



الأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل بدلالة مهارات الاستنكار لطلاب المدارس الإعدادية في

محافظة بابل

حيدر عباس عبد الأمير

ملخص البحث باللغة العربية

شملت الدراسة مقدمة وأهمية البحث فضلاً عن مشكلته التي تبلورت في ان تنال مفهوم مهارات الاستنكار الاهتمام الكبير لما لهو من أهمية في رفع ادراكات الطلبة لكفاءتهم والتحكم في ذواتهم ولكونهم يعتقدون في الوقت نفسه غير قادرين عليها مضيفاً للدور الذي يلعبه الجانب البدني في تقوية الأداء الرقمي لطلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل الذي يعد مطلباً أساسياً في تحديد مستوياتهم .

وقد هدف البحث إلى :-

- ١- إعداد مقياس (مهارات الاستنكار) لطلاب المدارس الإعدادية في بابل .
- ٢- التعرف على واقع مهارات الاستنكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في بابل .
- ٣- التعرف على القيمة التنبؤية للأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

ولتحقيق أهداف البحث افترض الباحث :-

هنالك إمكانية للتنبؤ بالأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة مهارات الاستنكار لطلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمتها طبيعة الدراسة . وشملت عينة البحث (٨٠) طالباً من الطلاب المشاركين في بطولة النشاط الرياضي . ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم اعداد مقياس (مهارات الاستنكار) باتباع خطوات وإجراءات المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) . إذ تم استخلاص من خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين على (٧٧) فقرة موزعة على تسع مكونات (مجالات) تخص مقياس مهارات الاستنكار ، فقد ظهر التحليل الإحصائي ل فقرات عينة التمييز ان (١٤) فقرة كانت غير مميزة لان قيمتها التائية اقل من قيمتها

الجدولية لذلك استبعدت من المقياس ولقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي لارتباط الفقرة بالمقياس ان فقرات مقياس مهارات الاستدكار مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ماعدا الفقرة (٤ ، ٨ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٤٩) وبهذا أصبح المقياس متكون من (٥٥) فقرة.

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :-

- ١- مقياس مهارات الاستدكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل.
- ٢- هناك إمكانية للتنبؤ بالأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة مهارات الاستدكار .

أما التوصيات فقد اوصى الباحث بعدة توصيات اهمها :-

- ١- الإفادة من مقياس مهارات الاستدكار بوصفها أداة موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم .
- ٢- التأكيد على إجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى فئات عمرية أخرى .
- ٣- ضرورة إجراء دراسات أخرى على نفس مواصفات عينة ومتغيرات البحث الحالية في الألعاب الرياضية الأخرى غير ألعاب القوى .
- ٤- استخدام معادلات التنبؤ بقيم الأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة المتغيرات ذات نسب المساهمة المعنوية .

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ - مقدمة البحث وأهمية :-

تعد ألعاب القوى من الألعاب التنافسية المشوقة والتي تحظى باهتمام الباحثين والمختصين للخوض في تفاصيلها ودراستها وتطويرها وتحقيق أفضل الأرقام وأفضل الأداء الفني فيها ، ومن هذه الألعاب هي فعاليات الوثب الطويل والتي تعتبر من ضمن الفعاليات المهمة في الساحة والميدان ، وفي ظل هذا التطور الكبير بدأت الدراسات والبحوث المختلفة تتناول الجوانب المؤثرة في الأداء الرقمي وهذا لم يأتي من محض الصدفة بل يمر بمراحل عديدة واستخدام العلوم الأخرى ومن هذه العلوم هو علم التدريب الرياضي الذي يكون له الدور الكبير في تحقيق

الأداء الرقمي عن طريق كشف أهم المواصفات التي يحتاجها الممارسون من (قوة وسرعة وتحمل) والتي تعتبر الأساس في تطبيق الأداء الرقمي لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل ، وتعتبر أيضا من العوامل التي تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء الرقمي إلى المستويات العليا مع بعض المتغيرات النفسية التي تكمن في دراسة مهارات الاستذكار لما لها من أهمية كبيرة على الأداء .

وتعد مهارات الاستذكار إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها الطلاب ، إذ أنها تعمل وتساعد على استذكار تسلسل الحركات من خلال التركيز والانتباه والإدراك والتصور والدافعية ومعالجة المعلومات والفهم والاستيعاب . ومما تقدم يمكن أن نحدد أهمية البحث بالتعرف على القدرات البدنية لدى عينة البحث والتعرف على القيمة التنبؤية للأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة المتغيرات المبحوثة لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل .

١ - ٢ - مشكلة البحث :-

أن البحوث الميدانية أكدت على وجود علاقة بين القدرات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة وغيرها ، وبين تحقيق نتائج جيدة في النشاط الرياضي الذي يمارسه الطلاب ألا أن الاداء الرقمي ليس المطلوب الوحيد للوصول إلى الجيد بل أن الطريق الصحيح لذلك هو الترابط بين مهارات الاستذكار لتحقيق الأداء الرقمي الأمثل في فعاليات الوثب الطويل .

ومن خلال متابعة الباحث الميدانية وجد أن أكثر الطلاب لم يتمكنوا من تطبيق وتحقيق الانجاز الرقمي عند أدائهم هذه الفعاليات والسبب يعود إلى ضعف الجانب البدني وضعف بالقدرة على استذكار واسترجاع المعلومات التي تعلمها لذا فان مشكلة البحث تكمن في محاولة الإجابة على السؤال التالي .

هل توجد علاقات ارتباطيه بين الأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل وبين مهارات الاستذكار لدى عينة البحث .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

١ - ٣ أهداف البحث :-

١ - إعداد مقياس مهارات الاستذكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل .

٢ - التعرف على واقع مهارات الاستذكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في بابل .

٤- التعرف على القيمة التنبؤية للأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى طلاب
المدارس الإعدادية في محافظة بابل ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

١ - ٤ فرض البحث :

١ - هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مهارات الاستذكار والأداء الرقمي لفعالية
الوثب الطويل .

٢- هناك أفضلية في نسبة مساهمة متغيرات البحث والأداء الرقمي لفعالية الوثب
الطويل .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - المجال البشري : طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل .

٢ - المجال الزمني : ١١ / ١٢ / ٢٠١٨ - ١٢ / ٨ / ٢٠١٩ .

٣ - المجال المكاني : المدارس الإعدادية في محافظة بابل (بنين) .

١ - ٦ المصطلحات المستخدمة في البحث :

مهارات الاستذكار: أنماط سلوكية يكتسبها الفرد ، تتكرر في المواقف المتشابهة ،
وتساعد على توفير الوقت والجهد، وإتقان الخبرات التعليمية والعلمية للطلاب وتختلف
باختلاف التخصصات والأفراد .(عبد الرحمن عثمان : عادات الاستذكار، ٢٠٠٧،

ص٣٢)

٣ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، نظرا لملائمته للدراسة الحالية.

٣-٢-١ مجتمع وعينة البحث :- يعرف مجتمع البحث بأنه مجموعة العناصر أو الأفراد الذين تناولتهم الدراسة المتعلقة بالمشكلة التي تم تحديدها (١) (فريد كامل أبو زينة وآخرون ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٠)

وتضمن مجتمع البحث طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل للعام (٢٠١٨-٢٠١٩) المشاركين في مسابقة الوثب الطويل التي ينظمها النشاط الرياضي والكشفي في محافظة بابل ضمن مسابقات ألعاب الساحة والميدان .

٣-٢-٢ عينات البحث :- قام الباحث باختيار طلاب عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المراحل الإعدادية (ذكور) في المدارس التابعة لمديرية تربية بابل ، وعددهم (٨٠) طالباً من مجتمع البحث .

٣-٢-٢-١ عينة التجربة الاستطلاعية لمقياس مهارات الاستنكار :-

كان لابد من تجريب مقياس مهارات الاستنكار للتعرف على مستوى معرفة أفراد العينة ودرجة استيعابهم ل فقرات المقياس وكذلك الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق الاختبار مستقبلا وكذلك احتساب الوقت المستغرق للإجابة ، وقد تكونت عينة البحث الأولية (الاستطلاعية) من (١٠) طالب من طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل وقد اختيروا بالطريقة العشوائية .

٣-٢-٢-٢ عينة أعداد مقياس مهارات الاستنكار :-

اشتملت عينة البحث على (٨٠) طالبا من طلاب المرحلة المدارس الإعدادية في محافظة بابل ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية

٣ - ٣ - الأدوات والأجهزة المستعملة وسائل جمع المعلومات :-

- قرطاسيه وأدوات مكتبية . ساعة توقيت (١) . حاسبة يدوية (١). فريق العمل المساعد
- حاسبة الكترونية (لابتوب) .
- المصادر والمراجع العلمية الأجنبية والعربية . المقاييس والاختبارات . الاستبانة .

٣-٤-١ إجراءات اعداد مقياس مهارات الاستنكار :-

٣-٤-١-١ تحديد الهدف من مقياس مهارات الاستنكار :-

الهدف من المقياس هو التعرف على واقع مهارات الاستنكار لدى عينة البحث

٣-٤-١-٣ تحديد مجالات مقياس مهارات الاستنكار:-

وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع والنظريات والدراسات المرتبطة بالمقياس الحالي ، وفي ضوء التعريف النظري لمهارات الاستنكار حدد الباحث (١١) مجالاً لهذا المقياس مع وضع تعريف لكل مجال هي (الدافعية وتحمل المسؤولية ، التركيز والانتباه ، الفهم ، الاستيعاب ، معالجة (تجهيز) المعلومات ، انتقاء الأفكار الأساسية ، المراجعة والاختبار الذاتي ، استخدام وسائل معينة ، البحث والمثابرة عن المعرفة ، تنظيم الوقت ، تجنب التأخير) ومن اجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات لقياس هذه السمة اعد الباحث استمارة استبيان تتضمن التعريف النظري لمهارات الاستنكار فضلاً عن المجالات (١١) التي اعتمدها مع تعريفاتها ، وقد عرض هذه المجالات على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (١٥ خبيراً) ملحق رقم (٣) ضمن استبانته . ملحق رقم (٤) وبعد أن جمعت الاستمارات وفرغت البيانات ومعالجتها عبر ما سبق ذكره استبعدت المكونات التي حصلت على اقل من

(٣، ٨٤) من قيمه كما ٢ تحت درجة حرية (١٥) ومستوى الدلالة (٠.٠٥) ، والجدول (١)

يُبين ذلك:

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (كا^٢) المحسوبة والجدولية لتحديد صلاحية أبعاد مهارات

الاستنكار

ت	الأبعاد	قيمة كا ^٢		اتفاق الخبراء		عدد الخبراء
		الجدولية	المحسوبة	موافق	غير موافق	
١	الفهم		٩,٠٠	٢	١٣	
٢	الانتباه والتركيز		٦,٢٥	٣	١٢	
٣	الدافعية وتحمل المسؤولية		١٢,٢٥	١	١٤	
٤	الاستيعاب		٩,٠٠	٢	١٣	
٥	معالجة (تجهيز) المعلومات	٣, ٨٤	٦,٢٥	١	١٤	١٦
٦	انتقاء أفكار أساسية		٦,٢٥	٣	١٢	

٧	المراجعة والاختبار	١٣	٢	٩,٠٠	مقبول
٨	استخدام وسائل معينه	١٤	١	١٢,٢٥	مقبول
٩	التنظيم والاهتمام	١٣	٢	٩,٠٠	مقبول
١٠	تجنب التأخير	١٢	٣	٦,٢٥	مقبول

يتبين من الجدول (١) إن عدد مجالات (مكونات) المقياس هي (١٠) مجالا ، إذ تم قبول ١٠ مجالات التي حازت على تأيد أغلبية الخبراء والمختصين في صلاحيتها حيث كانت نسبة الموافقة تتراوح بين (١٣ - ١٥) أما قيمة (كا) فقد تتراوح بين (٦,٢٥ - ١٢,٢٥) وهي (الفهم ، الانتباه والتركيز ، الدافعية وتحمل المسؤولية ، الاستيعاب ، معالجة (تجهيز المعلومات)،انتقاء أفكار أساسية ، المراجعة والاختبار الذاتي ، استخدام وسائل معينة ، التنظيم والاهتمام ، تجنب التأخير) .

٣-٤-١-٤-١ جمع وإعداد فقرات المقياس :-

تم جمع وإعداد فقرات المقياس بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية في مجال الدراسة الحالية .

٣-٤-١-٤-٢ تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:-

تم الاعتماد على أسلوب (ليكترت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس ، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (MultipleChoice) الذي يُعد من الأساليب في القياس والبحوث التربوية والنفسية ، إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب إجابته باختيار بديل من بدائل لها أوزان مختلفة (احمد سلمان عودة ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠٧) (١)

٣-٤-١-٤-٣ تحديد صلاحية فقرات المقياس :-

قبل التعرف على صلاحية فقرات المقياس تم عرضها على خبير ومختص لتقويمها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية. بعدها تم عرض هذه الفقرات على مجموعة من السادة والخبراء والمختصين في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس التربوي الرياضي البالغ عددهم (١٥) خبيراً ومختص (ملحق رقم ١) وطلب منهم بيان مدى صلاحية كل فقرة من فقراته في قياس مكونات مهارات الاستدكار ، وبعد تحليل استجابات المختصين واختبار نتائجها باستخدام (كا^٢) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين، علماً ان عدد الفقرات

التي وزعت على الخبراء (٩٠) فقرة تمثل تسع مجالات في مقياس الاستنكار (ملحق رقم ٣) وجاءت النتائج تشير إلى أن (٧٥) فقرة حصلت على اتفاق أكثرية الخبراء في صلاحيتها في قياس مهارات الاستنكار (ملحق رقم ٥) لكون القيمة المحسوبة لـ(كا^٢) عند هذه الفقرات كانت أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) وبالبالغة (٣.٨٤). و(١٥) فقرة جاءت النتائج بان قيمة كا^٢ اقل من القيمة الجدولية لذلك سقطت هذه الفقرات ، وقد أخذ الباحث بجميع الملاحظات التي أبدتها الخبراء

قيمة (كا^٢) الجدولية هي (٣,٤٨) عند درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٠٥)

٣-٤-١-٤ -٤ إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس :- تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن فقراته وقد روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس .

٤-١-٥ التجربة الاستطلاعية :- لاعداد مقياس على درجة عالية من الجودة وللتحقق من مدى وضوح التعليمات ، وفهم العبارات والكلمات من المجيبين ، فضلاً عن التعرف على طريقة الإجابة في ورقة الإجابة ، وحساب الوقت للإجابة ، كان لابد من تجريب المقياس بصيغة النهائية لذا تم إجراء التجربة الاستطلاعية التي (تعد بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه تهدف إلى اختبار البحث) (مروان عبد المجيد إبراهيم . ٢٠٠٠ ، ص ٤٢)

لذا تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وبالبالغة (١٠) طالباً بتاريخ (١٠ / ٣ / ٢٠١٩) .

١-٦ التجربة الأساسية لعينة البناء :-

أن الغرض من التجربة الأساسية هو تطبيق فقرات المقياس بصيغة النهائية على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد الغير صالحة استناداً إلى قوتها التمييزية باستخدام (المجموعتين الطرفيات المتساويتان الداخلي) لكل منها تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات ، تم تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددهم (٨٠) طالب وقد أكد الباحث ضرورة قراءة تعليمات وفقرات المقياس بدقة والإجابة بصدق وأمانة على جميع فقرات المقياس وقد تم ذلك (٢٥ - ٣ إلى ١٠ / ٤ / ٢٠١٩) .

٣-٤-١-٧ موضوعية الاستجابة :-

تم إجراء اللازم في الكشف عن موضوعية الاستجابة للمقياس عبر إتباع أسلوب تكرار مجموعة فقرات إذ تم اختيار (٣) فقرات، ثم صياغة فقرات مشابهة لها بالمعنى ولكن مختلفة في النص.

٣- ٤- ١- ٨ تصحيح المقياس:-

إن المقياس الحالي صيغت فقراته إيجابية وسلبية وبخمس بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (٥-١) حسب تسلسل الإجابة للفقرات الإيجابية والسلبية ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس مهارات الاستدكار .

٣- ٤- ١- ٩ تحليل فقرات المقياس مهارات الاستدكار:-

٣- ٤- ١- ٢ المجموعتان الطرفيتان (القوة التمييزية) :-

يُقصَد بالقوة التمييزية مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا و ذوي المستويات الدنيا من تتطلب طريقة التحليل على وفق هذا الأسلوب القيام بما يأتي :-

١- ترتيب الدرجات الكلية تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .

٢- اختيار الـ (٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى درجة في مقياس مهارات الاستدكار ، والـ (٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على أدنى درجة في ذلك المقياس

٣- حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٧٥) بعد استبعاد الفقرات المكررة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في معرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إذ تعد القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢.٠١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٦) ، ولقد أظهرت النتائج التحليل الإحصائي لفقرات عينة التمييز أن فقرات مقياس مهارات الاستدكار جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ماعدا الفقرات (٥٣ ، ٥٤ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٩ ، ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٧ ، ٦٩ ، ٧٤ ، ٧٥ ، ٧٦ ، ٧٧) غير مميزة إذ كانت قيمتها التائية اقل من الجدولية لذلك تم استبعاد هذه الفقرات

٣- ٤- ١- ٩ معامل الاتساق الداخلي:-

أولاً :- علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :-

وهي علاقة ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل أفراد العينة ، والهدف من هذا الإجراء معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة للفقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة .

(١) (احمد محمد عبد الخالق '١٩٩٣ ، ص ١٧٩) لذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للفرد إذ ظهر بان هنالك ستة فقرات غير معنوية وهي (٤ ، ٨ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٤٩) لكونها اقل من القيمة الجدولية (٠.٢٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧٩) ، لذا فأصبح عدد فقرات المقياس (٥٦) فقرة. والجدول (٤) يُبين ذلك .
ثانياً :- علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال :-

هو أسلوب من الأساليب التي يمكن من خلاله معرفة قدرة الفقرة على التمييز وهو يقوم على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه بعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط إذ ظهر بان الفقرات جميعها معنوية لان القيم المحسوبة لها اكبر من القيمة الجدولة والبالغة (٠.٢٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧٩).

ثالثاً:- علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس .

كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار او المقياس بالدرجة الكلية له عالية ، كان ذلك دليل على توفر الاتساق الداخلي للاختبار، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس ، من اجل معرفة الدلالة الإحصائية إذ ظهر بأن قيمته وفي المجالات جميعها اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧٩)، مما يدل على معنوية الارتباط.

٣-٤-١-١٠ الخصائص القياسية (السايكومترية) لمقياس مهارات الاستذكار :- يُعد حساب الخصائص (السايكومترية) للمقاييس النفسية من المستلزمات الأساسية لبناء أي مقياس نفسي لأنها تكشف قدرة المقياس على قياس الخاصية التي اعد لقياسها ، وكلما زاد عدد هذه الخصائص المحسوبة للمقياس التي تؤثر دقته وقدرته على قياس ما عد لقياسه ، أمكن الوثوق به أكثر في قياس الخاصية أو السمة، ومن أهم هذه الخصائص القياسية المهمة للمقياس التي اتفق عليها المختصين في القياس النفسي خاصيتي الصدق والثبات ، إذ تعتمد عليها دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية . (Zeller . p77 ، 1980)
ولتحقيق ذلك تم استعمال ثلاثة أنواع من الصدق للتحقق من صدق المقياس :-

٣-٤-١-١-١ صدق المقياس :- الصدق مفهوم واسع وله عدة معاني تختلف بحسب استخدام الاختبارات أو المقاييس ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيء آخر بدلاً منها أو بالإضافة أليها (سعد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ص ١٦٠) وقد اعتمد الباحث على ثلاثة أنواع من الصدق للتأكد من صدق مقياسه

٣-٤-١-١-٢ ثبات بناء المقياس :- ولغرض معرفة مؤشر عامل الاستقرار في المقياس ، قام الباحث بإجراء الاختبار الأول لهذا المقياس وعلى عينة مقدارها (١٠) طالب اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع البناء المقياس في الساعة العاشرة من يوم (٢٠١٩/٣/١٥) . خلال التجربة الاستطلاعية ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وباستخدام معامل بيرسون بين درجات التطبيق الأول الثاني فكان معامل الثبات للمقياس عندها جيد وهي قيمة ذات دلالة معنوية تشير إلى العلاقة وحسن اتساق المقياس .

٣ . ٧ شرح الإنجاز الرقمي وتوصيفه :

تم الاعتماد على نتائج المحاولات الناجحة للاختبارات التي طبقت على طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل ، والتي اعتمدت في تحديد الدرجة العملية للطلاب من قبل الأساتذة التدريسيين المختصين في الألعاب القوى في تأريخ (١٥ / ٤ / ٢٠١٩) على ملاعب والمراكز التدريبية التابعة لمحافظة بابل

٣-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :-

أعتمد الباحث على نظام (SPSS) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث:-

- ١- الوزن المئوي ٢- الوسط الحسابي ٣- الوسيط ٤- المنوال ٥- الانحراف المعياري ٦-
- معامل الالتواء ٧- معامل ارتباط بيرسون ٨- (كأ) ٩- اختبار (t) لعينة واحدة .

٤ - عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ واقع مهارات الاستنكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل :

بعد استكمال بناء مقياس مهارات الاستنكار وتطبيقه على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (٨٠) طالبا والمتضمن (٥٦) فقرة موزعة على تسعة مجالات وهي

(الفهم والاستيعاب، انتقاء أفكار أساسية، التركيز والانتباه ، الدافعية وتحمل المسؤولية ، معالجة (تجهيز) المعلومات، مراجعة والاختبار الذاتي ، تنظيم الوقت، استخدام وسائل معينة ، تجنب التأخير)، سعى الباحث إلى حساب قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات (٨٠) طالبا ، وحساب الوسط الفرضي لمقياس مهارات الاستذكار البالغ (٢٤٨) وبعد الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس عبر استعمال اختبار (t) لعينة واحدة بوصفها وسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مهارات الاستذكار لدى عينة البحث المتمثلة بطلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) ، أوضحت النتائج المتعلقة بتحليل البيانات أن الوسط الحسابي المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس مهارات الاستذكار قد بلغ (٢٥٤.٠١) درجة وانحراف معياري (٢٢.٣٤) درجة وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس تبين أن هناك فرقا دالا إحصائيا لان قيمة (t) المحسوبة البالغة (١٠٧.٢٣) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (٧٩) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٢) يبين ذلك

الجدول (٢) يبين دلالة الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس مهارات الاستذكار

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
٨٠	٢٥٤.٠١	٢٢.٣٤	٢٤٨	٧٩	١٠٧.٢٣	١.٩٦	معنوي

يتبين من الجدول (٢) أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق وهذا يدل على أن مستوى مهارات الاستذكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل هو مستوى عال لان قيمة الوسط الحسابي المتحقق أعلى من قيمة الوسط الفرضي للمقياس ، وبهذا تحقق هدف الدراسة الأول اعداد مقياس مهارات الاستذكار والهدف الثاني التعرف على واقع مهارات الاستذكار لدى عينة البحث .

٤ - ٢ نسب مساهمة مهارات الاستذكار بالأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل :

بعد أن أستعمل الباحث أسلوباً علمياً دقيقاً راعى فيه الفروق الفردية بين الطلاب للوصول إلى حقيقة علمية مثلى في الوقوف على نسب مساهمة مهارات الاستنكار بالأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل قام الباحث بالكشف عن واقع مهارات الاستنكار بين عينة البحث المتكونة من (٨٠) طالب في المدارس الإعدادية والوصول إلى حقيقة علمية مفادها أن هناك تجانس في مستوى مهارات الاستنكار والأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث وتحقيقاً لهدف الدراسة الرابع المتضمن (التعرف على القيمة التنبؤية للأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة مهارات الاستنكار لطلاب المدارس الإعدادية سعى الباحث للقيام بإجراءات عدة منها:

٤ - ٢ - ١ - ١ دراسة معاملات الارتباط ونسب مساهمة المتغيرات المبحوثة بالأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل : لغرض التعرف على معامل ارتباط ونسب المساهمة لمتغيرات البحث استعمل الباحث معامل الارتباط كوسيلة إحصائية لتحقيق الغرض بعد ان تم استخراج نتائج الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لجميع المتغيرات المبحوثة .

دراسة الارتباط ونسب مساهمة المتغيرات في الانجاز لفعالية الوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها :

عند دراسة معامل الارتباط ونسب مساهمة المتغيرات بالأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث ، أوضحت النتائج ارتباط انجاز فعالية الوثب الطويل ارتباطاً موجباً بمتغيرات (الفهم والاستيعاب ، دافعية وتحمل المسؤولية ، معالجة ، انتقاء أفكار أساسية ، مراجعة ، استخدام ، تنظيم ، تجنب) وهو ما يشير إن الأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل تتناسب طردياً مع هذه المتغيرات ، كما ارتبطت ارتباطاً سلبياً بالمتغيرات (تركيز وانتباه) وهذا ما يشير إلى إن الأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل تتناسب تناسباً عكسياً مع هذه المتغيرات والجدول (٣) يبين ذلك

جدول (٣) يبين معامل الارتباط بين (انجاز) فعالية الوثب الطويل والمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	انجاز فعالية الوثب الطويل	الفهم والاستيعاب	تركيز و انتباه	دافعية وتحمل	معالجة	انتقاء	مراجعة	استخدام
انجاز فعالية الوثب الطويل	١.٠٠٠	٠.٢٤٥	-٠.٠٧١	٠.٠٨٦	٠.٢٤٦	٠.١٣٠	٠.١٣٥	٠.٢٤٠
المتغيرات	انجاز فعالية الوثب الطويل	تنظيم	تجنب					

انجاز فعالية الوثب الطويل	١.٠٠٠	٠.٣٧	٠.١١٨
------------------------------	-------	------	-------

ومن الجدول (٣) يتبين أن ارتباط الأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل دالا (الفهم والاستيعاب ، معالجة ، استخدام) ولغرض التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط الأداء الرقمي للوثب الطويل مع المتغيرات المبحوثة ، يسلط الباحث على ما جاء في الجدول (٤)

يبين معامل الارتباط المتعدد ومعنوية نسب مساهمة المتغيرات المبحوثة بإنجاز الوثب الطويل

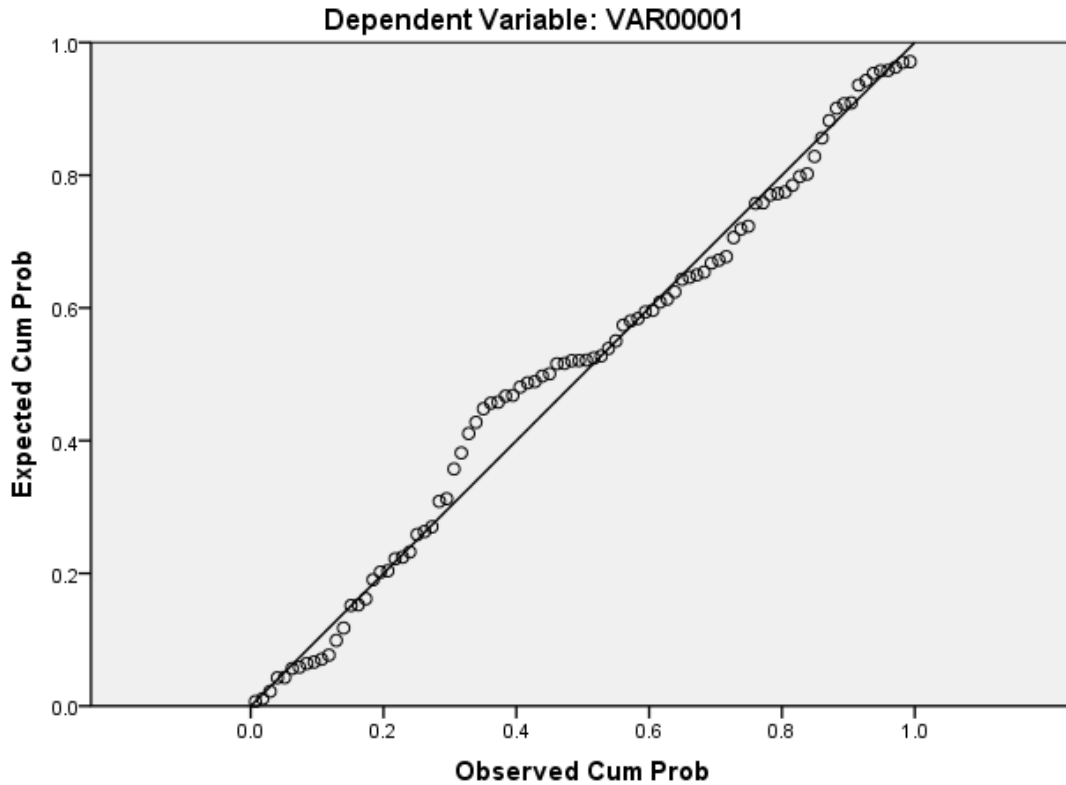
المتغيرات	معامل الارتباط (ر)	معامل التعيين ٢ ر نسبة المساهمة	طبيعة الارتباط	قيمة f	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)	الدلالة الاحصائية
انجاز الوثب الطويل - الفهم والاستيعاب	٠.٢٤٥	٠.٠٦٠	بسيط	٥.٦٢١	٠.٠٢٠	معنوي
انجاز الوثب الطويل - الفهم والاستيعاب - معالجة	٠.٢٩٦	٠.٠٨٨	متعدد	٤.١٧٢	٠.٠١٩	معنوي
انجاز الوثب الطويل - الفهم والاستيعاب - معالجة - استخدام	٠.٣٠٩	٠.٠٩٥	متعدد	٣.٠٢١	٠.٠٣٤	معنوي

من الجدول (٤) يتبين أن قيمة المعاملات ونسب مساهمة متغيرات (الفهم والاستيعاب ٠.٠٦٠ ، انتقاء ٠.٠٨٨ ، مراجعة ٠.٠٩٥ ، استخدام ٠.٢٥٢) بإنجاز فعالية الوثب الطويل كانت معنوية من خلال اختبارها عند حساب قيمة (F) المحسوبة بوصفها مؤشرا لمعنوية معاملات الارتباط والذي بلغت قيم المتغيرات المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية (٢.٨٦٣) عند جميع معاملات الارتباط . " أن تحديد المعلومات التي لها علاقة بالحركة وتوفير أرضية جيدة لجميع المعلومات عن حالات أداء حركة المتعلم والحصول على المعلومات التي يمكن إدراكها واستخدامها لتحسين الانجاز في فعالية الوثب الطويل " ولغرض التنبؤ بإنجاز فعالية الوثب الطويل بدلالة المتغيرات المبحوثة والحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة بإنجاز فعالية الوثب الطويل لطلاب المدارس الإعدادية في بابل سعى الباحث إلى استخدام معادلات الانحدار وبين انجاز فعالية الوثب الطويل وتقديرات المتغيرات المبحوثة والمشار إليها والجدول (٥) والشكل (١) يبين ذلك

يبين القيم الخاصة بمعاملات معادلات الانحدار (بأنجاز) الوثب الطويل بدلالة المتغيرات
المبحوثة

مستوى الدلالة (عند ٠.٠٥)	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	المعاملات		المتغيرات
			قيمة	طبيعة المعامل المعامل	
			٣.٦١٠	الثابت (أ)	انجاز الوثب الطويل
٠.٠٢٠	٢.٣٧١	٠.٢٤٥	٠.٠٧٨	(ب ١)	الفهم والاستيعاب
٠.٠١٨	٢.٦١٨	٠.٢٩٦	٠.٠٦٩	(ب ٢)	انتقاء
٠.٠١٤	٢.٨٦٢	٠.٣٠٩	٠.٠٢٤	(ب ٣)	مراجعة
٠.٠٠٠	٤.٢٢٦	٠.٥٠٢	٢.٩٢٥	(ب ٤)	استخدام

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



شكل (١) يوضح انحدار المتغيرات المبحوثة مع (انجاز) فعالية الوثب الطويل لعينة البحث

يبين الجدول (١٤) والخاص بقيم معادلة الانحدار الخطي للأداء الرقمي للوثب الطويل بدلالة المتغيرات (الفهم والاستيعاب ، انتقاء أفكار أساسية ، مراجعة ، استخدام) إلى معنوية ميل الانحدار (أ) والبالغة (٣.٦١٠) وكذلك معنوية معاملات التقاطع (ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٤) والتي تم اختبارها بقيمة (T) المقدره وجاءت قيمها على التوالي (٢.٣٧١ ، ٢.٦١٨ ، ٢.٨٦٢ ، ٤.٢٢٦) وهذه القيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وان ظهور المعامل (أ) وكذلك المعاملات (ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٤) يعكس أهمية المتغيرات (الفهم والاستيعاب ، انتقاء أفكار ، مراجعة ، استخدام) وهذا يدل على جودة تقدير تلك المعاملات لا نموذج الانحدار التي يجعل النموذج يتمتع بكفاءة عالية لإغراض التنبؤ لقيم الظاهرة المدروسة (الأداء الرقمي للوثب الطويل) ومما تقدم يمكن وضع المعادلة التنبؤية للأداء الرقمي للوثب الطويل لدى طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل وعلى النحو الآتي : المعادلة التنبؤية للأداء الرقمي للوثب الطويل = الثابت ٣.٦١٠ + (الفهم والاستيعاب ٠.٠٧٨) - (انتقاء أفكار أساسية ٠.٠٦٩) - (مراجعة ٠.٠٢٤) - (استخدام ٢.٩٢٥) ومثال على ذلك ما حققه اللاعب (علي محمد) الطالب في الصف السادس - الشعبة والذي حصل على التقديرات التالية : - الفهم والاستيعاب = ٢٢ - انتقاء أفكار أساسية = ١١ - مراجعة = ٣٨ - استخدام = ٣٤ = القيمة المتوقعة للأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل = ٣.٦١٠ + (٢٢ × ٠.٠٧٨) + (١١ × ٠.٠٦٩) + (٣٨ × ٠.٠٢٤) + (٣٤ × ٢.٩٢٥) = (١٠٢.٥) في حين أن الوسط الحسابي للأداء الفني لفعالية الوثب الطويل قد بلغ (٦.٠٥٥) مما يؤشر أن الطالب (علي محمد) يمتلك مستويات جيدة من مهارات الاستذكار وهذا يؤكد بالإمكان أن نتوقع أن يحقق مستوى جيد بالنسبة لزملائه في الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل .

٥ - ١ الاستنتاجات :

١ - مقياس مهارات الاستذكار صالح لقياس الاستذكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في بابل .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

٢ - أظهرت النتائج أن طلاب المدارس الإعدادية في محافظة بابل يمتلكون مهارات الاستنكار .

٣ - هناك نسبة مساهمة معنوية لمهارات الاستنكار (الفهم والاستيعاب ، التركيز والانتباه ، الدافعية وتحمل المسؤولية ، المراجعة ، استخدام ، المعالجة ، التنظيم ، تجنب) .

٤- وضع معادلة تنبؤية للأداء الرقمي لفعالية الوثب الطويل بدلالة أهم القدرات البدنية ومهارات الاستنكار (الفهم والاستيعاب ، معالجة ، استخدام) لطلاب المدارس الإعدادية في بابل .

٥ - ٢ التوصيات :

١ - الاستفادة من مقياس مهارات الاستنكار بوصفها أداة موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم .

٢ - ضرورة إجراء دراسات أخرى على نفس مواصفات عينة ومتغيرات البحث الحالية في الألعاب الرياضية الأخرى غير فعالية الوثب الطويل .

٣ - التأكيد على اعتماد مهارات الاستنكار ذات نسب المساهمة المعنوية لانتقاء الطلاب الجيدين في المدارس الإعدادية في بابل وباقي المحافظات في العراق .

٤ - التقويم المستمر لمهارات الاستنكار لدى طلاب المدارس الإعدادية في بابل .

٥ - استخدام معادلات التنبؤ بقيم الأداء الرقمي لفعاليات الوثب الطويل بدلالة المتغيرات ذات نسب المساهمة المعنوية .

المصادر والمراجع

- عبد الرحمن عثمان : عادات الاستنكار وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة تبوك، مجلة دراسات النفسية ، الجمعية النفسية السودانية العدد الرابع، ٢٠٠٧ .
- ^(١) فريد كامل أبو زينة وآخرون : مناهج البحث العلمي والإحصاء في البحث العلمي ، ط٢ ، دار الميسرة للنشر، ٢٠٠٧ ،



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

- كمال جميل ألباضي : الجديد في ألعاب القوى ، بيروت ، دار وائل للطباعة، ١٩٩٨.
- كمال الجميل ألباضي : التدريب الرياضي ، ط٢ ، عمان ، الجامعة الأردنية ، ٢٠٠٨.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط١ ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠.
- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب ، ط٤ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي، ط٩ ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤ ،
- ممدوح عبد المنعم الكتاني وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩
- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٠
- مروان عبد المجيد : تصميم وبناء بطارية اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ١١٩ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص٣٨ ، Zeller , R. A. , Carmines E. G , Measurement in the social science , the link between theory and date ,New York Cambridge University Press , 1980 , p77



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

ملحق (١) أسماء الخبراء والمختصين الذين أجرى معهم المقابلات الشخصية وأخذ آرائهم ومقترحاتهم في تحديد صلاحية فقرات المقياس

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ . د	حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	جامعة بابل كلية التربية للعلوم الإنسانية
2	أ . د	عامر سعيد جاسم الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ . د	ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ . د	حيدر عبد الرضا الخفاجي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ . د	هيثم حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ . د	عبد السلام جودت	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية
7	أ . د	سلمان عكاب	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ . د	علي حسين المعموري	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
9	أ . د	رعد عبدالامير فنجان	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ . د	حيدر حاتم العجرش	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية
11	أ . د	سلام الكرعائي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية
12	أ . د	هيثم محمد كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية
13	أ . د	كاظم عبد نور	تفكير وإبداع	جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثاني

مركز البحوث العلمية / وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	علم النفس / العابد القوي	محمد نعمة حسن	أ. د.	14
جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس/ الرياضي	حسين عبد الزهرة	أ. د.	15

ت	الفقرات	افعل ذلك				
		ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
١	اقرأ الكتب المقررة وليس الملخصات .					
٢	أهتم بمشاكلي الخاصة و أهمل دروسي					
٣	أحذف بعض الكلمات غير المفهومه في النص الذي أقرئه وأضع بدلا عنها كلمات لها معنى في ذهني					
٤	أعبر عما أستذكره بأسلوبي الخاص					
٥	ألخص دروسي لكي استذكرها بسهولة					
٦	أراجع دروسي عند عودتي من المدرسة					
٧	أكون صورة مصغرة لكل موضوع لسهولة استنكاره					
٨	أجد صعوبة في الالتزام بجدول الاستنكار					
٩	ان استخدام الهاتف ودخول وخروج الناس من غرفتي واللقاءات مع زملائي تتداخل مع استنكاري					
١٠	أعمل بجد لا حصل على درجة عالية حتى وان كنت اكرة الدرس					
١١	عدم رغبتني بالدرس يضعف تركيزي لها					
١٢	أقوم بتجزئة الافكار الرئيسية الى عدة عناصر فرعية لأتمكن من استنكارها					
١٣	أتعلم الكلمات والمصطلحات الجديدة عن طريق تخيل موقفا تحدث فيه					
١٤	أركز اثناء درسي لأحدد نقاطه المهمة .					
١٥	أحاول صياغة اسئلة مختلفة مع زملائي لاستنكار الدروس					



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة / المجلد الثاني
 ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

					١٦	أضع بعض الرموز لتساعدني على فهم ما أقرأه
					١٧	أجد صعوبة في استذكار دروسي بسبب ضياع وقتي
					١٨	أحرص على حضور دروسي من اجل مستقبلي الدراسي
					١٩	عندما يكون الدرس صعب فاني اتركه دون استذكاره
					٢٠	في اثناء شرح المدرس اجد نفسي افكر في اشياء اخرى بعيدة عن موضوع الدرس
					٢١	أساعد زملائي على فهم الدرس
					٢٢	أحاول الربط بين الدروس التي أدرسها
					٢٣	أكون صورة ذهنية للدروس المطولة
					٢٤	أصحح الاخطاء الواردة في الامتحان التي يجريها لي المدرس .
					٢٥	أضع مسودة خاصة لاستذكار النقاط المهمة .
					٢٦	عندما أبدأ بالاستذكار فاني أنظم عملي لأستغل الوقت استغلالا فعالا .
					٢٧	أحتفظ بكل المذكرات الخاصة بكل مادة مع بعضها .
					٢٨	أختلق لنفسني بعض الاعذار لعدم حفظ دروسي
					٢٩	تششت انتباهي أثناء استذكاري
					٣٠	أقوم بتحديد أسئلة امتحانيه محتملة للتأكد من استيعابي للمحاضرة .
					٣١	عندما أريد حفظ بعض المعلومات فاني أكون صورا ذهنية لها لكي أستطيع تذكرها .
					٣٢	عندما أستذكر دروسي فاني أغرق في التفاصيل وأنسى الاطار العام للموضوع .
					٣٣	كثرة الدروس تسبب لي ارباكا في مراجعتها قبل الامتحان .
					٣٤	أستخدم العناوين الرئيسية والجانبية في الكتاب لتساعدني على الاستذكار .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

					٣٥ لا أضع جدول يومي لمراجعة دروسي
					٣٦ أخصص وقتا للاستذكار ووقتا للراحة لتجنب تأخري عن واجباتي
					٣٧ أجد صعوبة في البدء في الاستذكار
					٣٨ كثرة عدد الطلاب أثناء الدرس يضعف من تركيزي .
					٣٩ أسجل كل النقاش الذي يدور في معالجة الموضوع كي يساعدي على فهمها .
					٤٠ أحدد رموز مشابهة لدروسي لا أستطيع تذكرها .
					٤١ أمتحن نفسي لا تأكد من اتقاني للمعلومات التي استذكرها .
					٤٢ أستخدم ألوان مختلفة لأحدد المعلومات المهمة من دروسي
					٤٣ أستذكر دروسي عندما يكون لدي امتحان
					٤٤ أعمل على أن تكون واجباتي جاهزة في وقتها .
					٤٥ أتوقع ادائي ضعيفا في الامتحانات لعدم اهتمامي بمستقبلي
					٤٦ كلام زملائي يشوش انتباهي أثناء الدرس
					٤٧ أناقش زملائي المتفوقين في المادة التي أجد صعوبة في استيعابها
					٤٨ أحاول أن أستفيد في تطبيق ما أدرسه في حياتي العملية
					٤٩ أبتعد عن مراجعة دروسي قبل الامتحان بدقائق
					٥٠ أقارن ملاحظاتي التي اكتبها أثناء الشرح بملاحظات زملائي لأتأكد من دقتها .
					٥١ أضع مفاتيح أساسية تذكرني بالمفاهيم الهامة اللازمة للإمتحان
					٥٢ أقضي فترة الراحة بين الدروس في الاستذكار لكي أتقن المادة



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة / المجلد الثاني
 ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /

					٥٣	أستعد للموضوع قبل أن يشرحه المدرس
					٥٤	الظروف الجوية أثناء الدرس تقلل من انتباهي
					٥٥	أفهم المواضيع ثم أحفظها
					٥٦	عندما أستذكر موضوع ما فاني أحاول ربط عناصره ربطاً منطقياً
					٥٧	عندما أستذكر فاني أحاول تجميع المعلومات التي حصلت عليها من قراءاتي ومن شرح المدرس
					٥٨	أعمل جداول ورسومات معينة كي ألخص دروسي
					٥٩	أحاول الانتهاء من واجباتي المدرسية بسرعة بغض النظر عن اتقانها
					٦٠	أشجع زملائي على عدم اهمال الدروس من اجل فهم المادة
					٦١	أفقد بعض الدرجات في الامتحانات بسبب اهمالي للإجابة
					٦٢	أفكر بطريقة أفضل عندما أتناول الطعام أثناء القراءة
					٦٣	أستذكر واجباتي بشكل متقطع لضمان الاستيعاب
					٦٤	عند الاستذكار أحاول تنظيم المادة في عقلي
					٦٥	أقوم بشرح ما قرأته او أتخيل أنني أشرحه لشخص آخر
					٦٦	تساعدني الاشارات التي وضعتها تحت النقاط الهامة أثناء مراجعتي للمادة
					٦٧	أطلب مساعدة زملائي لتنظيم وقتي في الامتحان
					٦٨	أحافظ على مكان استذكاري منظماً وخالياً من اجل فهم المادة
					٦٩	أسأل المدرس عندما يكون هناك موضوع لا أفهمه
					٧٠	أحاول إيجاد علاقات بين ما تعلمه من قبل
					٧١	أثناء قراءتي أقوم بتقييم ما حققته من الأهداف التي وضعتها للمذاكرة



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثاني

					٧٢	أحضر دروس المراجعة الجماعية كلما وجدت
					٧٣	أفكر في أهمية الوقت ومستقبلي الدراسي
					٧٤	أترك النشاطات اللاصفية وغيرها حتى اللحظة الأخيرة
					٧٥	أضع خطة لما سأقرئه أثناء اليوم
					٧٦	أتمكن من استذكار ما حفظته عندما أخص دروسي
					٧٧	لا أركز بالدرس عندما يكون عدد الطلاب كثير
					٧٨	لا أهتم بمستقبلي الدراسي لذلك يضعف أدائي بالامتحانات