نتائج البحث، ولذا يجب ان تكون المجموعتان متكافئتين تماما في المتغيرات ماعدا المتغير التجريبي، والجدول (2) يبين ذلك.

### جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات الأداء الرياضي وتطوير الذات وخفض التجول العقلي

نوع الدلالة	Sig.	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.613	0.510	1.780	8.300	1.276	8.050	درجة	الأداء الرياضي
غير معنوي	0.782	0.278	7.949	135.850	3.868	135.300	درجة	تطوير الذات
غير معنوي	0.711	0.373	11.247	133.200	6.859	132.100	درجة	التجول العقلي

4-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

1-4-2 وسائل جمع المعلومات:

-شبكة المعلومات العالمية الانترنت -الاستبانة -المقابلة -الاختبار والقياس

- المصادر والمرجع العربية والأجنبية

2-4-2 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

-كرة طائرة عدد (4) -ملعب كرة الطائرة -أقلام -أوراق -لا بتوب نوع (Lenovo) صيني المنشأ - صافرة عدد (2).

5-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1-5-2 اختبار مروان الأداء الرياضي بكرة الطائرة:

-الغرض من الاختبار: تقييم الأداء الرياضي

-الأدوات المستعملة: كرة طائرة، ملعب قانوني، كامرة تصوير عدد (2) ذي سعة (300) لقطة بالثانية، شريط قياس، أقماص، صافرة.

-وصف الاختبار:

تقسم الاختبار إلى عدة محاور رئيسية، مع تقديم تعليمات واضحة ومعايير محددة:

أ-الاختبارات البدنية لقياس اللياقة البدنية:

الفقر العمودي: لقياس قدرة الطالب على القفز (قياس الارتفاع بالمسطرة).

اختبار السرعة: قياس سرعة الجري لمسافة قصيرة (20-30 مترًا).

اختبار التحمل: الجري المستمر لمدة محددة (5-10 دقائق) لتقييم قدرة التحمل.

ب-الاختبارات المهارية هذه الاختبارات لتقييم المهارات الأساسية:

تمرير الكرة: يقف الطلاب على شكل مثلث ويبدأ بتمرير الكرة إلى زميل مرة وإلى الحائط مرة أخرى لأكثر عدد ممكن خلال دقيقة واحدة. التقييم يعتمد على التمريرات الصحيحة الدقة والسرعة.

الاستقبال: يقف الطلاب في وضع الاستعداد لاستقبال الكرة، ويتم تقييم مدى دقتهم في السيطرة عليها عند الاستقبال وإعادتها.

الإرسال: يُطلب من الطلاب إرسال الكرة عبر الشبكة مع مراعاة الدقة والقوة، وحسب الموقع المحدد له.

الضرب الساحق: يُطلب من الطلاب أداء ضربات ساحقة.

ج-الاختبارات التكتيكية من خلالها تقييم قدرة الطلاب على تطبيق مفاهيم اللعبة:

لعبة مباراة قصيرة: يتم تنظيم مباراة بين مجموعتين وتقييم الطلاب بناءً على فهمهم لأدوارهم في الفريق، التواصل مع زملائهم، والقدرة على التحرك في الملعب.

اللياقة البدنية: يتم تقييم الطالب بناءً على عدد القفزات، سرعة الجري، وقدرة التحمل.

المهارات الفنية: التقييم يعتمد على الدقة والسرعة في التمرير والاستقبال والإرسال. التكتيك: يتم التقييم بناءً على مدى فهم الطالب لتكتيكات اللعبة وتعاونه مع الفريق. -التسجيل: يتم تسجيل الاختبار لكل طالب عن طريق تصوير الطالب وكلا حسب رقمه وبعدها يتم عرضة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين للتقييم وحسب الاستمارة المعدة لهذا الغرض (\*)

**2-6 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة كادر العمل المساعد في يوم الاثنين الموافق 2023\10\23 في الساعة التاسعة صباحاً وفي ملعب كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل على مجموعة من افراد مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث الرئيسية تتكون من (15) طلاب وهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية , للتأكد من مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة وكفاءة كادر العمل والتعرف على معوقات العمل بغية تلافيتها في المستقبل , لذا فهي عبارة عن تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله وكان الهدف من التجربة هو التعرف على ما يلي:

- 1- التأكد من وضوح الاختبار من قبل الطلاب.
- 2- معرفة الوقت الاضرم لأجراء الاختبار والوقت الكلي.
- 3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث.

### 2-7 الاسس العلمية للاختبار المستخدم بالبحث:

#### 1- صدق الاختبار

استعمل الباحث الصدق الظاهري في حساب صدق الاختبار حيث تم عرضها على مجموعة من السادة المختصين في رياضة الملائمة والتعلم والاختبار، اذ حصل الباحث على اتفاق جميع الخبراء والمختصين وبنسبة 100%، وكما مبين في الجدول (3).

### جدول (3)

يبين مدى اتفاق السادة الخبراء حول صلاحية الاختبار المستخدم بالبحث

الاختبار	عدد الخبراء		قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة	الترشيح	
	الموافقون	غير الموافقين			نعم	كلا
اختبار مروان الأداء الرياضي بكرة الطائرة	11	0	11	معنوي	✓	

وبذلك تم معرفة صلاحية الاختبارات على الجهاز من خلال معرفة مدى اتفاق الخبراء من خلال الاعتماد على قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والتي بلغت (11) في الاختبارين والتي بدورها كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وعند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) لصالح البديل (يصلح) وبذلك اعتمد الباحث اتفاق 10 خبراء فما فوق وهو ما يمثل نسبة 76.92% من مجموع الخبراء الكلي البالغ عددهم (11).

#### 2- ثبات الاختبار

من أجل استخراج معامل ثبات الاختبارات المستخدمة من قبل الباحث لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذ سوف يطبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"<sup>(1)</sup>. وتم ذلك في ظروف مشابهة للتجربة الاستطلاعية وقد استعمل الباحث احتساب معامل الثبات عن طريق اعادة الاختبار وبفاصل لازمني بين الاختبار الاول والاختبار الثاني وهو (7) ايام وتم اعادة الاختبار يوم الاربعاء المصادف 2023/10/25 وتم استعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون، وكما موضح في الجدول (14).

#### 3- موضوعية الاختبار

تعرف الموضوعية أنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية"<sup>(2)</sup> أي إن الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية وبمعنى آخر أن الموضوعية هي "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب فكما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت

(\*) ملحق (1)

(1) نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط3، عمان، دار الفكر، للنشر والتوزيع، 2005، ص45.

(2) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 القاهرة، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، 2001، ص169.

موضوعيته وكلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة موضوعيته<sup>(3)</sup>. ولكي يتحقق الباحث من الاختبار عمد الى ايجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات الخبراء في الاختبار وكما مبين في الجدول (4).

#### جدول (4)

يبين الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات	صدق الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
اختبار مروان الأداء الرياضي بكرة الطائرة	0.79	0.89	0.85

- القدرة التمييزية للاختبار

قام الباحث من اجل تعزيز صلاحية الاختبار المستخدم الى استخدام القدرة التمييزية لإظهار الفروق في نتائج الافراد المختبرين عند الاختبار المذكورة انفا اذ قام الباحث بترتيب الدرجات التي حصل عليها ترتيبا تصاعديا من اقل درجة حتى اعلى درجة وعندها اخذ ما قيمته (50%) من درجات الدنيا و(50%) من الدرجات العليا وهوما يمثل العدد الكلي للأفراد المختبرين وذلك لكون العينة المستخدمة لاستخراج القدرة التمييزية قليلة العدد، فتكون للباحث مجموعتان طرفيتان وبعد معالجتها احصائيا اتضح ان قميته (T) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك فان الاختبار ذو قدرة تمييزية عالية والجدول (5) يبين ذلك.

#### جدول (5)

يبين القدرة التمييزية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	اسم الاختبار	المجموعة العليا 50%		المجموعة الدنيا 50%		قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
3	اختبار مروان الأداء الرياضي بكرة الطائرة	9.733	0.704	0.7867	0.640	7.601	0.000	معنوي

### 8-2 إجراءات البحث الميدانية

#### 8-2-1 إجراءات بناء مقياس الارتقاء الذاتي

لغرض بناء مقياس الارتقاء الذاتي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية -جامعة بابل، قام الباحثان باتتباع الخطوات الآتية:

#### أولاً: تحديد الهدف من المقياس

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس الارتقاء الذاتي هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً ووضوحاً، لذا فإن الهدف من بناء مقياس الارتقاء الذاتي التعرف على واقع أفراد عينة البحث في امتلاكهم ابعاد المقياس.

#### ثانياً: تحديد الإطار النظري لمقياس الارتقاء الذاتي

بعد أن تم تحديد الهدف من المقياس تم الاعتماد على الأدبيات والدراسات في بناء مقياس الارتقاء الذاتي وبهذا أعتمد الباحثان في تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته اعتمد الباحثان نظرية المجال لليفين (المنظور المعرفي)، إذ أكد كورت ليفين (Kurt Levin) من خلال هذه النظرية أن سلوك الطالب يتطلب معرفة كل القوى الأتية الفاعلة في محيط الطلاب وان السلوك يمثل دالة العلاقة بين الطالب والبيئة المحيطة به.

#### ثالثاً: تحديد ابعاد مقياس الارتقاء الذاتي

بعد الاطلاع على اغلب المصادر والمراجع العلمية المرتبطة بالارتقاء الذاتي قام الباحثان بعرضها على (11) من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم ورياضة كرة الطائرة (\*) باستخدام ابعاد الارتقاء الذاتي والتي شملت (المجال العقلي والفكري، المجال العاطفي والنفسي، المجال البدني، المجال الاجتماعي، المجال الذهني، المجال الروحي) ولغرض التعرف على مدى أهمية تلك الابعاد قام الباحثان بأعداد استبانة (\*\*) لها عرضت على المتخصصين.

وبعد أن تم جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً من خلال (ك2) كذلك ايجاد النسبة المئوية لها، من خلال ما سبق تم قبول جميع المجالات حصلت على قيمة (ك2) اكبر من الجدولية البالغة (3.84) وكما مبين بالجدول (6).

#### جدول (6)

(3) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985، ص173.

(\*) ملحق (2)

(\*\*) ملحق (3)

يبين آراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات الارتقاء الذاتي وقيم مربع (2ك) المحسوبة والنسب المئوية للموافقين وغير الموافقين

ت	المهارات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة (2ك) المحسوبة	دالاتها الاحصائية
1	المجال العقلي والفكري	11	%100	0	0	11	دالة
2	المجال العاطفي والنفسي	11	%100	0	0	11	دالة
3	المجال البدني	11	%100	0	0	11	دالة
4	المجال الاجتماعي	11	%100	0	0	11	دالة
5	المجال المهني	10	%90.91	1	9.09%	7.364	دالة
6	المجال الروحي	9	%81.82	2	18.18%	4.455	دالة

رابعاً: أعداد الصيغة الأولية لفقرات المقياس

لكي تتم عملية اعداد المقياس بصيغته الأولية فأنها تتطلب اجراءات وفيما يأتي وصف لهذه الإجراءات:

خامساً: جمع واعداد فقرات المقياس

لغرض تحديد فقرات المقياس قد أعد الباحثان (48) فقرة من لمقياس الارتقاء الذاتي وبواقع (8) فقرات لكل بعد من الأبعاد.

سادساً: تحديد اسلوب واسس صياغة فقرات مقياس الارتقاء الذاتي

تم الاعتماد على اسلوب ليكرت المطور في صياغة فقرات المقياس، وهو اشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يعد من الأساليب الشائعة في المقاييس والبحوث التربوية والنفسية، اذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد اجابته باختبار بديل من بين عدة بدائل لها اوزان مختلفة.

وقد راعى الباحثان في بناء فقرات المقياس الأسس الآتية:

- 1- ان يكون للفقرة معنى واحد ومحدد.
  - 2- بلغة بسيطة وواضحة.
  - 3- الابتعاد عن استخدام اسلوب نفي النفي.
  - 4- ممثلة لمكونات المقياس
  - 5- عدم استخدام العبارات التي يحتمل ان يجيب عنها الجميع او لا يجيب لكيلا تنعدم فرصة المقارنة امام الباحثان.
- وفي ضوء التعريف النظري للارتقاء الذاتي وأبعاده، والاطلاع على المقاييس والادبيات ذات العلاقة بالبحث تمت صياغة (48) فقرة تمثل كل منها موقفاً من المواقف التي يحتمل ان يواجهها المتعلمين في التعلم أو التدريب، ويتضمن كل موقف خمسة بدائل للإجابة، واعطيت الدرجات من (1-5) للفقرات الايجابية و (1-5) للفقرات السلبية توزعت هذه الفقرات على مكونات الارتقاء الذاتي المقترحة.

وقد اعتمد الباحثان اسلوب المواقف اللفظية في بناء فقرات المقياس "لكونه يقترب من مواقف الحياة الرياضية، مما يجعل المجيب في تفاعل مع المواقف في اثناء الاجابة، ولأبعاده عن الملل والرتابة فضلاً عن انها تقلل من التخمين والاجابة العشوائية" (4)، وبعد أن تم التأكد من صلاحية فقرات المقياس تم عرضها على متخصص في اللغة العربية (\*) من أجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية.

سابعاً: تحديد صلاحية فقرات المقياس

من أجل التأكد من صلاحية الفقرات لقياس الارتقاء الذاتي لدى متعلمين لعبة كرة الطائرة في قياس ما اعدت لقياسه ومدى ملائمة بدائل الاجابة لها، عرض المقياس بأبعاده وبصورته الأولية (\*\*) المكون من (48) فقرة على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والاختبار والقياس البالغ عددهم (11) خبيراً ليقوموا ببيان مدى صلاحية الفقرات وحذف غير الصالحة وتأشير إمكانية تعديلها أو نقل بعض الفقرات الى مجال اخر، وبعد جمع البيانات تم قبول جميع الفقرات بنسبة %100.

ثامناً: أعداد تعليمات الاجابة عن المقياس

- ان التعليمات تعتبر دليل المستفيد أو المستجيب عن كيفية الاجابة على فقرات المقياس والتعليمات هي:
- أن تكون واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث.

(4) صابر عبد الله الزبياري: الخصائص السايكومترية لأسلوب المواقف اللفظية والعبارات التقديرية في مقاييس الشخصية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، 1998 ، ص40.

(\*) غفران ماجد حبيب مدرس لغة عربية مديرية تربية بابل

(\*\*) ملحق (3)

- إخفاء الغرض من المقياس وذلك من أجل الحصول على اجابات صادقة وغير مزيفة.
  - عدم ذكر الاسم عند الاجابة.
  - عدم ترك أي فقرة بلا اجابة.
  - ضرورة الاجابة بصراحة ودقة.
  - وضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.
- إذ تشير سوسن مجيد نقلاً عن كرونباخ إلى "أن التسمية الصريحة لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة أو الامتناع عن الإجابة الدقيقة"<sup>(5)</sup>.

#### تاسعاً: موضوعية الاستجابة للمقياس

- أتبع الباحثان أسلوب تكرار مجموعة من الفقرات في كل مجال في مقياس الارتقاء الذاتي لكونه أكثر مقبولية وهو من الأساليب المستخدمة في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس، إذ قام الباحثان باختبار (6) فقرات من مقياس الارتقاء الذاتي مكررة في كل مجال وتم صياغة فقرات مشابهة لها بالمعنى والمضمون ولكن مختلفة في النص. ولتحقيق موضوعية الاستجابة تم اتباع الخطوات الآتية: (6)
- استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استبانة.
  - استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.
  - استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة.
  - تم جمع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.

#### عاشراً: التجربة الاستطلاعية للمقياس

من اجل بناء مقياس على درجة عالية من الجودة والدقة ولتحقق من مدى وضوح تعليماته ، وفهم العبارات والكلمات من قبل المجيبين ، فضلا عن التعرف على طريقة الاجابة وحساب الوقت المستغرق للإجابة ، كان لابد إجراء تجربة استطلاعية للمقياس ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية والبالغة (15) طلاب ، يوم الخميس 2023/10/29 الساعة العاشرة والنصف صباحا ، وظهر متوسط الوقت الذي استغرق للإجابة عن فقرات مقياس الارتقاء الذاتي (22) دقيقة ، وبذلك اصبح المقياس بتعليماته وفقراته جاهز للتطبيق بصيغته الاولى \* على عينة التقنين من أجل التحليل الإحصائي لفقراته البالغة (48).

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التعرف على:

- 1- الصعوبات التي تواجه الباحثان في التجربة الاساسية.
- 2- ماهو الوقت الذي يستغرقه الباحثان عند تسليم الاستمارات واستلامها بعد الاجابة عليها.
- 3- التحقق من مدى المستجيبين لفقرات المقياس.
- 4- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد. (\*)

#### أحد عشر: تصحيح مقياس الارتقاء الذاتي

حسب بدائل الإجابة المبينة في الجدول (6) يتراوح مجموع الدرجة على المقياس من (240) درجة وهي أعلى درجة الى (48) درجة وهي أقل درجة، ومتوسط فرضي مقداره (144) درجة يمثل الوسط الفرضي لدرجات المقياس، فاذا كانت درجة الاجابة عن المقياس أكثر من (144) فهذا يشير الى ان الارتقاء الذاتي فوق المتوسط، أما إذا كانت اقل من (144) درجة فإن هذا يدل على ضعف الارتقاء الذاتي لدى الطالب.

#### جدول (7)

يبين درجة الاجابة للفقرات حسب البدائل

الفقرات وقيمتها	بدائل الإجابة				
	ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الفقرات الإيجابية	1	2	3	4	5
الفقرات السلبية	5	4	3	2	1

اثنا عشر: التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

(5) سوسن شاكر مجيد : الاختبارات النفسية (نماذج) ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 26.

(6) صلاح الدين محمود علام: المقياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، ط3 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص72.

(\*) ملحق (5)

(\*) ملحق (6)

أولاً : القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان): تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين من خلال ترتيب الدرجات التي حصلت عليها عينة البناء البالغة (85) تنازلياً ومن ثم اختيار ما نسبته (33%) وإيجاد الفروق بالأوساط الحسابية بين المجموعتين باستخدام قانون (t-test) وقد تبين بعد التحليل الاحصائي أنّ جميع فقرات مقياس الارتقاء الذاتي مميزه ماعدا الفقرات (7 ، 19 ، 28 ، 31) فكانت غير مميزه (غير معنوية) وقد تم استبعادها من المقياس ، وعليه فقد اصبحت فقرات المقياس (44) فقرة والجدول (8) يبين ذلك.

#### جدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها الاحصائية في حساب القدرة التمييزية لمقياس الارتقاء الذاتي

رقم الفقرة	الحدود العليا 33 %		الحدود الدنيا 33 %		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س			
1	4.609	0.583	3.435	0.662	3.380	0.000	مميزة
2	4.696	0.470	4.044	0.706	3.688	0.001	مميزة
3	3.036	1.071	2.143	0.932	3.329	0.002	مميزة
4	4.826	0.388	4.044	0.767	4.366	0.000	مميزة
5	3.214	0.738	2.464	1.105	2.986	0.004	مميزة
6	4.913	0.288	3.696	0.926	6.020	0.000	مميزة
7	4.022	0.089	4.096	1.012	0.93	0.353	غير مميزة
8	3.036	0.962	2.393	1.031	2.413	0.019	مميزة
9	4.003	1.089	3.068	0.913	2.496	0.017	مميزة
10	3.286	1.084	2.571	1.136	2.407	0.020	مميزة
11	3.464	1.036	2.850	1.185	2.414	0.019	مميزة
12	4.826	0.388	3.957	0.767	4.851	0.000	مميزة
13	4.783	0.422	3.696	0.876	5.363	0.000	مميزة
14	4.783	0.422	3.957	0.485	6.240	0.000	مميزة
15	4.391	0.783	2.522	0.846	7.780	0.000	مميزة
16	4.957	0.209	3.348	0.647	11.345	0.000	مميزة
17	4.000	1.087	3.044	0.928	3.209	0.002	مميزة
18	4.565	0.788	3.304	0.822	5.311	0.000	مميزة
19	3.250	0.378	3.250	1.236	0.000	1.000	غير مميزة
20	4.609	0.499	3.730	0.548	3.094	0.003	مميزة
21	4.913	0.288	4.087	0.515	6.718	0.000	مميزة
22	4.522	0.511	3.044	0.767	7.691	0.000	مميزة
23	3.571	1.289	2.679	1.389	2.493	0.016	مميزة
24	3.650	1.378	2.750	1.236	3.411	0.000	مميزة
25	3.571	1.136	2.357	1.254	3.798	0.000	مميزة
26	4.000	1.000	2.783	0.422	5.380	0.000	مميزة
27	4.913	0.288	4.091	0.891	2.671	0.011	مميزة
28	3.464	1.201	3.714	1.630	1.960	0.055	غير مميزة
29	4.957	0.209	4.100	0.857	5.045	0.011	مميزة
30	4.783	0.422	4.004	0.559	2.276	0.022	مميزة
31	2.929	1.215	2.857	1.484	0.197	0.844	غير مميزة
32	3.857	0.970	2.679	1.389	3.680	0.001	مميزة
33	4.036	1.105	3.036	1.319	3.085	0.003	مميزة
34	3.643	1.193	2.786	1.343	2.525	0.001	مميزة
35	3.929	0.615	2.857	1.484	2.197	0.004	مميزة
36	3.821	1.335	2.964	1.478	2.278	0.013	مميزة

رقم الفقرة	الحدود العليا 33%		الحدود الدنيا 33%		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	النتيجة
	ع	س	ع	س			
37	3.464	1.301	2.714	1.230	2.960	0.005	مميزة
38	3.607	1.315	2.679	1.278	2.680	0.010	مميزة
39	4.826	0.388	3.652	0.487	9.046	0.000	مميزة
40	3.870	0.857	3.000	0.674	4.114	0.013	مميزة
41	4.739	0.541	3.739	1.096	3.924	0.002	مميزة
42	3.250	1.185	2.214	1.197	3.267	0.002	مميزة
43	3.025	0.098	2.048	1.015	2.066	0.010	مميزة
44	3.070	1.010	1.088	0.093	6.052	0.000	مميزة
45	3.074	0.098	1.088	0.093	7.009	0.000	مميزة
56	3.081	1.018	1.081	1.000	6.094	0.000	مميزة
47	4.000	1.003	2.018	1.000	6.053	0.000	مميزة
48	3.040	1.036	1.077	0.089	5.019	0.000	مميزة

عند درجة حرية (83) ومستوى دلالة (0.05)

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج قيمة هذا المؤشر باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، ودرجة المجال بدرجة المقياس الكلي لجميع أفراد العينة البالغة (85) طالب وجاء تفصيلها بالآتي:

#### 1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

قام الباحثان بإيجاد العلاقة التي تربط درجة الفقرة الواحدة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال حساب الارتباط البسيط (بيرسون) لأفراد عينة البناء، وفي ضوء ذلك يتم حذف الفقرة التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطى لكونها لا تقيس السمة التي يقيسها الاختبار ككل، وقد اظهرت النتائج ان جميع الفقرات وبالغلة (44) فقرة لديها اتساق داخلي، لأن قيمتها المحسوبة معنوية عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجموع الكلي للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة
1	0.230	0.035	معنوي	25	0.405	0.000	معنوي
2	0.567	0.000	معنوي	26	0.419	0.000	معنوي
3	0.310	0.004	معنوي	27	0.308	0.004	معنوي
4	0.640	0.000	معنوي	28	سقطت في القدرة التمييزية		
5	0.339	0.001	معنوي	29	0.512	0.000	معنوي
6	0.515	0.000	معنوي	30	0.350	0.001	معنوي
7	سقطت في القدرة التمييزية			31	سقطت في القدرة التمييزية		
8	0.515	0.000	معنوي	32	0.457	0.000	معنوي
9	0.462	0.000	معنوي	33	0.278	0.010	معنوي
10	0.592	0.000	معنوي	34	0.264	0.015	معنوي
11	0.681	0.000	معنوي	35	0.640	0.000	معنوي
12	0.215	0.048	معنوي	36	0.318	0.003	معنوي
13	0.514	0.000	معنوي	37	0.592	0.000	معنوي
14	0.457	0.000	معنوي	38	0.277	0.010	معنوي
15	0.308	0.004	معنوي	39	0.271	0.012	معنوي
16	0.433	0.000	معنوي	40	0.327	0.003	معنوي
17	0.385	0.001	معنوي	41	0.338	0.001	معنوي

معنوي	0.000	0.383	42	معنوي	0.000	0.543	18
معنوي	0,000	0,353	43	سقطت في القدرة التمييزية			
معنوي	0,000	0,405	44	معنوي	0.000	0.426	20
معنوي	0,000	0,504	45	معنوي	0,000	0,607	21
معنوي	0,000	0,469	46	معنوي	0,000	0,541	22
معنوي	0,000	0,556	47	معنوي	0,000	0,453	23
معنوي	0,000	0,442	48	معنوي	0,000	0,424	24

## 2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، للتأكد من معنوية الارتباط، أذ ظهر بأن جميع الفقرات لديها اتساق داخلي، لأن قيمة معامل الارتباط معنوية عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، والجدول (10) يُبين ذلك.

### جدول (10)

يُبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والدلالة الإحصائية لفقرات مقياس الارتقاء الذاتي

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة
المجال العقلي والفكري				المجال الاجتماعي			
1	0,450	0,000	دالة	36	0,644	0,000	دالة
5	0,293	0,003	دالة	26	0,487	0,000	دالة
9	0,583	0,000	دالة	18	0,491	0,000	دالة
13	0,538	0,000	دالة	12	0,524	0,000	دالة
24	0,541	0,000	دالة	10	0,669	0,000	دالة
33	0,516	0,000	دالة	6	0,427	0,000	دالة
43	0,527	0,000	دالة	19	سقطت بالقدرة التمييزية		
7سقطت بالقدرة التمييزية				23	0,564	0,000	دالة
المجال العاطفي والنفسي				المجال المهني			
2	0,376	0,000	دالة	29	0,353	0,000	دالة
8	0,607	0,000	دالة	32	0,405	0,000	داله
14	0,541	0,000	دالة	41	0,504	0,000	دالة
20	0,453	0,000	دالة	15	0,469	0,000	دالة
27	0,424	0,000	دالة	5	0,556	0,000	دالة
35	0,431	0,000	دالة	3	0,442	0,000	دالة
28	سقطت بالقدرة التمييزية			47	0,279	0,000	دالة
40	0,413	0,000	دالة	8	0,538	0,000	دالة
المجال البدني				المجال الروحي			
4	0,487	0,000	دالة	30	0,658	0,000	دالة
11	0,242	0,015	دالة	2	0,388	0,000	دالة
37	0,445	0,000	دالة	17	0,539	0,000	دالة
48	0,432	0,000	دالة	31	سقطت بالقدرة التمييزية		
22	0,516	0,000	دالة	48	0,551	0,000	دالة
16	0,614	0,000	دالة	34	0,341	0,001	دالة
25	0,534	0,000	دالة	42	0,464	0,000	دالة
38	0,487	0,000	دالة	39	0,401	0,000	دالة

عند درجة حرية (73) ومستوى دلالة (0.05)

## 3- علاقة الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس

لأجل التوصل إلى تجانس في تحديد مجال السلوك المراد قياسه، من خلال التعرف على ارتباط درجة كل مجال من المجالات بالدرجة الكلية للمقياس. استخرج الباحثان العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال الواحد والدرجة الكلية لمقياس الارتقاء الذاتي، والجدول (11) يُبين ذلك.

### جدول (11)

يُبين معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية والدلالة الإحصائية لمقياس الارتقاء الذاتي

الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
العقلي والفكري	0.691	0.000	معنوية
العاطفي والنفسي	0.669	0.000	معنوية
البدني	0.651	0.000	معنوية
الاجتماعي	0.723	0.000	معنوية
المهني	0.781	0.000	معنوية
الروحي	0.771	0.000	معنوية

ثلاثة عشر: الخصائص السايكومترية لمقياس الارتقاء الذاتي

#### أولاً: صدق المقياس

اعتمد الباحثان على نوعين من الصدق في المقياس الحالي هما:

- 1- صدق المحتوى: هذا النوع من الصدق تحقق عندما عرض الباحثان مقياس الارتقاء الذاتي على مجموعة من المختصين (\*) لإقرار صلاحية فقرات المقياس.
- 2- صدق البناء (التكوين الفرضي): تم احتساب هذا النوع من أنواع الصدق عندما قام الباحثان باحتساب القدرة التمييزية للمقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل من درجة الفقرة ودرجة المجال وبين درجة المجال الكلية ودرجة المقياس الكلية وكذلك بين درجة الفقرة ودرجة الكلية للمقياس.

#### ثانياً: ثبات المقياس

اعتمد الباحثان في حساب الثبات للمقياس طريقتين هما:

#### أولاً: طريقة التجزئة النصفية

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين هما الفقرات الفردية والزوجية وللتحقق من تجانس النصفين ، استخرجت النسبة الفائية والبالغة (1.29) وعند مقارنتها بقيمة (sig.) (0.081) عند مستوى دلالة (0.05) ، تبين غير دالة معنوياً وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين لمقياس الارتقاء الذاتي ، ثم تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية والزوجية لمقياس الارتقاء الذاتي وكانت القيمة المحسوبة (0.754) وهذا يعني قيمة الارتباط لنصف المقياس وللتحقق من ثبات المقياس بنصفية قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان – براون إذ بلغت قيمة معامل الثبات عندها (0.87) وهذا مؤشر جيد لثبات المقياس .

#### ثانياً: معامل الفاكرونباخ

طبقت معادلة الفاكرونباخ على نتائج افراد عينة البناء والبالغ عددهم (85) طالب باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) إذ ظهرت قيمة معامل الثبات (0,82) وهو مؤشر جيد للثبات يمكن الوثوق به، وبهذا أصبح المقياس بصيغته النهائية (\*) جاهز للتطبيق وهو مكون من (44) فقرة.

#### أربع عشر: الوصف النهائي لمقياس الارتقاء الذاتي

يتكون المقياس من (44) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي (العقلي والفكري ، العاطفي والنفسي ، البدني ، الاجتماعي ، المهني ، الروحي) ، ويتم تصحيحها من خلال مفتاح التصحيح والذي يتكون من خمسة بدائل هي (ابدا ، نادرا ، احيانا ، غالبا ، دائما) وقد أعطيت الاوزان التالية للبدائل (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي ، اعلى درجة للمقياس (170) درجة أدنى درجة (34) درجة اما الوسط الفرضي فهو = 102 وكلما كانت الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الارتقاء الذاتي تساوي أو اعلى من الوسط الفرضي دل ذلك على شيوع الارتقاء الذاتي لديه.

#### 2-8-6 إجراءات أعداد مقياس التجول العقلي:

قم الباحثان بعرض استبانة تحتوي على مقياسين للتجول العقلي على عدد من السادة الخبراء والمختصين بعلم النفس الرياضي وعلم علم النفس التربوي والقياس والاختبار، إذ تم الاتفاق بالأجماع على اختيار مقياس عثمان صالح البياتي (2022)، (7) وذلك بعد إجراء بعض التعديلات على الفقرات ليتناسب لعينة البحث واللعبه .

(\*) ملحق (1)

(\*) ملحق (7)

(1) عثمان صالح البياتي: التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة آداب الفراهيدي، المجلد (14) العدد (48) يناير 2022

- 1- مقياس التجول العقلي أعداد شهدان محمد عثمان (2024) (8)
- 2- مقياس التجول العقلي أعداد عثمان صالح البياتي والأستاذ المساعد الدكتور عامر مهدي صالح (2022) وبهذا أصبح المقياس جاهز للاختبار والذي يتكون من (36) فقرة وعلى خمسة بدائل، وبما أن الاجابة سلبية وإيجابية فقد اعطى لها الدرجات (1,2,3,4,5) للفرقات الإيجابية و (5,4,3,2,1) للفرقات السلبية وبهذا أصبح المقياس جاهز للتطبيق الاحصائي، وأن اعلى درجة للمقياس هي (180) وأقل درجة هي (36) بوسط فرضي بلغ (108).
- 2-9 الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات القبليّة في يومي الاحد والاثنين 10-11\12\2023 في تمام الساعة العاشرة صباحا، في ملعب كرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.
- 2-10 الاختبارات البعديّة
- قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث الرئيسة والبالغ عددها (40) طالبا.
- عمد الباحثان بأجراء اختبار الأداء الرياضي في يوم الاحد المصادف 25 \ 2 \ 2024 في الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
  - عمد الباحثان بأجراء قياس مستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي لدى الطلبة في يوم الاثنين 26 \ 2 \ 2024 في الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

### 11-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية برنامج (spss.v24) لاستخراج الوسائل الإحصائية.

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة

لغرض الكشف عن الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة قام الباحثان باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة واستخراج قيمة (t) المحسوبة وكما مبين ضمن الجدول (12).

جدول (12)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في الأداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

نوع الدلالة	Sig.	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.002	3.559	2.447	10.250	1.276	8.050	الأداء الرياضي
معنوي	0.000	11.525	5.412	146.650	3.868	135.300	الارتقاء الذاتي
معنوي	0.000	7.275	13.280	151.400	6.859	132.100	التجول العقلي

يتبين من النتائج المعروضة في جدول (13) التباين في قيم الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

#### 3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية في الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

جدول (13)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات التجريبية في الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

نوع الدلالة	Sig.	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	19.081	0.933	13.150	1.780	8.300	الأداء الرياضي
معنوي	0.000	12.763	12.642	176.650	7.949	135.850	الارتقاء الذاتي
معنوي	0.000	12.507	10.373	162.650	11.247	133.200	التجول العقلي

يتبين من النتائج المعروضة في جدول (13) التباين في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبارات (الأداء الرياضي، الارتقاء الذاتي، التجول العقلي) للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

(2) شهدان محمد عثمان: التجول العقلي وسيط بين الوعي ما وراء المعرفي والتوجه نحو الهدف لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي، كلية التربية، جامعة طنطا، بحث منشور المجلد الاربعون، العدد الثاني، فبراير، 2024.

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

من أجل معرفة معنوية الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي، استعمل الباحثان اختبار العينات المستقلة، وكما مبين في جدول (14).

جدول (14)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية لاختبارات المتغيرات المبجوتة للمجموعتين في الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	Sig.	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
الاداء الرياضي	2.447	10.250	0.933	13.150	4.952	0.000	معنوي
الارتقاء الذاتي	5.412	146.650	12.642	176.650	9.756	0.00	معنوي
التجول العقلي	13.280	151.400	10.373	162.650	2.986	0.005	معنوي

يبين من النتائج المعروضة في جدول (15) التباين في قيم الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية لاختبارات (الاداء الرياضي، الارتقاء الذاتي والتجول العقلي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### 3-4 مناقشة النتائج الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (12) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي و التجول العقلي ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق ، الى اعتماد أفراد هذه المجموعة على تكرار التمرينات الخاصة بالمدرس بصورة اكبر من ذي قبل في سبيل الوصول الى مستوى المجموعة التجريبية و لتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة منهم في أثناء الوحدات التعليمية المتبعة من قبل المدرس الامر الذي ادى الى تمتعهم بدرجات جيدة من (الاداء الرياضي ) ، فضلاً عن (الارتقاء الذاتي و التجول العقلي ) وهذا ما هو متبع ومتعارف عليه في الوحدات التعليمية ، فضلاً عن انتظامهم في تنفيذ هذه التمرينات وتطبيقها ، وهذا يتفق مع ما ذكرته (ناهدة عبد زيد ، 2016) في أنّ التكرار هو "عملية إعادة شبه نمطية من دون تغيير ملحوظ في الاستجابات الحركية" (9) ، فضلاً عن ذلك يرجع الباحثان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة الى اسلوب المدرس الذي اتبعه في تنفيذ المنهج التعليمي واحتوائه على تمرينات بالتعلم مع الزميل مع مشاركة التدريسي نفسه في عملية التعليم بصورة مباشرة من حيث ان يكون مره في وضع الدفاع وأخرى في وضع الهجوم لينتج للمتعلمين ممارسة مهارات كرة الطائرة بشكل جيد والتي ادت دوراً أساسياً في تطوير تلك المتغيرات وهذا ما يشير اليه (عبد الله واخرون ، 2018) على ان "العملية التعليمية التي تقوم على مشاركة المتعلم والمعلم ، وان يكون الموقف التعليمي قائماً بين الطرفين وبشكل مشترك ، هذا يقود الى اكتساب المتعلم للمعلومات والمهارات بشكل فعال ، اضافة الى بقاءه لمدة طويلة في ذاكرة المتعلم" (10) ، واستعماله للتنوع والتغير في التمرينات المناسبة وعدد التكرارات التي تتناسب مع مستوى كل تمرين والمستوى لأفراد المجموعة الضابطة والذي كان له الأهمية البالغة في احداث الفرق المعنوي ، اذ ينبغي على "المدرّب اعطاء اكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء اي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة" (11).

أما بالنسبة للجدول (13) الخاص بالمجموعة التجريبية فيعزو الباحثان سبب الفرق المعنوي الحاصل بين الاختبارات القبليّة والبعدية والتفوق للاختبارات البعدية الى تطبيق وتنفيذ أفراد هذه المجموعة للبرنامج المعد من قبل الباحثان والتي تم ادائها بصورة متميزة والتي اتاحت للمتعلم أن يكون بمواجهة الزميل تحمل أداءً مشابهاً لما يقوم به الزميل في التعلم او الخصم في المنافسة ، اذ أنّ هذا الدور كان له دور كبير في عملية تطوير الاداء الرياضي والارتقاء الذاتي والتجول العقلي (ان اجادة استخدام وتوظيف الوسائل التدريبيّة في الارتقاء بعمليات التدريب يؤدي الى اسهامه في اتقان المهارات) (12) ، اذ تم وضع واختيار التمرينات والأنشطة التعليمية والتي تتلاءم مع طبيعة العينة وهذا ما ظهر جلياً على اغلب النتائج للاختبار البعدي ، وأنّ التمرينات التي كانت تؤدي بطريقة ارشادية والتي تم تطبيقها على أفراد هذه المجموعة كان يتضمن مجموعة من التمرينات (تميزت بالتنوع واثارة ميول اللاعبين على سرعة التعليم واثارة دافعيتهم على أداء الاداء الرياضي لمواجهة تحركات المنافس) والتي اسهمت بشكل فعال في تزويد هذه المجموعة بالتشويق والاثارة التي ساهمت في قدرتهم على رفع مستوى التعلم لديهم ، حيث قام الباحثان بتغيير البيئة التعليمية للاعبين (الاسلوب التنافسي

(9) ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، الدار المنهجية للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص48.

(10) عبد الله اللامي وآخرون: تقنيات التعلم الحركي ، ط1 ، العراق ، مطبعة جامعة الكوفة ، 2018 ، ص164.

(11) ريسان خريبط: التدريب الرياضي ، الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص202.

(12) محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.

الثنائي) والتي تختلف مع البيئة التعليمية للمجموعة الضابطة (الاسلوب الأمريكي) حيث اعتمد كما وضح بالسابق على الاسلوب التنافسي مع الزميل حيث "أن وضع الطالب في مواقف او اجواء تعليمية وتوفير البيئة الفعالة يستثيره لتحقيق الأداء الافضل وذلك يأتي من خلال مساعدته في الحصول على المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة"<sup>(13)</sup>.

بالإضافة الى ذلك قد راعى الباحثان عند وضع التمرينات على مبدأ التدرج في الصعوبة في تلك التمارين اذ يؤكد (سعد محسن، 1996) أن "المنهاج التعليمي يؤدي حتما الى تطور المستوى إذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التعليم كما أن اختيار التمرينات المتدرجة بالصعوبة تراعي الفروق الفردية واستعمال الوسائل التعليمية بأشراف متخصص تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة"<sup>(14)</sup>.

ومن خلال الجدول (14) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات الاداء الرياضي ومستوى الارتقاء الذاتي والتجول العقلي يتضح أن جميع الاختبارات قد أعطت نتائج تشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات والتي تتبين من خلال معنوية الفروق في اختبار (t) للعينات المستقلة فقد جاءت بدلالة معنوية كون قيمة (sig.) اصغر من مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحثان الافضلية في هذه النتائج الى المجموعة ذات الوسط الحسابي الاكبر وهي المجموعة التجريبية في كافة الاختبارات ، ويرجع الباحثان سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة لتأثير التمرينات المعدة من قبل الباحثان وبمساعدة البرنامج الارشادي التعليمي بطريقة تعطي للمتعلم القدرة على التعامل مع منافس او زميل للتعلم بدون حركات جانبية قد تؤدي على عرقلة الاداء الحركي للمهارات والتي كانت مزيج من تمرينات الاداء الرياضي ودمجها مع التمرينات المهارية لأداء الرياضي ، والتمرينات كانت تستخدم بأسلوب التنافس الثنائي ، اذ كانت مستوحاة من المواقف التنافسية للعبة كرة الطائرة " أن التنافس احد اساليب التعلم الحركي والتي تضع المتعلمين في موقف لعب حقيقي فضلاً عن اسهامها بنصيب وافر في التعلم بعيداً عن الملل"<sup>(15)</sup>، كما يرى الباحثان أن التعامل مع البرنامج الارشادي التعليمي والذي استخدم ضمن مجموعة من التمرينات والمواقف التعليمية التي تم تطبيقها في الوحدات الارشادية والتعليمية كان ذا فاعلية اذ كان هدفه التحسين والارتقاء بمستوى المتغيرات المبحوثة ، والذي ساهم في تطوير أدائهم المهارى وتحقيق الذات للمتعلمين وأكاسبهم الرضا عن مجمل أدائهم ، ويؤكد (محمد الحيلة ، 1999) أنه "عند تنفيذ التمرينات والمواقف التعليمية بشكل فعال فإن الأداء العام للمتعلمين يتحسن كثيراً ومن ثم يمكنهم من اكتساب فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات"<sup>(16)</sup>.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان توصل إلى عدة استنتاجات هي:

- 1 فعالية البرنامج الارشادي التعليمي أثر بشكل إيجابي في زيادة وسرعة الأداء الرياضي بشكل واضح.
- 2 هناك نسب تطور واضحة للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الارشادي التعليمي لتعلم الأداء الرياضي للطلاب
- 3 ان مقياس الارتقاء الذاتي الذي قام ببناءه الباحثان صالح لقياس مستوى الارتقاء الذاتي لدى الطلاب.

##### 4-2 التوصيات

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

- 1 ضرورة اعتماد البرنامج الارشادي التعليمي في التعلم في درس كرة الطائرة للطلاب.
- 2 التأكيد على البرنامج لتطوير الارتقاء الذاتي والتجول العقلي لأهميتهما في حسم المباريات.
- 3 الاستفادة من مقياس الارتقاء الذاتي والتجول العقلي وتطبيقه على عينات وفعاليات اخرى.
- 4 اجراء بحوث ودراسات مشابهة للمساهمة في تطوير لعبة كرة الطائرة.

(13) محمد حسن عمارة: اصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية ، ط2 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص312.

(14) سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص98.

(15) ناهدة عبد زيد الدليمي: مصدر سبق ذكره ، 2016 ، ص43.

(16) محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999 ، ص64.

## المصادر والمراجع

- عبد الله اللامي وآخرون: تقنيات التعلم الحركي، ط1، العراق، مطبعة جامعة الكوفة، 2018.
- عثمان صالح البياتي: التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة آداب الفراهيدي، المجلد (14) العدد (48) يناير 2022.
- ريسان خريبط: التدريب الرياضي، الموصل، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- صابر عبد الله الزبياري: الخصائص السايكومترية لأسلوب المواقف اللفظية والعبارات التقديرية في مقاييس الشخصية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، 1998.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية، ط3، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2010.
- سوسن شاكر مجيد: الاختبارات النفسية (نماذج)، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2010.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.
- شهدان محمد عثمان: التجول العقلي وسيط بين الوعي ما وراء المعرفي والتوجه نحو الهدف لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي، كلية التربية، جامعة طنطا، بحث منشور المجلد الرابعون، العدد الثاني، فبراير 2024.
- محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- محمد حسن عمارة: اصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية، ط2، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2002.
- محمد محمود الحيلة: التصميم التعليمي نظرية وممارسة، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 1999.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1 القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 2001.
- نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان، دار الفكر، للنشر والتوزيع، 2005.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: الاسس العلمية في التعلم الحركي، ط1، عمان، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1985.

## الوحدة الارشادية التعليمية

المكان: ملعب كرة الطائرة – كلية التربية البدنية علوم الرياضة-جامعة بابل

المرحلة: الاولى عدد المتعلمين / (20) طالب التاريخ: 2024/ 1 / 11

الهدف التعليمي: تحسين الأداء الرياضي وتطوير الارتقاء الذاتي وخفض التجول العقلي.

الزمن: 90 دقيقة

الجلسة السادسة	عنوان الجلسة/ التفاوض والامل	الزمن/ 20 د
الأدوات	جهاز حاسوب، جهاز عرض، ورق بوستر، أقلام خاصة، لاصق	
الفنيات	التأمل والاسترخاء، المناقشة والحوار، النمذجة، التغذية الراجعة، الأنشطة الترفيهية، الواجبات المنزلية، التعزيز	
محتوى الجلسة	<p>الترحيب وشكر المجموعة على التعاون والتفاعل والالتزام بقواعد الجلسة.</p> <p>أولا/ ممارسة نشاط التأمل الافتتاحي:</p> <p>ثانيا/ مراجعة ما تم تنفيذه في الجلسة السابقة:</p> <p>ثالثا/ مفهوم التفاؤل والامل: التفاؤل والامل يمثلان الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الإنسان ويمكنهما التغلب على المشاكل والصعوبات. بينما التشاؤم واليأس يجعلان الفرد يتوقع السلبية وينتظر الأسوأ ويتوقع الفشل. في التمرين، يُطلب من المشاركين المقارنة بين هذه الصورتين والتعبير عنهما بكلمة واحدة للوصول إلى العنوان الصحيح. ثم يتم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات لمقارنة مفاهيم التفاؤل والتشاؤم، والامل واليأس، وتأثير كلٍ منهما على حياة الأفراد. يتم تسجيل النتائج على ورق البوستر لعرضها ومناقشتها، مما يساهم في فهم الفروق بين هذه المفاهيم وتأثيرها.</p> <p>رابعا/ نشاط القائد الخفي: (بث روح المرح والترفيه ورفع الحيوية والنشاط المجموعة)</p> <p>هذا التمرين يعزز التفاعل والتواصل بين المشاركين ويساعد على بناء الثقة وتعزيز الروح الجماعية. من خلال اختبار مهارات الاتصال والتفاعل، يمكن للمشاركين تعلم كيفية التفاعل بشكل فعال مع بعضهم البعض وكيفية التعبير عن الانفعالات والتوجيهات بطريقة غير لفظية. خامسا/ قصة اوراق الشجرة: (بث روح الامل والإيمان بقدرة الله سبحانه وتعالى ومواجهة الظروف المعيقة لتحقيق الأهداف والطموحات)</p> <p>"يقوم الباحث بسرد قصة عن "أوراق الشجرة". كانت هناك فتاة مريضة ومتعبة تستلقي على السرير من شدة الألم والمرض. سألت أختها الكبرى التي تحقد من النافذة وقالت لها: "كم ورقة بقيت على أغصان الشجرة التي أمامك يا أختي؟" ردت الفتاة المريضة وقالت: "لأن أيامي في هذه الحياة هي نفس عدد اوراق أغصان الشجرة التي أمامك". ابتسمت الأخت الكبرى لتخفيف عن أختها المريضة حتى يأتي اليوم البعيد جداً. "تعالى نستمتع بكل لحظة نقضيها سوياً". مرت الأيام وسقطت كل أوراق الشجرة ما عدا ورقة واحدة فقط. ظلت الفتاة تتربص اليوم الذي تسقط فيه تلك الورقة، لكنها لم تسقط أبداً، وذهب الخريف وحل الشتاء والورقة متشبثة بغصن الشجرة. حتى تعافت الفتاة شيئاً فشيئاً ولما تماثلت الفتاة للشفاء تماماً وأصبحت يكامل عافيتها خرجت لخارج المنزل وتوجهت للشجرة ولمست ورقة الشجرة الأخيرة. فافتشفت أن الورقة من مادة البلاستيك وعرفت أن أختها ثبتت هذه الورقة حتى لا تفقد أختها الامل، لأن الامل يجدد الروح ويصنع المستحيل وإذا تعلق القلب بالله سبحانه تعالى لن يخيب أبداً امله ورجاه."</p>	

يرغب الباحث في مناقشة القصة مع المشاركين للتعرف على أبعادها والهدف منها. يتحدث الباحث عن قدرة الله سبحانه وتعالى على تغيير وتحسين ظروف الإنسان مهما صعبت، وبالتالي يجب على الإنسان ألا ييأس من رحمة الله، بل يواجه معارك الحياة بالإيمان والصبر والعمل حتى يحقق جميع طموحاته وأحلامه. يعطي الباحث المجال لأفراد المجموعة لسرد قصص مماثلة قد شاهدوها أو عايشوها في الواقع. سادسا/ ممارسة نشاط التأمل الختامي:	
"يعطي الباحث المجال للمجموعة لتقييم الجلسة ومدى استفادتهم منها. يتم اختيار أفضل مشارك في المجموعة بناء على معايير المشاركة والتفاعل والالتزام، ويتم تسليمه جائزة رمزية تقديرًا لجهوده. ثم يقوم الباحث بتكليفهم بنشاط بيتي يتضمن: 1. تعريف مفهومي التفاؤل والأمل وتوضيح تأثيرهما الإيجابي في حياة الأفراد. 2. توضيح مفهومي التفاؤل والتسامح واليأس وتأثيرهما السلبي في حياة الأفراد. بعد ذلك، يقوم الباحث بإجمال ما تم تنفيذه في الجلسة ويشكر المجموعة على مشاركتهم، مع التذكير بموضوع وموعد الجلسة القادمة."	التقويم البنائي

الملاحظات	التنظيم	شرح الحركة	الزمن	أقسام الوحدة	
التأكيد على الالتزام بالهدوء والانتباه وإداء كافة حركات الاحماء بصورة جيدة	مربع ناقص ضلع *	وقوف المتعلمين والبدء بالدرس سير + هرولة + تمارينات عامة للجسم ابتداء من الراس الى القدمين تمارين تمطيه + استناد امامي + دينبي + تمرين قتل الظهر بتبديل خطوة + تمرين وضع الاستعداد	5 د 10 د	إحماء عام إحماء خاص	القسم التحضيري (15د)
-الانتباه على شرح وعرض المدرس للمهارة. -التأكيد على فهم الطلاب النواحي الفنية للأداء.	مربع ناقص ضلع *	يبدأ المدرس بشرح مهارة كرة الطائرة بشكل شامل أمام الطلاب، ثم يطلب من أحد الطلاب أداء مهارة الارسال بعد أن يقوم بإظهارها بنفسه. بعد ذلك، يطلب المدرس من الطلاب وصف ما قام به الطالب المعنى بالأداء، ويعرض صورًا عن المهارة ليسألهم عن الملاحظات التي يراها في هذه الصور وكيفية تطبيقها. بعد ذلك، يوجه المدرس مجموعة من الأسئلة حول تقنيات كرة الطائرة بما في ذلك: "ما هي الطرق الصحيحة لأداء كرة الطائرة بشكل كامل؟"	مرحلة الدعوة 10 د	الجزء التعليمي 10 د	القسم الرئيسي (50د)
-العمل على التفكير والمناقشة للإجابة عن المشكلة المطروحة بأنموذج التعلم التأكيد على تقليل المقاومة من خلال رفع الرأس بمقدار يسمح بأخذ النفس فقط وليس أكثر. التأكيد على انثناء الركبتين واتساع الفخذين بنفس اتساع الكتفين تقريبا و فرد الرجلين والرجوع للوضع الأصلي التأكيد على عدم التوقف فجأة التطبيق الصحيح للتمرين والتدرج في الاداء.	***** الطفو *****	في هذه المرحلة، يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة تعاونية، حيث يبدأ طلاب كل مجموعة في تنفيذ الأنشطة والمهام المطلوبة منهم. يتم تحدي قدرات الطلاب للوصول إلى إجابات للأسئلة المدرجة في تلك الأنشطة، أو الأسئلة التي تنشأ لديهم أثناء قيامهم بعمليات البحث والاستكشاف. في هذه المرحلة، يطرح كل طالب في المجموعة أفكاره ومقترحاته بشأن المشكلة المطروحة داخل مجموعته، مما يعزز التفاعل وتبادل الأفكار بين الطلاب في بيئة تعليمية تعاونية. يطلب المدرس من الطلاب في مرحلة الاستكشاف أداء المهارة ويطلب منهم تسجيل وصف للمهارة بكل اقسامها. 1-اتخاذ الوضعية الصحيحة للذراعين 2-ضبط التنفس 3-الضرب بالذراعين 3-وضع الرأس 4-لف الكتفين 5-وضع المرفق	مرحلة الاستكشاف 15 د	الجزء التطبيقي	
-على المدرس ان يعزز الأفكار والاستنتاجات الصحيحة - اكتشاف المعلومات بنفسه	*****	في هذه المرحلة، يتم عقد جلسة حوار بين المدرس والطلاب، حيث تقدم كل مجموعة عن طريق أحد أعضائها ما توصلت إليه من حلول واستنتاجات وتفسيرات بشأن الأسئلة والمشكلات التي طرحت في المرحلة السابقة. يقوم المدرس بتعزيز الأفكار الصحيحة وتوجيه الطلاب بشكل مفصل حول مراحل الأداء، حيث يوضح لهم كيفية الأداء الصحيح ويشرح الأخطاء التي قد تحدث وأسبابها، بهدف الوصول إلى فهم صحيح للأداء. يتضمن ذلك أداء كرة الطائرة بكاملها من خلال تطبيق الحركات الأساسية التي تم اكتسابها وتحسينها.	مرحلة التفسيرات والحلول 15 د		
-اعطاء وقت كافي للتطبيق على المفاهيم	كتم النفس	في هذه المرحلة، تعتبر جلسة التقويم خطوة أساسية حيث يتحقق المدرس من فهم الطلاب للمفاهيم والأفكار المدرسة خلال الدرس. يتم ذلك من خلال اختبار نهائي يجريه المدرس	مرحلة اتخاذ الاجراء 10 د		

والافكار التي يتضمنها الدرس. -التأكيد على تصحيح الاطء		للطلاب لتقييم مستواهم في الموضوع. يتم ترتيب الطلاب في صفوف لبدء التمرين بأداء كرة الطائرة بكاملها، استناداً إلى ما تم تعلمه من الحركات الأساسية.			
التأكيد على فهم الطلاب للدرس	***** 	تمرينات الاسترخاء إعادة التجهيزات إلى مكاتها. إنهاء الدرس بصيغة رياضية ثم الانصراف.			القسم الختامي (45)

## مقياس التجول العقلي الصيغة النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليـة بدرجة كبيرة	تنطبق عليـة بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليـة بدرجة متوسطة	تنطبق عليـة بدرجة ضعيفة	تنطبق عليـة بدرجة ضعيفة جدا
1	احرص على التفكير في كل ما اعرفه عن كرة الطائرة					
2	ينصت اهتمامي على إيجاد طريقة لحل المشكلات المتعلقة بموضوع الدرس من خلال استرجاع المعلومات السابقة المرتبطة بها					
3	اتخيل تجريب الأفكار الجديدة التي يطرحها الأستاذ					
4	اهتم بتدوين ما يركز عليـة المدرس أثناء المحاضرة					
5	أثناء المحاضرة أقوم بتدوين مجموعة من الأسئلة من أجل توجيهها للأستاذ					
6	أحاول الربط بين ما اعرفه وما استمع اليه					
7	أجد صعوبة في تنظيم افكاري والتركيز على شيء واحد فقط					
8	اتبادل مع زميلي المعلومات المتعلقة بموضوع كرة الطائرة					
9	أجد صعوبة في المحافظة على تركيزي عندما يكون موضوع المحاضرة بسيط او متكرر					
10	أحاول الوصول الى حلول مبتكرة خلال سماع المحاضرة					
11	انتبه الى الاستاذ بشكل جيد من أجل انجاز المطلوب من موضوع الدرس					
12	اعمل على تدوين النقاط المهمة بموضوع المحاضرة واهمال الغير مهمة					
13	اثناء شرح المدرس أفكر في كيفية تطبيق ما استمع اليه					
14	لكي أتأكد مما استمع اليه اتصفح بعض أوراق المحاضرة					
15	انشغل بكتابة بعض مما يذكر المدرس					
16	أجد افكاري تشتت انتباهي وتمنعني من التركيز على موضوع الدرس					
17	أحاول استرجاع معلوماتي السابقة عن كرة الطائرة					
18	أجد صعوبة في التحكم بأفكاري عند ممارسة كرة الطائرة					
19	ابتعد عن المهام التي تتطلب جهدا في تعلم كرة الطائرة					
20	اثناء المحاضرة اتقصد السماح لأفكاري بالتجول بعيدا عن موضوع الدرس					
21	اثناء الاداء أفكر في مواعيدي المهمة					
22	أجد صعوبة في التفكير بوضوح، كما لو كان ذهني في حالة ضباب					
23	الأشياء التي قد تحدث مستقبلا تشغل تفكيري أثناء ادائي لكرة الطائرة					
24	اعاني من نشاط عقلي مستمر اثناء تعلم كرة الطائرة					
25	افكاري غير منظمه اثناء الاداء					
26	اثناء المحاضرة أفكر في أشياء حدثت لي مؤخرا					

27	أحاول التمكن من بعض المهارات التدريسية للمدرس				
28	انشغل بكتابة نصوص شعرية، ورسم بعض الاشكال بعيدا عن المحاضرة				
29	اهتماماتي الشخصية تشغل تفكيري اثناء استماعي للدرس				
30	بعض الأشياء الموجودة في دماغي تشتت تفكيري بعيدا عن الدرس				
31	في بعض الأحيان لا أستطيع الانتباه بسهولة عندما ينبغي عليه ذلك				
32	تراودني أفكار عن مستقبلي اثناء الدرس				
33	كثيرا ما أفكر في أشياء لا تخص المحاضرة				
34	الاحداث المؤلمة في حياتي لا تفارق مخيلتي				
35	أفكر بالأشياء التي تجعلني اشعر بالذنب				
36	أفكر في تصفح هاتفني اثناء المحاضرة				

## مقياس الارتقاء الذاتي الصيغة النهائية

ت	الفقرات	ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أمارس الرياضة بانتظام لتعزيز نشاطي البدني اليومي.					
2	أسعى لفهم أعمق للحياة والوجود لكشف المعنى الحقيقي.					
3	أتمكن من التفكير بموضوعية وتقييم المعلومات خلال دروس كرة الطائرة.					
4	أعمل على تطوير نفسي لتحسين قدرتي على مواجهة التحديات النفسية.					
5	أعمل على تعزيز علاقات قائمة على الاحترام والثقة المتبادلة.					
6	لدي القدرة على التواصل المهني مع الآخرين والتعامل معهم.					
7	تطوير مهارات الاتصال تحسين قدرتي على التعبير عن المشاعر والأفكار بوضوح.					
8	يعزز تحسين مهاراتي الفكرية من قدرتي على التغلب على خيبات الأمل.					
9	أعتبر عن امتناني للأشياء الجديدة في حياتي لتعلم كرة الطائرة					
10	أتبع نمط حياة صحي يساهم في الوقاية من الأمراض.					
11	أن تعلمي من أخطائي يعزز من تجنبها بالمستقبل وتحسين أدائي.					
12	أن تنظيم الوقت بين العائلة والأصدقاء والزملاء لتحسين العلاقات.					
13	أظل متفائلاً وأحافظ على نظرة إيجابية للحياة حتى في الأوقات الصعبة.					
14	أفكر بطرق جديدة لحل المشكلات التي تواجهني خلال الدرس.					
15	تعززي لأيماني بالشعور بالأمان الداخلي والأمل بالمستقبل.					
16	يؤثر نمي بشكل مباشر على قدرتي على التركيز والتفكير بوضوح.					
17	تطوير مهاراتي القيادية يحسن من قدرتي على توجيه الفريق بكرة الطائرة.					
18	أتكيف مع الظروف وأستعيد توازني النفسي بسرعة خلال المحاضرة.					
19	أجيد التواصل غير اللفظي واستخدام تعبيرات الجسد والوجه بشكل فعال خلال الأداء.					
20	يساعدني التفكير الاستراتيجي في إدارة مواردني بفاعلية لتحقيق أهدافي في كرة الطائرة.					
21	التزم بمجموعة من القيم الشخصية الثابتة.					
22	أخصص وقتاً للراحة والاستجمام لاستعادة نشاطي البدني والعقلي.					
23	أمارس تمارين المرونة للحفاظ على حركة جسمي وتقليل الإصابات بكرة الطائرة					
24	أمارس التأمل الذهني للتركيز على الحاضر وتطوير الوعي الكامل.					
25	أكتسب مهارات جديدة لتعزيز تفكيري وزيادة معرفتي لكرة الطائرة.					
26	أتمتع بقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية لتعزيز حالتني النفسية.					
27	أكتسب مهارات حل النزاعات بطرق سلمية وفعالة.					
28	أضع أهداف واضحة للعمل لزيادة التركيز على تحقيق النجاح بكرة الطائرة.					
29	أعتمد على تغذية صحية ومتنوعة لزيادة طاقتني خلال الأداء.					

30	تعامل مع الآخرين بتواضع وابتعد عن التعالي.
31	أعمل على تحسين قوتي العضلية لتعزيز أدائي اليومي بكرة الطائرة.
32	أقوم بمساعد الآخرين وأقدم العطاء دون توقع مكافآت منهم.
33	المشاركة في الأنشطة المجتمعية والانخراط في الفعاليات الاجتماعية لتعزيز الانتماء.
34	أستفيد من الفشل كفرصة لتطوير مهاراتي في التعامل مع التحديات.
35	اعمل على التواصل مع أشخاص جدد لفتح فرص شخصية ومهنية.
36	أمارس التأمل الذاتي لتحليل سلوكياتي وعواطف بطريقتي هادئة.
37	أوسع آفاقي من خلال القراءة المتنوعة لاكتساب خبرات جديدة بكرة الطائرة.
38	أمارس تمارين الاسترخاء لتخفيف التوتر العضلي خلال أدائي.
39	أواصل التدريبات العقلية والتمارين الذهنية لتحسين أدائي وتنمية ذاكرتي.
40	فهم مشاعر الآخرين وأنفاعل معها بمرونة خلال تعلم كرة الطائرة
41	مواكبة التغيرات التكنولوجية في مكان العمل لتحقيق بيئة ناجحة للأداء الرياضي.
42	أعبر عن مشاعري بوضوح وصراحة للآخرين.
43	أحرص على الحفاظ على ترطيب الجسم بشكل جيد.
44	أقوم بتحليل المعطيات بشكل منطقي مما يسهم في اتخاذ قرارات مستمرة تخدم أدائي بكرة الطائرة

## استمارة تسجيل الأداء الرياضي بكرة الطائرة

الاسم:  
اللقب العلمي:  
التاريخ:  
الوقيع:

ت	رقم المختبر	درجة الاختبارات البدنية من (5) درجات	درجة الاختبارات المهارية من (5) درجات	درجة الاختبارات التكتيكية من (5) درجات	الدرجة النهائية
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					