

تأثير تمرينات مركبة لذوي التفكير الايجابي في تنمية بعض العمليات العقلية وتعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

م.د عماد محسن خميس

مديرة تربية دياالى

Effectiveness of Compound Exercises in Developing Certain Mental Processes and Skill Performance in Football Among Students

Dr. Emad Mohsen Khamis

Ministry of Education – Diyala Education Directorate

Emadmoben1@icloud.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التمرينات المركبة لذوي التفكير الايجابي في تنمية بعض العمليات العقلية وتعلم عدد المهارات الأساسية بكرة القدم لدى الطلاب. وتم تطبيق المنهاج التعليمي والمتضمن تمرينات مركبة لمدة محددة، واشتمل على مجموعة من التدريبات الذهنية والحركية المتكاملة. أظهرت النتائج وجود تحسن ملحوظ في القدرات العقلية مثل التركيز واتخاذ القرار، بالإضافة إلى زيادة ملحوظة في مهارات كرة القدم الأساسية. وتشير النتائج إلى أن التمرينات المركبة تعد أداة فعالة لتعزيز كل من الجانب العقلي والمهاري للطلاب الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: التمرينات مركبة - التفكير الايجابي - العمليات العقلية - المهارات الاساسية- كرة القدم

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of compound exercises in developing certain mental processes and improving skill performance in football among students. A training program including compound exercises was applied over a specific period, incorporating integrated cognitive and motor drills. The results showed significant improvement in mental abilities such as concentration and decision-making, along with noticeable enhancement in fundamental football skills. The findings indicate that compound exercises are an effective tool for enhancing both cognitive and skill aspects of student athletes.

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث:

إنَّ التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي وباستخدام منهجية علمية تهدف إلى تنمية قدرات ومهارات الطلاب على كافة المستويات وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من الخطأ الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك باعتبارها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب أعداد هذه اللعبة، من خطأ فاق التوقع في جوانب أعداد الطلاب (البدينية والمهارية والخططية والنفسية). لذا كان المدربين يفتشون في كل ما ينمي ويطور هذه الجوانب وبالأخص منها الجانب المهاري وقد وجدوا أن التمرينات المركبة التي يؤديها الطالب تؤدي دوراً كبيراً في تنمية جوانب الأعداد المذكور ومنها الجانب المهاري، وإن أداء التمرينات المركبة تفرض على الطالب جملة من العمليات العقلية تبدأ من الانتباه ثم التركيز ثم تركيز الانتباه ثم التصور العقلي... وصولاً إلى الاستجابة الحركية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة من الطالب أدائها، باعتبار أن التمرينات المركبة ترفع مستوى أداء الطلاب نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري وكذلك على العمليات العقلية وأن العمليات العقلية تلعب دوراً رئيسياً في السلوك الحركي لطالب وفي الانفعالات والاستجابات كما أنها تهتم ببناء الثقة النفسية لدى الطلاب والشعور بالإنجاز والخطأ، وأيضاً تزيد نشاط الطلبة وحماهم تجاه التعلم والتعليم،

وإستخدام التفكير الإيجابي للطلاب يساعد في تطوير الأداء المهاري وإنجاح عملية التعلم باعتبار أن المهارة والإصرار على أدائها ينتج من تفكير إيجابي يعدُّ هو القائد لأداء هذه المهارة بشكلها السليم عوضاً عن أنه هو المسير لنجاحات الإنسان في كل المستويات باعتبار الإنسان هو حصيلته تفكيره فمتى ما كان يمتلك ذلك التفكير الإيجابي متى ما امتلك نتائج إيجابية، وأن عملية التعليم كلما كانت تؤدي بشكل سليم فبالتالي سوف تسهم في إنجاح عملية التدريس ومن ثم تحقيق أهداف العملية التعليمية والتي تعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية للطلاب. وإن تنمية العمليات العقلية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكلم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، ونتيجة هذا التميز نجد أن طالب كرة القدم يجب أن يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لحركات الخصم ومن ضمنهم الذي بحوزته الكرة لأن غياب الانتباه وفقدان الكفاءة في متابعة نواحي اللعب المختلفة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وفشل خطط اللعب فضلاً عن عدم احتفاظه بأدائه المهاري الجيد. وإن أهمية البحث تكمن في أن التمرين المركبة التي تعطى للطلاب أثناء الوحدات التعليمية وخصوصاً طلاب المراحل الأولى تؤدي إلى تنمية العمليات العقلية لدى الطلاب الذين بدوره يؤدي إلى خطأ عدد المهارات الأساسية أثناء أداء المهارات الأساسية.

٢-١ مشكلة البحث:

يمكن صياغة المشكلة من التسائل الآتي: هل للتمرينات المركبة لذوي التفكير الإيجابي اثر في تنمية بعض العمليات العقلية وعدد المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب نعم ام بلا

أهداف البحث:

١. أعداد تمرينات مركبة لذوي التفكير الإيجابي لتنمية بعض العمليات العقلية وعدد المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.
٢. التعرف على تأثير التمرينات المركبة لذوي التفكير الإيجابي في تنمية بعض العمليات العقلية بكرة القدم للطلاب.
٣. التعرف على تأثير التمرينات المركبة لذوي التفكير الإيجابي في تنمية عدد المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

٤ فرضيات البحث:

١. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تنمية بعض العمليات العقلية بكرة القدم للطلاب.
٢. وجود تأثير للتمرينات المركبة في تنمية عدد المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم.

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة من ١٥/١٠/٢٠٢٥ لغاية ٢٢/١/٢٠٢٥

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعات وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم/ جامعة ديالى

٦ المصطلحات:

أولاً: التمرينات المركبة: " هي التمرينات التي (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنها الطلاب وأنها مشابهة لواجب الطالب في اللعب الحقيقي." (١) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ، ١٩٩١: ١٩٩٩) ثانياً: العمليات العقلية: " وهي الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة وصول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة على ذلك المثير." (يعرب خيون، ٢٠٠٢: ٤٧) ثالثاً: الأداء المهاري: " هي قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة ونجاح." (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، ١٩٨٧: ٨٥)

٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١٣ منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الإختبار القبلي والبعدي كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث:

المخطط (١) يبين تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة	الخطوة السادسة
		تصنيف العينة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الخطوة الخامسة	الخطوة السادسة
١	المجموعة التجريبية	مقياس التفكير الايجابي	اختبار العمليات العقلية واختبار مهارات كرة القدم	المنهاج التعليمي	اختبار العمليات العقلية واختبار مهارات كرة القدم	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
٢	المجموعة الضابطة			المنهج المتبع			

٣-٢ عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (٢٧) طالبًا من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بكرة القدم

٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

٣-٢-١ الأجهزة والادوات المستخدمة: (جهاز حاسوب (P4)+اقراص C.D-جهاز عرض (Data Show). كاميرا تصوير فيديو نوع (sony). جهاز تسجيل صوتي يشيرهم الى جهة اليمين واخر جهة اليسار. حاسبة يدوية نوع (Sharp). جهاز قياس الوزن نوع (Sochnle) صنع (صيني). شريط قياس الطول. حبل. شواخص عدد (١٠). علم. ساعة توقيت الكترونية عدد (٢). نوع (T.F) صنع (صيني) بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها. كرات قدم عدد (١٠) شريط لاصق لتقسيم الهدف. افلام ملونة عدد (٢) قالب. كراسي عدد (٥). اهداف تدريب متحركة بقياس الهدف القانوني. ملعب كرة قدم. صافرة نوع (AGME))

٣-٢-٢ وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية -المقابلات الشخصية -استمارات الاستبيان -الاختبارات والمقاييس -الملاحظة والتجريب -استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالطلاب -الوسائل الاحصائية)

٣-٢ تحديد متغيرات العمليات العقلية: اعد الباحث استمارة استبانة لاختبار اهم العمليات العقلية التي يكون للتمرينات المركبة عليها اكبر تأثير من غيرها. وتم عرض الاستمارة على عدد من الاساتذة المختصين من مجال التعليم الحركي وعلم النفس الرياضي وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية يتم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية مقدارها ٥٠٪ فأكثر وعلى وهي (حدة الانتباه) (الانتباه) -تركيز الانتباه (التركيز) -التصور العقلي -الاستجابة الحركية)

اولا-اختبارات العمليات العقلية:

١-حدة الانتباه.

٢-تركيز الانتباه.

استعمل الباحث: اختبار بوردين - انفيموف لقياس مظاهر الانتباه.

٣- اختبار التصور العقلي الرياضي: استخدم الباحث "استبيان التصور العقلي الرياضي الذي اعده (مارتينز ١٩٩٣) وتعريب اسامة كامل راتب "اسامة كامل راتب: ٢٠٠٤, ١٤٥: ١٤٧) وطيف على البيئة العربية.

يحتوي الاستبيان على اربع محاور وعلى النحو التالي.

-محور التصور البصري.

-محور التصور السمعي.

-محور الاحساس الحركي (التصور الحركي).

-محور الحالة الانفعالية المصاحبة (التصور الانفعالي).

٤- اختبار الاستجابة الحركية:

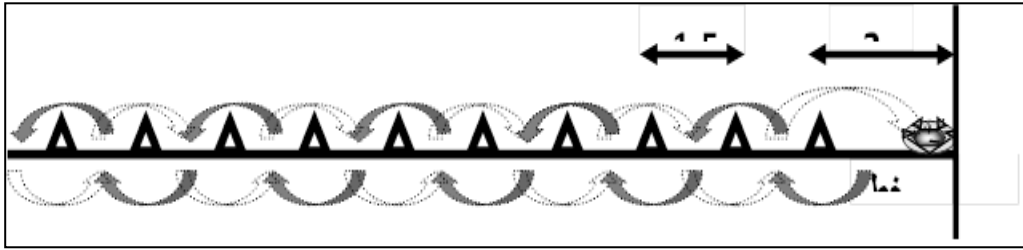
اختبار الجري مسافة (10م) لمثير متسلسل

ثانيا-مقياس التفكير الايجابي (الملحق ١)

اولاً- اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) (فرات جبار، هافال خورشيد، ٢٠١١: ٢١٥)

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص. **الأدوات:** (كرة قدم) عدد (٥)، شواخص عدد (١٠)، ساعة توقيت، ملعب توضع فيه (١٠) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (١.٥م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (٢م) **وصف الأداء:** يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام القدمين كليهما، كما في شكل (١) **شروط الأداء:** يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار - عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار - تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص.

طريقة التسجيل: يحسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

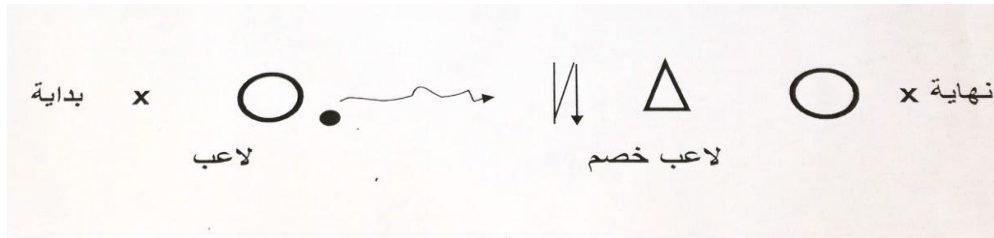


الشكل (١)

يبين اختبار الدرجة

ثانياً- اختبار مهارة المراوغة:

اختبار حركة اللاعب مع الكرة بأداء المراوغة والمرور من جهة واحدة. (ضياء حمود مولود، ٢٠١٢: ٢٣). **الغرض من الاختبار:** اختبار المراوغة (الخداع) **الأدوات المستخدمة:** (شاخص . كرت قدم عدد (١) . شريط قياس) **وصف الأداء:** يتحرك اللاعب من نقطة البداية الى نقطة النهاية مع أداء حركة المراوغة مع الكرة ومن جهة واحدة عند مواجهة الخصم (مدافع) نفسه لكل اللاعبين وبعد الانتهاء من أداء الحركة يتم تقييم الاداء . من خلال تصوير أداء اللاعبين بكاميرا فيديو ويتم عرض الاداء على ثلاثة خبراء لتقييم الاداء . اذ يعطي كل خبير درجة من خلال عرض أداء اللاعبين على جهاز (Data show) ثم نستخرج الوسط الحسابي للدرجات الثلاث. علماً ان درجة الاختبار من (١٠) درجات وكما مبين في الشكل (٢)



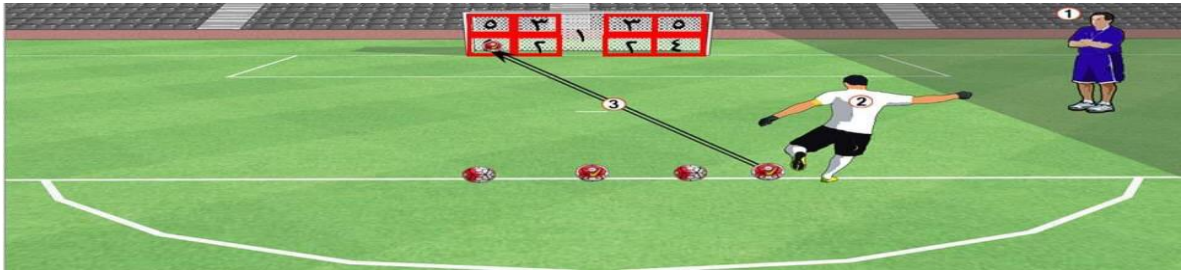
الشكل (٢) يبين اختبار حركة اللاعب مع الكرة بأداء مهارة المراوغة والمرور من جهة واحدة.

ثالثاً: الاختبار الثالث: التهديف:

اسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم على مربعات (مفتي إبراهيم حماد، ٢٠٢٠: ١٩٩٤). **هدف الاختبار:** قياس دقة التهديف نحو المرمى.

الأدوات المستخدمة: (شريط لتعيين منطقة التهديف - هدف كرة قدم قانوني - ملعب كرة قدم - كرات قدم عدد (٥) **طريقة الأداء:** توضع (٥) كرات على خط الجزاء الذي يبعد ١٨ يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (١) يارد إذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وبحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة والشكل (٩) يوضح ذلك. **طريقة التسجيل:** تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمس كالآتي: (٥ درجات إلى المنطقة رقم (٥) - و ٤

درجات إلى المنطقة رقم ٤) و٣ (درجات إلى المنطقة رقم ٣) - و٢ (درجات إلى المنطقة رقم ٢) و١ (درجة واحدة إلى المنطقة رقم ١) (العارضة والعمود) و(صفر خارج حدود المرمى)



الشكل (٣)

يوضح اختبار التهديد.

٣-٤ التجريبتان الاستطلاعتان

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٤/١٠/٢٠٢٥ وذلك لمعرفة ملائمة التمارين المركبة مع عينة البحث

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ١/١١/٢٠٢٥ على عينة من (٥) طلاب من غير عينة البحث وهم من مجتمع البحث وذلك للتعرف على صلاحية وملائمة الاختبارات والمقياس لمستوى العينة وموضوع البحث.

٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث: قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للاداء بالنسبة الى الدرجات الحقيقية بعد تصحيحها من اثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاداء هي الميزان او المحك الذاتي الذي بنسب الية صدق الاداء " (١) ليلي السيد فرحات، ٢٠١١: ١٤٦) بحسب ما مبين في الجدول (١)

الجدول (١) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١	اختبار حدة الانتباه	٠.٨٢	٠.٩٠
٢	اختبار تركيز الانتباه	٠.٩١	٠.٩٥
٣	اختبار التصور البصري	٠.٩٤	٠.٩٦
٤	اختبار التصور السمعي	٠.٩٧	٠.٩٨
٥	اختبار التصور الحركي	٠.٨٥	٠.٩٢
٦	اختبار التصور الانفعالي	٠.٨٧	٠.٩٣
٧	اختبار الاستجابة الحركية	٠.٨٩	٠.٩٤
٨	اختبار الدحرجة بالكرة بين ١٠ شواخص	٠.٨٦	٠.٩٢
٩	اختبار المناولة نحو ثلاث دوائر على الارض	٠.٩٣	٠.٩٦
١٠	اختبار المراوغة (الخداغ)	٠.٨٤	٠.٩١
١١	اختبار دقة التصديق نحو هدف مقسم الى مربعات بالكرة	٠.٩٦	٠.٩٧

٣-٤-٥ ثبات الاختبار: أجري الاختبار الاول في يوم السبت الموافق ٥/١١/٢٠٢٥ واعد الاختبار نفسه مرة ثابتة بعد ٥ ايام في يوم الخميس الموافق ١٠/١١/٢٠٢٥ على عينة نفسها والمؤلفة من ٥ طلاب. ثم استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات وبعد الكشف في الجدول عن دلالة معاملات الارتباط وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية المناظرة وهذا ما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

٣-٥-٢ موضوعية الاختبار: ولان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة وتعتمد على ادوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن /ثا،درجة/وقت محدد،درجة /حسب مكان الكرة) الامر الذي جعل الباحث بعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١١/١٣ على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة القدم / جامعة ديالى. وقد قام الباحث بسبب الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعديّة.

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية: بعد اكمال اعداد التمرينات المركبة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والسادة المشرفين لابداء ارائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث. واعتمد الباحث على الملاحظات والتوجيهات الواردة من قبلهم. وتم وضع مفردات التمرينات المركبة على ضوء ذلك. تم العمل بالتجربة الرئيسية على عينة البحث مدة (٨) اسابيع بدأت في يوم الاحد ٢٠٢٤/١١/١٥ ولغاية يوم الاربعاء ٢٠٢٥/١/١٦ بواقع وحدتان تعليمية في الاسبوع الواحد (الاحد،الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة واستغرق زمن كل وحدة تدريبية (٤٥ دقيقة) واعد الباحث مجموعة من التمرينات المركبة بالاعتماد على المصادر الاجنبية بكرة القدم وبعض المصادر العربية الشائعة الاستعمال بكرة القدم ٣-٧-٣ الاختبارات البعديّة: تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/١/٢٠ وقد اتبع الباحث شروط واجراءات الاختبارات القبليّة نفسها.

٣-٨ الوسائل الاحصائية: اعتمد الباحث الوسائل الاحصائية في معالجة النتائج.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط الحسابية ونسبة الخطأ لاختبار العمليات العقلية.

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة الخطأ %
			س	ع±	س	ع±		
١	اختبار (بوردين انفيوموف) لحدة الانتباه	درجة	٢٤٩.٨٥	٤٣.١٩	٣٢٣.٨	٤٥.١٣	٧٣.٩٥	٠.٠٠٩
٢	اختبار (بوردين انفيوموف) لتركيز الانتباه	درجة	٨٥.٣٧	١٨.٩٨	٦١	١٥.٨٥	٢٤.٣٧	٠.٠٠٤
٣	اختبار (ريز مارتنز) للتصور البصري	درجة ٢٠-٤	١٠.٠٧	٢.٤٦	١٣.٨١	٢.٣٨	٣.٧٤	٠.٠٠٠
٤	اختبار (ريز مارتنز) للتصور السمعي	درجة ٢٠-٤	٩.٥٩	٢.٦٨	١٢.٤	٢.٧٩	٢.٨١	٠.٠٠٣
٥	اختبار (ريز مارتنز) للتصور الحس حركي	درجة ٢٠-٤	١٠.٩	٣.٢٦	١٣.٥٩	٣.٠٧	٢.٦٩	٠.٠٠٧
٦	اختبار (ريز مارتنز) للتصور الانفعالي	درجة ٢٠-٤	٩.٨٨	٢.٨٨	١٢.٥٩	٢.٦٢	٢.٧١	٠.٠٠٢
٧	الجري لمسافة (١٠م) لمثير متسلسل	زمن / ثا	٢.٧٩	٠.٤٤	٢.٣٨	٠.٢٦	٠.٤١	٠.٠٠٩

خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتبين لنا ان فرق الاوساط لحدة الانتباه بلغ (٧٣.٩٥) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٩). وتركيز الانتباه بلغ (٢٤.٣٧) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٤). التصور البصري بلغ (٣.٧٤) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٠). التصور السمعي: بلغ (٢.٨١) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٣).

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٥) العدد (٣) شباط (٢٠٢٦)

(٢٩.٣ %) .التصور الحس حركي بلغ (٢.٦٩) ونسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٧).التصور الانفعالي بلغ (٢.٧١) ونسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٢).الاستجابة الحركية بلغت (٠.٤١) ونسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٩).

الجدول (٣) يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي لاختبارات العمليات العقلية.

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س ف	مج ح ٢ ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية*	
١	اختبار (بوردن انفيمواف) لحدّة الانتباه	درجة	٧٠.٣	٤١٨٧٢	٩.١	٢٠٠٦	معنوي
٢	اختبار (بوردن انفيمواف) لتركيز الانتباه	درجة	٢٤.٣٧	٢٩٨٨.١١	١١.٨٣		معنوي
٣	اختبار (ريز مارتنز) للتصور البصري	درجة ٢٠-٤	٣.٧٤	٩٠.٩٨	١٠.٣٨		معنوي
٤	اختبار (ريز مارتنز) للتصور السمعي	درجة ٢٠-٤	٢.٨١	٢٨.٠٧	١٤.٧٨		معنوي
٥	اختبار (ريز مارتنز) للتصور الحس حركي	درجة ٢٠-٤	٢.٦٦	٤٧.٩٨	١٠.٢٣		معنوي
٦	اختبار (ريز مارتنز) للتصور الانفعالي	درجة ٢٠-٤	٢.٧	٤٥.٦٣	١٠.٨		معنوي
٧	الجري لمسافة (١٠م) لمثير متسلسل	زمن / ثا	٠.٥٣	٣.٥٢	٧.٥٧		معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٢٦).من خلال للجدول (٤) يتبين لنا ان قيمة (t) المحتسبة لحدّة الانتباه بلغت (٩.١).اما تركيز الانتباه بلغت قيمة (t) المحتسبة (١١.٨٣) وكذلك التصور البصري بلغت قيمة (t) المحتسبة (١٠.٣٨). اما التصور السمعي كانت قيمة (t) المحتسبة (١٤.٧٨).والتصور الحس حركي بلغت قيمة (t) المحتسبة (١٠.٢٣) والتصور الانفعالي حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (١٠.٨). اما الاستجابة الحركية فبلغت قيمة (t) المحتسبة (٧.٥٧).اما الجدولية فقد بلغت ٢٠٠٦، مما يدل على الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية

الجدول (٤) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي وفرق الاوساط الحسابية ونسبة الخطأ لاختبارات المهارات الأساسية.

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البدي		الفرق بين الاوساط	نسبة الخطأ
			س	± ع	س	± ع		
١	درجة الكرة بين (١٠) شواخص المسافة بين شاخص واخر (١٠.٥م) ذهاباً واياباً	زمن/ثا	٢٢.٦٩	١.٥٣	٢٠.٢٦	٠.٦٧	٢.٤٣	٠.٠٠٧
٢	حركة الطالب مع الكرة باداء المراهقة والمروور من جهة واحدة.	درجة ١٠-٠	٣.٩٧	٠.٩٦	٥.٩٣	١.٠٠٤	١.٩٦	٠.٠٠٠

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٥) العدد (٣) شباط (٢٠٢٦)

٣	التهدف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات	درجة ٢٥-٠	٧.٩٦	٣.٩٤	١٢.٠٧	٣.٦	٤.١١	٠.٠٠٣
---	---	-----------	------	------	-------	-----	------	-------

خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا قيم فرق الاوساط لمهارة الدرجة بلغ (٢.٤٣) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٧) ..

اما المروغة (الخداع): اذ يتبين ان فرق الاوساط فبلغ (١.٩٦) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٠).

اما التهدف: اذ يتبين ان قيم فرق الاوساط فبلغ (٤.١١) وبنسبة خطأ قدرها (٠.٠٠٣).

الجدول (٥) يبين قيم الاوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الأساسية.

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	س ف	مج ح ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
					المحتسبة	الجدولية*	
١	درجة الكرة بين (١٠) شواخص المسافة بين شاخص واخر (١.٥)م ذهاباً واياباً	زمن/ثا	٢.٤٢	٥٦.٥٨	٨.٦٤	٢١.٠٩	معنوي
٢	حركة الطالب مع الكرة باداء المروغة والمرور من جهة واحدة.	درجة ١٠-٠	١.٩٥	٣٠.٩٤	٩.٣٣		معنوي
٣	التهدف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات	درجة ٢٥-٠	٤.١١	٥٠.٦٢	١٥.٣		معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٢٦). من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) يتبين لنا ان قيمة (t) المحسوبة لمهارة الدرجة بلغت (٨.٦٤). اما المروغة (الخداع): اذ تبين ان قيمة (t) المحتسبة (٩.٣٣). اما التهدف: اذ تبين ان قيمة (t) المحتسبة (١٥.٣) اما الجدولية (٢١.٠٩) فقد بلغت ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ اختبارات العمليات العقلية:

خلال الجدولين (٢ و ٣) اظهرت النتائج بان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات العمليات العقلية ولصالح الاختبار البعدي. وان هذا يظهر مدى تأثير التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التعليمي تحسين بعض العمليات العقلية ومنها حدة الانتباه " اذ تعتبر واحدة من اهم العمليات العقلية التي يحتاجها طالب كرة القدم بدرجات كبيرة اثناء تعلم المهارات الحركية وبخاصة اثناء الوحدات التعليمية وهذه العملية تتطلب اعلى درجة او مستوى من حدة الانتباه لغرض فهم الطالب لكافة اجزاء المهارة الحركية المطلوب تعلمها والتدريب عليها" (أمير حنا مرقس، ٢٧: ١٩٩٤) الامر الذي يؤدي الى اعطاء صورة متكاملة عن طبيعة الاداء الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها او الخطة المطلوب التدريب عليها. اذ يحتاج طالب كرة القدم في عمليات التعلم الاولى للمهارة الحركية الانتباه الكامل لمجريات الاداء الحركي بشكله الكامل والجزئي من خلال استقبال المثيرات الرئيسية المشاركة في العمل والتي تأتي من خلال حاستي السمع والنظر مما يؤدي الى تكوين الية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير الرئيسي المناسب للعمل الحركي وبالتالي تكوين او اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المختار. وكذلك اظهرت النتائج الى ان هناك خطأ حاصل في التركيز وتركيز الانتباه اذ ان التمرينات المركبة اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء التي لعبة دوراً مهماً في خطأ قدرة التركيز لديهم، "الرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق

بين موافقة الجسدية والعقلية لكيانه الخاص". (John suer.1993:..90) اذ ان طالب كرة القدم بحاجة الى ضبط التوتر لغرض السيطرة على ادائه المهاري والخططي وان الثقة العالية بالنفس لدى الطالب تساعد بالتغلب على المواقف الصعبة اثناء المباراة وهذا ما اكده (راتب، ١٩٩٧) (اسامة كامل راتب ١٩٩٧، ٣٤٢:٠) اذ ان زيادة الثقة بالنفس لدى الطالب اثناء المباراة تساعد على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي الى قلة توتر الطالب وتزداد اهمية تركيز الانتباه وبخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرص للتخلص من المدافعين او خلق فرصة سهلة لزميله بالاضافة الى مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة او في حالة الانفراد بحامي الهدف، كما اشار (الخشاب، ١٩٩٩) (زهير قاسم الخشاب (آخرون، ٢٧٩:١٩٩٩)، وكذلك اظهرت النتائج الى ان التمرينات المركبة ادت الى خطأ التصور العقلي لعينة البحث ومنه التصور البصري للاداء الحركي اذ كلما زادت الاشياء التي نراها زادت معرفتنا بها ويقول المثل المشهور ((ان صورة واحدة افضل من الف كلمة)) وبمعنى اخر ان التفكير بالصورة يسبق التفكير بالكلمات في اكثر الاحيان فضلاً عن ذلك فان الصور هي المناطق الفعلية التي يكتسب الانسان خبرته منها، اما الكلمات فهي مجرد دلالات صوتية على تلك المناطق. و ان التمرينات المركبة اعطت معلومات وتكرارات عقلية كافية لضمان تحسن الصورة الداخلية للدخول للجهاز العصبي من خلال تقوية الممرات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة ويتفق مع هذا الرأي (راتب ١٩٩٥). (اسامة كامل راتب؛ ١٩٩٥: ٣-١٥-٣٣٣) وكذلك اظهرت النتائج على وجود خطأ في التصور السمعي وهذا يرجع الى طبيعة التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التعليمي اذ ان مفردات المنهج ساعدت على ضبط الحركات والاحساس بالايقاع الحركي لكل اجزاء الحركة بصورة قريبة من الاداء الفعلي وان تحين التصور السمعي يرجع الى استخدام المعلومات السمعية التي يعطيها المربي وتحويلها الى برامج تصويرية في الدماغ، أي ان الدماغ يأخذ صورة عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن اربق السمع وتحويل الكلمات الارشادية والوصفية التي يعطيها المربي الى صور تدخل الى الماغ. ويتفق مع هذا الرأي (شمعون، ١٩٩٥). (محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، ١٩٩٥: ٦٦-٨٦) كذلك اظهرت النتائج على وجود خطأ في التصور الحس حركي، ان السبب يعود الى البرنامج التعليمي الذي استخدم التمرينات المركبة التي اعطت فرصة جيدة لعينة البحث لملاحظة الاحساس الحركي للمهارات وحاولت اعادة تمارنها وتكرارها عقلياً مما يعزز دقة الاشارة الحسية الداهية والاتي من العضلات، وان الاحساسات الحركية تلعب دوراً مهماً في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التميز من اجزائها المختلفة، وكذلك رأي (Gross (Gross. Et, 1986) (et.al, 1986, :469-477) في دراسته عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على القابلية التصويرية. وكذلك اظهرت النتائج الى ان التمرينات المركبة التي استخدمت في المنهج التعليمي وتكرارها سيخفض من الحالة الانفعالية فكل ما كان الجهاز العصبي المركزي (C.N.S) منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة لان الانفعال يكون بمستوى واطئ، مما اعطى للطلاب فرصة جيدة للسيطرة على الانفعالات بصورة ملائمة وعزلها، وان التمرينات المركبة تؤدي الى عزل الافكار غير المطلوب التركيز عليها اذ يكون التركيز في المهارات التي يؤديها الطالب اثناء التمرين الواحد. اذ سوف يؤدي الى تحسن قدرة التحكم بالانفعالات لان اكثر الانفعالات تكون نتيجة التفكير لان " الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد التصرف " (Burns. Feeling, 1978, :34) ولذلك ولغرض السيطرة على المزاج يجب ان يكون هناك سيطرة على الفكرة والتي تكون عن طريق التركيز الداخلي وعزل الافكار وبذلك تنخفض الانفعالات المصاحبة للافكار المناسبة. وكذلك اظهرت النتائج ان هناك خطأ حاصل في زمن الاستجابة الحركية، اذ ان مفردات المنهج التعليمي المتضمن على التمرينات المركبة كان موفقاً في خطأ زمن الاستجابة الحركية وذلك لاحتواءه على تمرينات وتشكيلات تميزت بادائها الحركي بالانتقال بحركة الجسم من مهارة الى اخرى والذي سيؤدي الى " زيادة سرعة كفاءة الجهاز العصبي لدى الطالب من ادارة العمل العضلي الذي يؤدي بالوصول الى مرونة العمليات العصبية بمقدرة عالية في الانتقال ما بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف " (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد، ١٩٩٣: ١٨٨). وان استخدام التمرينات المركبة المتنوعة والتكرارات سيؤدي الى قدرة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية، " ان قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعتبر عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية وعدد المهارات الاساسية الجيد. " (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد، ١٩٩٣: ١٨٨)

٤-٢-٢ المهارات الأساسية بكرة القدم: من خلال العرض والتحليل المبين في الجدولين (٤ و ٥) قد اظهرت هذه النتائج بان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث هذا الفرق الحاصل في المهارات المتعلمة لكون التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التعليمي تتكون من اكثر من مهارة اساسية ومن خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل التي تؤدي الى زيادة قدرة الطالب على اداء ما مطلوب منه من مهارات خاصة او نواحي خطوية والتي هي ثمرة خبرة الطالب في تنفيذ هذه المتطلبات. ونتيجة الى ممارسة التدريب المهاري وعملية التكرار الحاصلة من خلال التمرينات المركبة المتنوعة

انشاء الوحدات التعليمية وتحت ظروف مشابهة للعب ادى ذلك الى التحسن في مهارتي الدرجة والمناولة. اما مهارة المراوغة (الخداع) هي الحركات التي يلجأ لها الطالب للتخلص من الخصم والاحتفاظ بالكرة وهذه الحركات تمر بثلاث مراحل " مرحلة التفكير والحل الذهني، الحركات الكاذبة والاداء الحقيقي للحركة." (زهير قاسم الخشاب (واخرون)، ١٩٩٩: ١٧١) ولقد اظهرت النتائج بان استخدام التمرينات المركبة يؤدي الى تنمية بعض العمليات العقلية ومنها الانتباه والتركيز، "وكذلك تتحسن قابلية الطالب الذهنية من خلال زيادة السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب ويتسلسل صحيح خلال الاداء وهذا ما اشار اليه (روبرت، ١٩٨٩)." (روبرت نايدفر ١٩٩٠: ٤٩) إن كل هذا الخطا ادى الى عملية ربط بين مراحل المراوغة (الخداع) الثلاث وهذا يؤدي الى تنفيذ الواجب في الوقت المناسب وبسرعة وباقصر وقت ممكن. وكذلك دلت النتائج ايضاً على ان التمرينات المركبة التي ادخلت في المنهج التعليمي تؤدي الى تنمية مهارة التهديد بشكل كبير اذ ان هذه المهارة تحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لاعتمادها بشكل مباشر الى عنصر الدقة الذي يخطا من خلال مواصلة التدريب المستمر والناجح. وان مهارة التهديد تحتاج الى انتباه وتركيز عاليين التي دلت نتائج البحث على ان التمرينات المركبة تؤدي الى تنمية هذه العمليات العقلية ومع زيادة الممارسة على التدريب تتحسن قابلية الطالب الذهنية على اكتشاف المكان الصحيح للتهديد ومتى يتم والى اين، اذ ان " القابلية الذهنية للناشئ تساعد كثيراً على استغلال الفرص المتاحة له وخاصة في حالات التهديد." (عبد القادر زينل، ١٩٩٤: ٦٧)

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

٥.١ الاستنتاجات والتوصيات:

٥.١.١ الاستنتاجات:

١. للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تنمية بعض العمليات العقلية (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحركي، التصور الانفعالي، الاستجابة الحركية).
٢. للتمرينات المركبة تأثير ايجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، المراوغة (الخداع)، التهديد).
٣. للتمرينات المركبة الأثر الايجابي الكبير ضمن الفئة العمرية من خلال تقبلهم وخطاهم في اختبارات العمليات العقلية والأداء المهاري.
٤. استخدام التمرينات المركبة ضمن المنهج التعليمي في مرحلة الأعداد الخاص له الأثر الايجابي الفعال في تنمية العمليات العقلية والمهارات الأساسية لعينة البحث.

٥.١.٢ التوصيات:

١. اعتماد التمرينات المركبة ضمن المناهج التعليمية المخصصة لطلاب المرحلة الجامعية بكرة القدم.
٢. الاهتمام بالتمرينات المركبة لأنها تساعد على تنمية بعض العمليات العقلية للطلاب بكرة القدم.
٣. الاهتمام بالتدريب العقلي وأجراء الاختبار للعمليات العقلية بصورة منتظمة إلى جانب الأعداد البدني والأعداد المهاري لطلاب المرحلة الجامعية في العراق.

المصادر

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٧)
٢. اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي / المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)
٣. أمير حنا مرقس؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد (رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٤)
٤. روبرت نايدفر؛ دليل الرياضيين
٥. زهير قاسم الخشاب (واخرون) ؛ كرة القدم، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
٦. ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١)
٧. يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٢).
٨. محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال؛ التدريب العقلي في التنس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)
٩. عبد القادر زينل؛ كرة القدم للنشئين: (عمان، مطبعة عبود، ١٩٩٤) للتدريب الذهني، ترجمة، محمد رضا (واخرون): (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠)

١٠. فرات جبار؛ هافال خورشيد: التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ، ط١، عمان، دار دجلة، ٢٠١١،

١١. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٨٧).

12. John suer; sporting body sporting mind. united king on campridge vniu press.1993.

13. Burns. Feeling Good , Burgees comp U.S.A 1978.

14. Gross et.al ; ross et.al ; Imagery ability and the acquisition of retention of movement , memory and cognition, 14,1986,

الملحق (1) مقياس التفكير الإيجابي

ت	الفقرة
١	عندما يتفوق علي أحد زملائي في الإمتحان فإنني: (أ) أشعر بالإحباط وعدم القدرة على التفوق عليه. (ب) أشعر أن بإمكانني التفوق عليه من خلال المثابرة وبذل الجهد.
٢	أشعر دائماً أن: (أ) ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة خلال الدرس. (ب) باستطاعتي مواجهتها والإستفادة من التجارب.
٣	عندما يطلب مني التدريسي إنجاز عمل ما فإنني: (أ) لا أفكر في ضرورة تقديم مستوى جيد فيه. (ب) أفكر في ضرورة تقديم أفضل مستوى لدي.
٤	أُتصف بأشياء: (أ) إيجابية كثيرة. (ب) سلبية كثيرة.
٥	يصفني زملائي الطلاب بأنني: (أ) شخص مسؤول ويعتمد عليه. (ب) شخص إتكالي ولا يعتمد عليه.
٦	عندما تواجهني مشكلة ما في الدرس فإنني: (أ) أواجهها وأحاول أن اجد لها الحل. (ب) أتجاهلها وأتأساها إلى أن تجد طريقها للحل بنفسها.
٧	عندما يطلب مني التدريسي أداء المهارة أمام زملائي فإنني: (أ) أشعر بالقلق والتوتر من عدم قدرتي على أدائها بالشكل الصحيح (ب) أشعر بالثقة والقدرة على أدائها بالشكل الصحيح.
٨	أنا شخص معروف عني أنني: (أ) عنيد ولا أستسلم أثناء العمل. (ب) سريع الإستسلام عندما لا تكون الأمور على ما يرام.
٩	عندما يطلب مني التدريسي إبداء رأيي فإنني: (أ) أقول رأيي بكل صراحة وفي جميع الأوقات. (ب) أحيانا لا أقول رأيي بصراحة.

ت	الفقرة
١٠	عندما أسعى لصداقة أحد الطلاب فإنني: (أ) لا أهتم في أنه يوافقني بالرأي أم يختلف معي. (ب) لا أتقرب لمن يختلفون معي بالرأي.
١١	أشعر بإستمرار: (أ) بالقناعة على ما أعطاني ربي. (ب) أنني لم أحصل على نصيبي من الدنيا.
١٢	أنا: (أ) قادر على أن أوقف نفسي عن الإستمرار في الغضب أثناء الدرس (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد.
١٣	يصفني زملائي الطلاب على أنني: (أ) صبور. (ب) أفقد صبري بسهولة.
١٤	أشعر على الدوام: (أ) بعدم الإكتراث اذا اتهمني زملائي الطلاب بالأنانية في الدرس (ب) بالضيق إذا اتهمني زملائي الطلاب بالأنانية في الدرس.
١٥	عندما أغضب فإنني: (أ) لا اميز بين الصح والخطأ. (ب) ادرك ما أقوم به بوعي كامل.
١٦	عندما يحمل عني بعض زملائي أفكار خاطئة فاني: (أ) أعمل على تغيير تلك الأفكار. (ب) لا أهتم للأمر.
١٧	تجارب الفشل تمثل لي: (أ) دروس أستقي منها العبر نحو غد أفضل. (ب) التعاسة والألم.
١٨	أنا اتصور أن مستوى ادائي للمهارات في نهاية الفصل: (أ) يصبح أفضل بكثير. (ب) لا يتغير كثيرا.
١٩	ارى ان زملائي الطلاب: (أ) أكثرهم متعاونون وطيبون. (ب) أكثرهم غير متعاونين ومسيئين.
٢٠	التنافس في أثناء الدرس يمثل لي: (أ) جانب إيجابي لتحقيق الذات. (ب) جانب سلبي يعيق تحقيق أهدافي.

ت	الفقرة
٢١	أعتقد ان سبيل النجاح في الدرس هو: (أ) الجد والإجتهاد. (ب) وقف على الطلاب المحضون.
٢٢	لأداء المهارة بشكل صحيح فانني: (أ) أعتد على قدراتي وخبراتي. (ب) أعتد على الحظ والصدفة.
٢٣	أرى ان الالتزام بتوجيهات التدريس: (أ) تقيد حرية حركة الطالب وتجعل الدرس مملا. (ب) يساعد الطالب في تعلم المهارة بشكل صحيح.