التفتح الذهني وعلاقته بأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات

ا. م.د رؤى علي حسين
أنوار أحمد تايه
رقية صباح موسى
رقية عماد كاظم

جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التفتح الذهني وعلاقته بأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات

ا. م.د رؤى علي حسين

أنوار أحمد تايه رقية صباح موسى

رقية عماد كاظم

مستخلص البحث :

اشتمل الباب الاول المقدمة واهمية البحث حيث التطور الكبير في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي وعلم النفس الرياضي حيث شهد قفزه نوعيه كبيره جعلته في مقدمه العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأ في الاونهالاخيره الاهتمام بالناحية النفسيه للرياضي ومن خلال تركيزهم على الجوانب النفسيه وأنواع التفتح في مجمل الألعاب الرياضيه فالتقدم الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضيه يشير الى مدى اهتمام المختصين و الباحثين بصوره مستمرة في الجانب الرياضي و النفسي.. و رياضه أو لعبة كرة اليد واحده من الألعاب الفرقيةالاساسيه في منهاج التربيهالبدنيه وعلوم الرياضة التي تتطلب التفتح الذهني بالإضافة إلى الإمكانات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد وذلك لتعدد المهارات فيها و صعوبة أدائها ومن خلال ملاحظه الباحثات لطالبات المرحلة الثالثة حيث لاحظن ضعف بأداء التحركات الدفاعية وتعزو الباحثات ذلك إلى ضعف التفتح الذهني وانعكاسه على الأداء المهاري لصعوبته لذا ارتأت الباحثات دراسة هذه المشكلة والإجابة عن التساؤل : هل للتفتح الذهني علاقة بأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات ؟حيث ان هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات أما فرض البحث هو توجد علاقة ذات دلاله معنوية بين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد

للطالبات وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث وقد تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة والبالغة (38)طالبة قامت الباحثتان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (38) طالبة وذلك في يوم الاثنين 2022/12/19 في القاعة الرياضية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع مقياس التفتح الذهني على عينة البحث وبعد إكمال الإجابة على المقياس تم إجراء الاختبار المهاري وهو قياس أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد ، واستخرجت النتائج عن طريق الحقيبة الاحصائية (ssps) وحيث ظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين التفتح الذهني واداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات أما توصيات البحث فقد كانت ضرورة الاهتمام بقياس التفتح الذهني في بقية الألعاب الرياضية الفردية والجماعية ،و ضرورة الاهتمام بأداء التحركات الدفاعية بكرة اليد لانها تعتبر ألاساس في نجاح الفريق ومنع الهجوم الخاطف وضرورة إجراء دراسات مشابهة على أندية وفئات عمرية مختلفة لإمكانية الاستفادة منها لخدمة الرياضة بشكل عام .

- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسبابالرئيسة في تقدم الحياةالبشرية في مختلف مجالاتها إلا إن هذا التقدم لا يتم ألا من خلال اختيار أفضلالإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي الصحيح الذي يسعى إلى تحقيق أهدافالإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم الذي يعد من سمات الحياةالمعاصرة حيث التطور الكبير في المجالات كافة ومنها المجال

الرياضي وعلم النفس الرياضي حيث شهد قفزه نوعيه كبيره جعلته في مقدمه العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأ في الاونهالاخيره الاهتمام بالناحيةالنفسيه للرياضي ومن خلال تركيزهم على الجوانب النفسيهوأنواع التفتح في مجمل الألعابالرياضيه فالتقدم الذي يحققه الرياضيون في مختلف الألعابالرياضيه يشير الى مدى اهتمام المختصين و الباحثين بصوره مستمرة في الجانب الرياضي و النفسي.. و رياضه أولعبة كرة اليد واحده من الألعاب الفرقيةالاساسيه في منهاج التربيهالبدنيه وعلوم الرياضة التي تتطلب التفتح الذهني بالإضافة إلى الإمكانات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد وذلك لتعدد المهارات فيها و صعوبةأدائها لدى بعض الطالبات حيث تعتبر لعبه كره اليد من الألعابالجماعية التي فيها فريقان ومن اجل الفوز حيث يمرر كل فريق الكره فيما بينهم باليد لمحاوله إدخال الكره في مرمى الفريق المنافس و ذلك من اجل إحراز الهدف حيث أن من يسجل أهداف أكثر في مرمى الفريق المنافس يكون هو الفريق الفائز في المباراة وان التحركات الدفاعيةالفردية بكره اليد تعتبر من أهم التحركات المطلوبة وأن العمل على إتقانها من قبل الطالبة يحتاج إلى تفتح ذهني في اللعب الدفاعي الفردي حيث أن تحرك المدافع يكون بصوره مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه و مهاجمه الشخصي و بهذا يغلق أمامه الطريق إلى مرماه و لا يسمح له بتسجيل هدف ومن هنا تكمن أهميه البحث دراسة التفتح الذهني للطالبات لما له من دور كبير بأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد ومعرفة العلاقة بينهما.

1-2- مشكلة البحث

إن التفتح الذهني هو جانب عقلي مهم تحتاجه الطالبات عند أداء المهارات وخصوصا التي فيها صعوبة بالأداء الحركي مثل التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات ومن خلال ملاحظه الباحثات لطالبات المرحلة الثالثة حيث لاحظن ضعف بأداء التحركات الدفاعية وتعزو الباحثات ذلك إلى ضعف التفتح الذهني وانعكاسه على الأداء المهاري لصعوبته لذا ارتأت الباحثات دراسة هذه المشكلة والإجابة عن التساؤل : هل للتفتح الذهنيعلاقة بأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد للطالبات ؟

1-3-أهداف البحث

- التعرف على العلاقة بين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات .

1-4- فروض البحث

- توجد علاقة ذات دلاله معنويةبين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات

1-5-مجالات البحث

المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كليه التربية للبنات

المجال الزماني : الفترة (5/ 10/ 2021) ولغاية (1/ 3/ 2023)

المجال المكاني : القاعة الرياضية (الملعب) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/

كلية التربية للبنات

1-6- تحديد المصطلحات

التفتح الذهني : هو قدرة الطالب على تغيير وجهته الذهنية تجاه المثيرات الجديدة والطارئة عند مواجهته لموقف أو مشكلة ما وإنتاج العديد من الأفكار المتنوعة في اقل وقت ممكن سعيا للوصول إلى حل إلى تلك المشكلة.[1]

– منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2022 -2023) والبالغ عددهن (42) طالبة حيث تم استبعاد (2) طالبات وذلك بسبب الإصابة و(2) طالبات بسبب الغياب وتم اخذ ماتبقى من مجتمع البحث وبذلك أصبح عدد العينة الكلي (38) طالبة فقط .

3-3 وسائل جمع المعلومات

لتحقيق أهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثات بالوسائل والأجهزة الآتية :-

3-3-1 الوسائل البحثية

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة .

[1] -عبد الله محمد خليفة :دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، المجلة ، ط2، القاهرة ، مصر، 2000، ص190.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- أقراص نوع CD .
- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) .
- ساعة توقيت
- استمارات لتسجيل البيانات

3-4 أجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 طرق قياس متغيرات البحث

1- مقياس التفتح الذهني :

تم اعتماد مقياس التفتح الذهني للباحثة (لهيب أحمد شاكر) * حيث تكون المقياس من (33) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات بخمسة بدائل وهي كما موضح بالملحق (1) .

2- الاختبار المهاري :

أختبار التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف :

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف [1]

الأدوات :

ملعب كرة يد ، شريط لاصق ،شريط قياسي ،ساعة ايقاف .

مواصفات الأداء :

* لهيب احمد شاكر :بناء وتقنين مقياسي الارتياح النفسي والتفتح الذهني لطلبة المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية علوم الرياضة ،اطروحة دكتوراة ،جامعة ديالى ،2019.

(1) كمال الدين عبد الرحمن وآخرون :القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002، ص 160-161.

ترسم ثمانية علامات ،خمس منها (أ،ب،ج،د،هـ) بالقرب من خط ال6 أمتار،والمسافة بين كل منها ثلاثة امتار ، كما ترسم علامتان (و،ز) على خط ال9 أمتار الاولى في منتصف المسافة بين العلامتين أ،ب والثانية في منتصف المسافة بين العلامتين ج،د كما ترسم علامة أخرى (ح)على خط ال9 أمتار الأخرى .

يقف المختبر فوق العلامة ح وعند إعطاءهأشارة البدء (بصرية) يقوم بالعدو للامام حتى منتصف الملعب ، ثم يقوم بتغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر والتقهقر السريع للخلف حتى يصل للعلامة هـ ثم يبدأ بعمل تحركات جانبية ليصل للعلامة د ،ثم عمل مهاجمة دفاعية حتى العلامة ز ،ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل الى العلامة ج ،ومنها من خلال التحركات الجانبية للعلامة ب ثم و ، وأخيرا يقوم بعمل تحركات للخلف بميل للوصول للعلامة أ .

شروط الاختبار :

1- حركة المختبر تكون مماثلة لحركة الدفاع ، من حيث تحركات الرجلين وشكل الذراعين واليدين .

2- يجب قيام المختبر بالعدو حتى منتصف الملعب ، ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمى بالظهر ويتقهقر للخلف حتى العلامة هـ ،وهنا يجب اداء التحركات الدفاعية بالمرور على جميع العلامات المرسومة وملامستها بالرجلين .

3- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

حساب الدرجة :

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة ح حتى العلامة أ .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

من اجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه عمل الباحثات ولكي يظهر العمل دقيقا، كان لابد من أجراء التجربة الاستطلاعية إذ "تعد تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناءإجراء الاختبار لمعالجتها"[1].

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاصة بالبحث وصلاحية وتلافي المعلومات التي قد تظهر خلال إجراءات التجربة الرئيسية قامت الباحثات بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 / 12 / 2022 الساعة العاشرة والنصف صباحاُ في القاعة الرياضية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة وعلى (6) طالبات وقد تم اعتماد نتائجهم بالتجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة ما يلي :-

1- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار المهاري وفي ملئ استمارة الاستبيان .
2- التأكيد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
3- التحقق من دقة وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .
4- معرفة الصعوبات التي تواجة العينة والباحثات في أثناء التطبيق .
5- معرفة الأدوات اللازمة لأداء التجربة .

3-4 3 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددها (38) طالبة وذلك في يوم الاثنين 2022/12/19 في القاعة الرياضية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا حيث بدأت التجربة بتوزيع مقياس التفتح الذهني على عينة البحث وبعد إكمال الإجابة على

[1]قاسم حسن المندلاويوآخرون:الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، الموصل، التعليم العالي، 1989، ص108.

المقياس تم إجراء الاختبار المهاري وهو قياس أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف بكرة اليد .

3-4-4 الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثات نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) لاستخراج النتائج الإحصائية الخاصة بالبحث وثم اختيار ما يناسب البحث منها :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4-4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1عرض نتائج التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد :

يبين جدول (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في نتائج المتغيرات المبحوثة:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفـــتح الذهنـــــي	125,65	15.47
التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	23.99	2.89

يبين الجدول رقم (1) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي أن التفتح الذهني وسطه الحسابي مقداره (125,65) وانحراف معياري مقداره (15.47) إما اختبار

التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف فقد كان الوسط الحسابي مقداره (23.99) وانحراف معياري مقداره (2.89) .

جدول (2)

يبين معامل الارتباط وقيمة sig ونوع الارتباط

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	نوع الارتباط
التفتح الذهني و التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف	0,82	0,000	معنوي

يبين الجدول رقم (2) الخاص بالوصف والإحصاء الاستدلالي أن قيمة معامل الارتباط قد كانت (0,82) وبقيمة معنوية لان قيمة sig (0.000) وهي اقل من نسبة الخطأ (0.05) .

4-2 مناقشة النتائج :

بعد إجراء الباحثات التجربة الميدانية للبحث واستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتي عرضت في الجدول (1) واستخراج معامل الارتباط والذي عرض في الجدول (2) وتحليل النتائج التي تبين إن هناك ارتباط معنوي بين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات وتعزو الباحثات ظهور الارتباط المعنوي بين المتغيرات المبحوثة حيث إن العلاقة طردية بينهما أي كلما زاد التفتح الذهني كلما كان الأداء للتحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف أفضل وذلك لان التفتح الذهني له دور كبير في نجاح اداء أي مهارة والارتقاء بالأداء المهاري للرياضي نحو الأفضل لان " التفتح الذهني له دور كبير في نجاح أداء التحركات الدفاعية لما تحتاجة من تفتح ذهني كبير ومنع اللاعب الخصم من نجاح الهجوم الخاطف ويكون لديه خيارات متعددة في المواقف المختلفة أو السلوك الحركي أو أي عمل يقوم به الخصم حيث إن تعلم وإتقان التفتح الذهني يعطي للرياضي ميزة الأداء الناجح

والتفوق عن غيره من الذين لا يتمتعون به "[1] حيث أن ظهور علاقة ارتباط معنوية دلالة على إن عينة البحث تتمتع بتفتح ذهني جيد وأداء الطالبات للتحركات الدفاعية كان بصورة جيدة أيضا حيث ذكر (باربرا أنجلو) " بأن الطالب المنفتح ذهنياً يشعر بالاستمتاع بالحياة ، ويستطيع التعامل مع مواقفها الجديدة وغير المتوقعة بما فيها من صعوبات ومشاكل ويواجها بكل جديد" .[2] وبما ان التفتح الذهني للعينة جيدا فأن هذا يدل على أنهم يمتلكون هذا الانفتاح العقلي الذي يخدم الجانب الرياضي حيث " يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء أذا كان يمتلك تفتح ذهني وهذا ينعكس على الأداء المهاري أو الخططي في أي لعبة من الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية " [3] .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والبيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها حيث توصلت الباحثات إلى الاستنتاجات الآتية :

1- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين التفتح الذهني وأداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات .

2- أن التفتح الذهني له أهمية كبيرة في أداء التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد للطالبات حيث تبين من خلال الأداء الصحيح والجيد للتحركات الدفاعية.

---

[1] أمين الخولي ومحمود عنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص302.

[2] باربرا أنجلو : مدخل النظريات الشخصية ، ترجمة ، مهند بن عبد الله بن وليم ، مطبوعات ثراي الطائف الادبي ، 1991، ص288-289.

[3] اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 2005 ، ص 98 .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثات تم وضع مجموعة من التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بقياس التفتح الذهني في بقية الألعاب الرياضية الفردية والجماعية .

2- ضرورة الاهتمام بأداء التحركات الدفاعية بكرة اليد لانها تعتبر ألاساس في نجاح الفريق ومنع الهجوم الخاطف .

3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أندية وفئات عمرية مختلفة لإمكانية الاستفادة منها لخدمة الرياضة بشكل عام .

المصادر العربية

1- القرآن الكريم

2- عبد الله محمد خليفة :دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، المجلة ، ط2، القاهرة ، مصر، 2000،

3- عمر احمد روبي :الدوغماتية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وعادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة قطر، مركز بحوث المجلة التربوية، قطر ، 1989،

4- منير جرجس وآخرون :كرة اليد بين النظرية والتطبيق ،الإسكندرية، دار المعارف، 1978،.

5- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.

6- عماد منشد عسلي : مستوى التفتح الذهني وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية ، 2013

7- لهيب احمد شاكر :بناء وتقنين مقياسي الارتياح النفسي والتفتح الذهني لطلبة المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية علوم الرياضة ،اطروحة دكتوراة ،جامعة ديالى ،2019

8- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة بكرة اليد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .

9- قاسم حسن المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، الموصل، التعليم العالي، 1989.

10- أمين الخولي ومحمود عنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.

11- باربرا أنجلو : مدخل النظريات الشخصية ، ترجمة ، مهند بن عبد الله بن وليم ، مطبوعات ثراي الطائف الادبي ، 1991

12- اسامة كامل راتب : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 2005 .

المصادر الأجنبية

1-Rokeach, M, : Theopen and open and closed mind,New York, basic books .Inc196

2-McNulty, J. K., & Russell, V. M.: When. negative .behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problemsolving behaviors on changes in relationship satisfaction,Journal of Personality and Social Psychology,2010, Vurnum, Gary3- Healthy Relationship Affirmations For Turning A Bad Relationship Into ABetter

Relationship Without Needing Relationship Counseling ،new York Create Space ، 2010 ،

4- De , Raad.B.,&Perugini,M.(Eds.):"**Big Five assessment Gottingen: Hogrefe& Huber** ", Stanford university Press ,Palo , Alto,2002

5- Measuring thinking styles in addition to : Zhang, L. F measuring personality traits Personality and Individual Differences,2002

ملحق(1)

مقياس التفتح الذهني

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابداً
1	أشعر بالسعادة لمشاركة الطلبة افراحهم					
2	أقتنع بأفكار زملائي الطلبة ان وجدتها مناسبة					
3	أعمل جاهداً على تطوير قدراتي البدنية والمهارية					
4	أتقبل الفكرة الجديدة حتى وان تعارضت مع أفكاري					
5	اتكيف مع معتقدات زملائي الطلبة حتى وان اختلفت عني .					
6	أتصف بالهدوء في المواقف المفاجئة					
7	اعتقد ان اهتماماتي الفكرية محدودة بمجال واحد					
8	احترم آراء زملائي الطلبة بمستوى ادائي الرياضي					
9	ابتعد عن التوتر عند اداء المهارات الرياضية الصعبة					
10	امتلك مهارة توقع البدائل عند اداء المهارات الرياضية					
11	اتمتع بدرجة عالية من التعاطف مع زملائي الطلبة					
12	أتقبل مشاعر زملائي مهما كانت					
13	لدي القدرة على انتاج افكار جديدة للتفوق الدراسي					
14	استطيع التصرف الجيد في المواقف الرياضية المختلفة .					
15	استخدم اساليب جديدة في حل المشكلات التي تواجهني في دراستي					
16	افكر في اراء ومقترحات الاخرين حول الاستفادة من التدريب على المهارات بعد الدروس العملية					

17	ارى ان اختلاف وجهات النظر يولد العدائية والبغضاء بين الاخرين.					
18	اواجه انفعالات زملائي بروح معنوية عالية					
19	استخدم عبارات محددة في وصف المشكلة.					
20	استطيع تمييز مشاعر زملائي الصادقة وغير الصادقة.					
21	أرى ان سماع وجهة نظر زملائي الطلبة فرصة جديدة للتعلم.					
22	لدي القدرة على إدراك دوافعي الداخلية لتحقيق اهدافي الدراسية.					
23	أعمل على جمع المعلومات حول المشاكل الدراسية التي تواجهني					
24	لدي القدرة على تحديد المشكلة بشكل واضح لكي اصل الى حلها					
25	اهتم بالاطلاع على اخر التعديلات الخاصة بالألعاب الرياضية					
26	أرغب بالتعرف على ذوي الخبرة بالاختصاصات الرياضية المختلفة					
27	أحرص على حضور الفعاليات الثقافية والرياضية في كليتي					
28	أهتم بالدروس المتنوعة والغير مألوفة التي تتيح لي فرصة للتغير كلما تقدمت في ادائها.					
29	أهتم بقراءة الصحف اليومية الرياضية وغير الرياضية.					
30	من الصعب تنظيم افكاري عندما تواجهني مشكلة ما بالامتحان النظري .					
31	اتحمل رد فعل زملائي نحوي					
32	اتحكم بأعصابي ليكون ادائي جيدا للمهارة					
33	من الصعب ان أتقبل آراء الاخرين					