تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

Sports Culture

IRAQI Academic Scientific Journals

العراقية المجلات الاكاديمية العلمية

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc

ISSN: 2073 – 9494

E-ISSN: 2664 - 0988

The impact of the stepped activities strategy on the performance of some volleyball skills and the development of future-oriented thinking towards physical education among middle school female students

A. D . SAFAA DHANNOON ISMAEL1

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul / mosul / Iraq

NOURAN TALAL HAMID

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul / mosul / Iraq

TABARK HAITHAM MOHAMMED

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul / mosul / Iraq

A r t i c l e i n f o.

Article history:

-Received: / /

-Accepted: / /

-Available online: / /

Keywords:

- **Gradual activities**
- **Future thinking**

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract: -

The aim of the study was to identify the effect of the progressive activities strategy on the performance of some basic volleyball skills and to examine the effect of the progressive activities strategy on developing prospective thinking toward physical education among female students at the preparatory stage

The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the study. The research sample was selected randomly using the lottery method. Two sections (C) and (D) were chosen, and (20) female students were selected from each section to represent the research sample. The two sections were chosen randomly, and the sample was distributed randomly among the sections by lottery as well. Section (C) represented the experimental group, while section (D) represented the control group.

An educational program was prepared based on progressive activities, and volleyball skills were taught in a gradual manner after being divided into levels. The researchers used statistical methods through the Social Sciences Statistical Package (SPSS) using a computer. After discussing the results, the researchers reached the following conclusions:

The use of the progressive activities strategy achieved better learning outcomes for volleyball skills (serving from below, serving from above, and passing from below) and contributed to the development of prospective thinking toward physical education among preparatory stage female students. The researchers recommended the use of the progressive activities strategy in teaching volleyball skills in physical education lessons and other sports activities.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

أثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتنمية التفكير المستقبلي نحو مادة التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

- تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت //

الكلمات المفتاحية
- الانشطة المتدرجة
- التفكير المستقبلي

أ . د صفاء ذنون اسماعيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / الموصل / العراق
نوران طلال حامد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / الموصل / العراق
تبارك هيثم محمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / الموصل / العراق

هدف البحث الى التعرف على اثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة .و التعرف على استراتيجية الانشطة المتدرجة في تنمية التفكير المستقبلي نحو مادة التربية البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

اما عينة البحث فقد اختيرت بشكل عشوائي بطريقة القرعة فتمثلت بشعبتين هما (ج) و (د) تم اختيار (20) طالبة من كل شعبة لتمثل عينة البحث ، وتم اختيارهن بشكل عشوائي ، ووزعت العينة على المجاميع بالقرعة ايضا فكانت شعبة (ج) هي المجموعة التجريبية وشعبة (د) هي المجموعة الضابطة .

تم اعداد برنامج تعليمي للأنشطة المتدرجة واعطاء مهارات الكرة الطائرة بشكل متدرج بعد تقسيمهم الى مستويات . استخدمت الباحثات الوسائل الاحصائية عن طريق الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) باستخدام الحاسوب الالي . بعد مناقشة النتائج توصلت الباحثات الى الاستنتاجات الاتية :

ان استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة حققت تعلما افضل لمهارات الكرة الطائرة (الارسال من الاسفل والتمرير من الاعلى والتمرير من الاسفل) وتنمية التفكير المستقبلي نحو مادة التربية الرياضية لطالبات المرحلة الاعدادية وقد اوصت الباحثات الى استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة في تدريس مهارات الكرة الطائرة في درس التربية الرياضية ولفعاليات اخرى.

1- التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث

لقد شهدت السنوات الاخيرة تطورا وتقدما كبيرا في مجال التربية والتعليم وفي جميع مجالات الحياة ، اذ نلاحظ ان التعليم يتطور بمستوى الصف وقد شغل هذا التطور الباحثين والمهتمين بالعملية التعليمية بشكل عام ولطرائق التدريس في مجال التربية البدنية بشكل خاص ، اذ سعت دائما الجهات المعنية بالتربية في العالم الى تطوير نظمها التعليمية بما يتفق مع طبيعة المتعلم وميوله واتجاهاته والامكانات المتوفرة .

هنالك مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية التي تناسب طرق التنوع المختلفة وتحقق الأهداف المنشودة بحيث يكون المعلم هو القائد والموجه لطلبته بكافة مستوياتهم، مراعياً الفروق الفردية بينهم، فهو يتحمل المسؤولية لتحقيق تعلم متمايز لكل منعم من خلال ما يقدمه لهم من أنشطة واختبارات تعليمية متنوعة تتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم واهتمامهم.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

ولمواكبة التطور الحاصل في هذا العصر تم ادخال طرائق حديثة في العملية التعليمية والتغيير نحو استراتيجية مفيدة للمعلم والمتعلم فقد اوجد المختصون طريقة جديدة هي استراتيجية الانشطة المتدرجة وتهدف هذه العملية الى تحسين مستوى التعليم وتشجيع الطلاب على التعلم . وتعد هذه الاستراتيجية من استراتيجيات التعلم النشط والتدريس المتمايز في آن واحد فهي تؤكد على إيجابية المتعلم في الموقف التعليمي، وذلك من خلال ممارسته لعديد من الأنشطة الفردية والجماعية التي تتوفر بها عناصر التعلم النشط وهي الاستماع والتحدث والقراءة والكتابة والتأمل، ويشمل جميع الممارسات التربوية والإجراءات التدريسية التي تهدف الى تفعيل دور المتعلم وتعظيمه من خلال العمل والتجريب، معتمداً على ذاته في الحصول على المعلومات واكتساب المهارات مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.(احمد ، 2024، 10)

ويحقق المتعلمين الأهداف التعليمية المرجوة على الرغم من اختلاف مستوياتهم كما تعمل على مستويات مختلفة من التفكير، وتنويع في الأنشطة التعليمية حسب مستويات المتعلمين. وقد يتم استعمال المهارات في مستوى مبني على ما يعرفه المتعلمين مسبقاً وتحث على المشاركة والمناقشة والاستفادة من بعضهم البعض. كما يعد التفكير المستقبلي مهارة أساسية في عالم سريع التغير، ويساعد في النجاح سواء على المستوى الشخصي أو المهني. **(العزاوي ، 2005)** ومن خلال التطور الذي واكب العصر الحالي اصبح التفكير في المستقبل من ضروريات الحياة الذي لا يمكن الاستغناء عنه للوصول الى الاهداف الواجب تحقيقها وتجنب الامور التي ممكن ان تحدث في المستقبل،

من هنا كانت اهمية البحث في استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة في اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتنمية التفكير المستقبلي نحو مادة التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

2-1 مشكلة البحث :

تعد الكرة الطائرة رياضة شمولية لها عدة تأثيرات في الصحة والاعداد البدني والتكوين الجسمي اذ يستطيع ممارستها ان يتحرك برشاقة وانسيابية داخل البرنامج المعد له وقد تكسبه الشجاعة والتركيز وكذلك زيادة كفاءة الاجهزة الحيوية في الجسم .

ويشكل درس التربية البدنية ركنا اساسيا من ضمن المنهاج الذي اعدته وزارة التربية في ادخال البهجة والسرور لطالبات المدرسة الاعدادية ويمكن ان تخرج الطالبات من جو الدراسة الممل الى جو من المرح وخصوصا عند ممارسة لعبة محببة لديهن اذ تعد فعالية الكرة الطائرة من الفعاليات التي تسعى الطالبات الى تعلم مهاراتها بدقة وبشكل سلس ، فارتأت الباحثات اعطاء مهارات الكرة الطائرة بشكل متدرج وبسهولة مع مراعاة الفروق الفردية وتأثير هذا التعلم على التفكير المستقبلي لطالبات المرحلة الاعدادية .

3-1 هدفا البحث :

- التعرف على اثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في تعلم اداء بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة .
- التعرف على اثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

4-1 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تعلم مهارات الكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية التي تستخدم استراتيجية الانشطة المتدرجة والمجموعة الضابطة التي تستخدم الاسلوب المتبع من قبل المدرسة في الاختبارين القبلي والبعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تنمية التفكير المستقبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال الزماني : الفترة الزمنية من 10/20 /2024 ولغاية 17 / 2025/11 .

2-5-1 المجال المكاني : ساحة الالعاب الرياضية في اعدادية حمص للبنات .

3-5-1 المجال البشري : طالبات الصف الرابع في اعدادية حمص للبنات .

6-1- المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الانشطة المتدرجة: أنشطة تعليمية متدرجة ومختلفة المستويات يصممها المعلم بما يلائم خصاص المتعلمين ومستوياتهم المعرفية والمهارية ليصل بهم في النهاية الى مستوى اعلى"(صالح وغالب، 2021، 130)

-التفكير المستقبلي : هو عملية ذهنية تهدف الى استشراق المستقبل من خلال التنبؤ بالاحتمالات القادمة ، والاستعداد لها باتخاذ قرارات وخطط استراتيجية في الحاضر . (العافوري ،2013)

2- الاطار النظري والدراسات السابقة

2-1الاطار النظري

2-1-1 استراتيجية الانشطة المتدرجة :

وتعد هذه الاستراتيجية من استراتيجيات التعلم النشط والتدريس المتمايز في آن واحد فهي تؤكد على إيجابية المتعلم في الموقف التعليمي، وذلك من خلال ممارسته لعديد من الأنشطة الفردية والجماعية التي تتوفر بها عناصر التعلم النشط وهي الاستماع والتحدث والقراءة والكتابة والتأمل، ويشمل جميع الممارسات التربوية والإجراءات التدريسية التي تهدف الى تفعيل دور المتعلم وتعظيمه من خلال العمل والتجريب، معتمداً على ذاته في الحصول على المعلومات واكتساب المهارات، ويمكن استعمال هذه الاستراتيجية عندما يكون هناك متعلمين تختلف مستوياتهم المعرفية والمهارية ويدرسون نفس المفاهيم ويتعلمون أداء مهارات معينة، وأن هذا الاختلاف لا يؤهل المتعلمين لتناول المعرفة او أداء المهارة من نقطة بداية واحدة في نفس الوقت المحدد للجميع، إذ يدعو هذا الاختلاف الى تصميم أنشطة متدرجة ومختلفة المستويات، ويمكن ان يبدأ كل متعلم من النشاط الملائم لمستواه المعرفي او المهاري ويتدرج في الأنشطة وفق سرعته ليصل في النهاية الى مستوى متميز، ويمكن للمدرس ان يصمم ثلاثة مستويات من الأنشطة تتوافق مع المستوى الحقيقي لكل متعلم وتتاح الفرصة للمتعلمين لاختيار وممارسة الأنشطة المتدرجة تحت اشراف المدرس الذي ينبغي ان يعالج المواقف بمرونة في حالة تركيز المتعلم في نشاط اعلى او اقل من المستوى الحقيقي. (كوجك وآخرون، 2008، 131)

- دور المدرس في استراتيجية الأنشطة المتدرجة:
  1- دور المدرس مرشد وموجه التعليم.
  2- الاعداد والتخطيط الجيد للأنشطة التعليمية في كل المستوى.
  3- تسكين المتعلم في النشاط الذي يتناسب مع مستواه.
  4- المتابعة الديناميكية للمتعلمين اثناء تنفيذهم لتلك الأنشطة.
  5- تحديد استعدادات المتعلمين من خلال وسائل متنوعة.
- دور المتعلم في استراتيجية الأنشطة المتدرجة :
  1- يعد المتعلم محور العملية التعليمية.
  2- المشاركة الإيجابية في تخطيط وتنفيذ الدروس.
  3- البحث عن المعلومة بأنفسهم من مصادر متعددة.
  4- على المتعلم ان يتقبل فكرة اختلاف المهام والأنشطة التي يقدمها المدرس للبعض منهم ليس تفضيل بل مراعاة الفروق الفردية وتحقيق التعلم.

(السامرائي والتميمي، 2019، 484)

2-1-2 التفكير المستقبلي

هو القدرة على استشراف المستقبل والتخطيط له من خلال تحليل الاتجاهات الحالية والتنبؤ بالفرص والتحديات المحتملة. يساعد هذا النوع من التفكير الأفراد والمؤسسات على اتخاذ قرارات مستنيرة لمواكبة التغيرات والاستعداد للمستقبل بفعالية.(العزاوي ، 2005 ، 43)

- **مكونات التفكير المستقبلي:**
  1. الاستشراف والتحليل :دراسة الاتجاهات الحالية والبيانات المتاحة لفهم التطورات المستقبلية.
  2. التخيل والإبداع :تصور سيناريوهات مستقبلية مختلفة بناءً على المعلومات المتاحة.
  3. التخطيط الاستراتيجي :وضع خطط طويلة المدى تتناسب مع الأهداف والطموحات المستقبلية.
  4. المرونة والتكيف :الاستعداد لتغيير الاستراتيجيات وفقًا للظروف الجديدة.

5. اتخاذ القرارات المستندة إلى البيانات :الاعتماد على الأبحاث والمعلومات الدقيقة بدلاً من التوقعات العشوائية.(العافوري وعمر ، 2013 ، 58)

وقد عرف (بول تورانس ، وهو عالم نفسي معروف بأبحاثه في الإبداع) أن التفكير المستقبلي هو أحد أبعاد التفكير الإبداعي ، ويرى أن الأشخاص المبدعين لديهم قدرة على استشراف المستقبل من خلال التخيل والتنبؤ وصياغة سيناريوهات مستقبلية مبتكرة.

رأي تورانس في التفكير المستقبلي:

1. يرتبط بالإبداع : ويعتقد تورانس أن التفكير المستقبلي ليس مجرد تنبؤ، بل هو عملية إبداعية تتطلب المرونة والخيال والقدرة على توليد أفكار جديدة.
2. يتطلب حساسية للتغيرات : اذ ان الأفراد ذوو التفكير المستقبلي لديهم قدرة على التعرف على الأنماط والاتجاهات المستقبلية، مما يساعدهم على التكيف واتخاذ قرارات ذكية.
3. يعتمد على التخيل البنّاء : فالتخيل هو أداة رئيسية في التفكير المستقبلي، حيث يساعد الأفراد على تصور المستقبل والتخطيط له بطرق إبداعية.
4. يُطور من خلال التعليم والتدريب :وفقًا له فيمكن تعزيز التفكير المستقبلي من خلال برامج تعليمية تحفّز التفكير الإبداعي وحل المشكلات بطرق غير تقليدية.

تورانس ركّز بشكل خاص على تطوير التفكير المستقبلي عند الأطفال والشباب، واعتبره جزءًا أساسيًا من تنمية الإبداع والابتكار . (العيسوي ، 2003)

2-2الدراسات السابقة

2-2-1 (دراسة نور فارس 2024)

"تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي"

يهدف البحث الكشف عن تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي لطالبات التربية للبنات \قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. افترضت الباحثة توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين في تعلم مهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (24) طالبة، وبواقع (12) طالبة للمجموعة التجريبية والتي درست وفق استراتيجية الأنشطة المتدرجة و (12) طالبة للمجموعة الضابطة التي درست وفق الأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس.

وتم وضع منهاج تعليمي لمهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي ولمدة اسبوعين لكل مهارة وبواقع وحدة تعليمية اسبوعيا لكلا المجموعتين التجريبية المستخدمة (الأنشطة المتدرجة) والضابطة المستخدمة (الاسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس)

وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، وبعد الانتهاء من البرنامج اجري الاختبار البعدي لمهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي.

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج (spss).

وقد استنتجت الباحثة تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية في اختبار مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لاختبار مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي.

وقد اوصت الباحثة التأكيد على استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة لفعاليته في عملية تعلم مهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي.

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاعدادية الرابعة في اعدادية حمص للبنات والمسجلات للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (246) طالبة مقسمات الى (5) شعب دراسية بواقع (46-60) طالبة في كل شعبة . اما عينة البحث فقد اختيرت بشكل عشوائي بطريقة القرعة فتمثلت بشعبتين هما (ج) و (د) تم اختيار (20) طالبة من كل شعبة لتمثل عينة البحث ، وتم اختيارهن بشكل عشوائي ، ووزعت العينة على المجاميع بالقرعة ايضا فكانت شعبة (ج) هي المجموعة التجريبية والتي تدرس على وفق الانشطة المتدرجة وشعبة (د) هي المجموعة الضابطة والتي تدرس على وفق الاسلوب المتبع من قبل المدرسة.

3-3 التصميم التجريبي للبحث:

اختارت الباحثات التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم وهو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية والشكل (4) يوضح ذلك

الاختبارات / المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل (الأسلوب التدريسي)	الاختبار البعدي
التجريبية	الارسال من الاسفل التمرير من الاعلى التمرير من الاسفل التفكير المستقبلي	استراتيجية الأنشطة المتدرجة	الارسال من الاسفل التمرير من الاعلى التمرير من الاسفل التفكير المستقبلي
الضابطة		الاسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-3 تكافؤ عينة البحث :

1-4-3 التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية .

تم اجراء تكافؤ لعينتا البحث بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في 10/9 /2024 ، فقد قامت الباحثتان بتحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالكرة الطائرة (البنا ،2008،ص 36) (مطرود ، 2008) (مبروك ،2002) ، وبعد عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال طرائق التدريس والكرة الطائرة (الملحق 1) وابداء الموافقة عليها بنسبة 100% فكانت العناصر المؤثرة في تعلم مهارة الارسال من الاسفل والتمرير من الاسفل والتمرير من الاعلى هي القوة الانفجارية للأطراف العليا ، الرشاقة ، مرونة الذراعين .

- القوة الانفجارية للأطراف العليا : يتم قياسها بواسطة رمي كرة طبية مرنة (2) كيلو غرام من وضع الوقوف ولأبعد مسافة ممكنة ويقاس انجاز الطالبة (علاوي ورضوان ،1994، ص110).
- مرونة الذراعين (الاكتاف) : ويتم قياسها من وضع الانبطاح واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض وبمسافة تساوي عرض الكتفين ثم ترفع المختبرة ذراعاها الى الخلف الاعلى الى اقصى مسافة دون حدوث انثناء في الذراعين (ابو زيد ،2005 ،ص49) .
- الرشاقة : الركض السريع بين اربعة شواخص تبعد عن الطالبات مسافة اربعة امتار وتسجل للطالبة الزمن الذي تستغرقه في انهاء الاختبار (عبد الجبار، ناجي وبسطويسي ، احمد ،1987،ص383) وكما موضح في الجدول ادناه :

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية لتكافؤ العينتين في الصفات البدنية

الصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
القوةالانفجارية للاطراف العليا/م	3,75	2,22	3,87	2,56	0,547
الرشاقة /ثا	16,74	1,45	16,86	2,23	1,31
مرونة الاكتاف /سم	38,46	4,68	39,63	4,16	1,14

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (48)قيمة ت الجدولية (2.01)

من الجدول المرقم (1) تبين ان قيم (ت) المحسوبة كانت غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (2.01) عند درجة حرية (48) عن نسبة خطأ (0,05) وهذا يعني ان المجموعتين متكافئتين في صفات اللياقة البدنية قيد البحث.

3-4-2 التكافؤ في التفكير المستقبلي .

3-4-2-1 تحديد مقياس التفكير المستقبلي.

تم الاعتماد على مقياس التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية المعد من قبل (العمبري ،2022) وقد قامت الباحثات بعرض هذا المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس وعلم النفس والاختبارات والقياس (ملحق 1) ليتناسب تطبيقه على طالبات الصف الرابع الاعدادي اذ يحوي على عدد من الجمل ويطلب من الطالبات ان يضعن علامة (×)امام العبارة التي يوافقن عليها وترك العبارات التي لا يوافقن عليها بدون اشارة وقد تكون المقياس من (31) عبارة وب خمسة بدائل (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) . (الملحق 2)

3-4-2-2 الاسس العلمية للمقياس .

تم اعتماد الصدق الظاهري في اختيار مقياس التفكير المستقبلي بعرضه على مجموعة من المختصين وقد تم الاتفاق على صلاحية استخدام المقياس لتحقيق اهداف البحث .

كما تم التحقق من ثبات المقياس بإعادة الاختبار على مجموعة من الطالبات وعددهن (10) طالبات من غير عينة البحث ثم اعيد عليهن الاختبار بعد اسبوع وتم احتساب معامل الثبات اذ بلغ (0.84) وهو معامل ثبات معنوي . ثم تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باستخدام اختبار (ت) وكما موضح في الجدول ادناه .

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لتكافؤ العينتين في التفكير المستقبلي

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
التفكير المستقبلي	55,63	3,72	54.89	3.47	0,841

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (48) قيمة ت الجدولية (2.01)

3-5- ضبط متغيرات البحث:

3-5-1 الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية، استعانت الباحثات بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة ووسائل مساعدة لضمان الحصول على بيانات دقيقة وكما يأتي:

3-1-5-1 الأدوات المستخدمة

- كرات طائرة ، شريط قياس كرة طبية .

3-1-5-2وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاختبارات.

3-1-5-3 اجراءات التجربة

لم يحدث أي عامل يعيق من سير التجربة من سلامة داخلية وخارجية او اهدار فترة التجربة هي فصل دراسي واحد فقط هو الفصل الاول لم يحدث فيها أي عطل تؤثر على سير التجربة ولم يحدث ان غابت أي طالبة وبذلك تم السيطرة على ذلك .

اما المادة الدراسية : وهي محددة من قبل وزارة التربية ضمن منهج الكرة الطائرة للفصل الاول .

الفترة الزمنية : تم اخضاع المجموعتين لفترة زمنية واحدة بلغت بمجموعها اربعة اسابيع بواقع درس لكل مهارة وبلغ زمن كل درس (45) دقيقة .

مكان التجربة اجريت التجربة في مكان واحد وهو ساحة المدرسة .

محتوى المادة : قامت مدرسة المادة *بتدريس المجموعتين التجريبية والضابطة .

3-6 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثات بأجراء تجربة استطلاعية على (5) طالبات من مجتمع البحث في 17/ 10/ 2024 لم يدخلوا في عينة التجربة وكان الهدف من التجربة :

- التعرف على المعوقات التي تواجه تطبيق البرنامج .
- ضبط وقت اداء التمرينات للمهارات الاساسية بكرة الطائرة .

3-7 اجراءات البحث الميدانية

3-7-1 الاختبار القبلي

تم أجراء الاختبار القبلي للاختبارات البدنية بتاريخ 16/ 10/ 2024 والاختبارات المهارية للمهارات الاساسية بكرة الطائرة ومقياس التفكير المستقبلي ، بتاريخ 17/ 10/ 2024 قبل تنفيذ البرنامج التعليمي وقد تم الاعتماد على الاختبارات محكا للاختبارات البعدية.

3-7-2 اعداد وتنفيذ برنامج الانشطة المتدرجة:

قامت الباحثات بعد الاطلاع على المصادر العلمية ذات العلاقة بالأنشطة المتدرجة وطرائق التدريس لتدريس مهارات الكرة الطائرة (بلدي ،2015) (داود ، 2013) .

فقد تم اعداد برنامج تعليمي للأنشطة المتدرجة اذ قامت الباحثتان بتقسيم طالبات الصف الى ثلاثة مجاميع حسب مستواهم المعرفي بمهارات كرة الطائرة بعد اجراء اختبار معرفي بتوجيه عدد من الاسئلة عن مهارات الكرة الطائرة ، وبعد تصحيح الاجابات يتم تقسيم الطالبات بحسب الدرجات التي حصلن عليها من (0-4) المستوى الاول (5-7) المستوى الثاني (8- 10) المستوى الثالث وتم تصميم ثلاثة انواع من الانشطة المتدرجة سهلة ومتوسطة وصعبة لكل مستوى ويتم توزيع الطالبات عل المستويات الثلاثة ويتم الاداء بمتابعة مدرسة المادة وتصحيح الاخطاء واعطاء التغذية الراجعة في اثناء تنفيذ الأنشطة ويكون التقويم من قبل المدرسة (الست سالمة سالم) حيث تشاهد مدى مناسبة تطبيق المستوى الملائم لكل طالبة ومدى تحقق الهدف التعليمي المنشود

3-8 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثات بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (2024/10/20) الموافق يوم الاحد ولمدة ستة اسابيع وحدة واحدة لكل اسبوع ووحدتين لكل مهارة ، زمن كل وحدة (45) دقيقة . تم تنفيذ ستة وحدات لكل مجموعة ووحدة للاختبار النهائي لكل مجموعة .

تكونت الوحدة الواحدة من القسم الاعدادي والذي يشمل الاحماء العام والاحماء الخاص والقسم الرئيسي الذي يتكون من جزئيين تعليمي وتطبيقي ، يتم شرح المهارة من قبل المدرسة واخراج النموذج والجزء

الختامي يتم فيه اعطاء لعبة صغيرة تخدم المهارة اما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على الاسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة ، وقد استخدمت الاسلوب الامري في تدريس مهارات الكرة الطائرة .

9-3 الاختبار النهائي (البعدي) :

اجرت الباحثات الاختبارات بعد الانتهاء من البرنامج في يوم (2024/11/18) من خلال البناء الظاهري للمهارة وذلك باستخدام استمارة مقننة على البيئة العراقية وقامت بعملية التقويم مقيمتان* اعطيت لكل طالبة ثلاث محاولات لكل مهارة من المهارات الثلاثة وتعطي كل مقيمة الدرجة على احسن محاولة لكل طالبة.

10-3 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثات الوسائل الاحصائية الاتية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،اختبار ت للعينات غير المرتبطة وتم استخراج هذه المعالجات عن طريق الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) باستخدام الحاسوب الالي .

---

*- أ. م . د نغم مؤيد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الست سالمة سالم مدرسة المادة

4-عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

بعد جمع البيانات والاختبارات ومعالجتها ظهرت لنا النتائج الاتية :

الجدول(3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للمهارات الثلاث للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مهارات الكرة الطائرة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
الارسال من الاسفل	3,45	2,64	8,64	2,84	6,56
التمرير من الاعلى	3,61	2,43	7,61	2,53	5,24
التمرير من الاسفل	4,58	2,61	7,75	2,73	5,71

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (19) قيمة ت الجدولية (2,09)

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للمهارات الثلاث للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مهارات الكرة الطائرة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
الارسال من الاسفل	3,62	2,35	7,56	2,65	4,756
التمرير من الاعلى	3,83	2,87	6,63	2,54	3,453

التمرير من الاسفل	3,95	2,64	6,84	2,84	3,645

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (19) قيمة ت الجدولية (2,09)

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للمقياس التفكير المستقبلي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
المجموعة التجريبية	42,671	2,92	62,834	2.47	8,136
المجموعة الضابطة	41,893	2,67	58,358	2,54	7,674

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (19) قيمة ت الجدولية(2,09)

يتبين من الجدول المرقم (3، 4 ، 5) ان الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت معنوية في المهارات الاساسية بكرة الطائرة كافة والتفكير المستقبلي عند مقارنة قيمة (t) المحسوبة بقيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ونسبة خطا < 0.05والبالغة (2,09) ولمصلحة الاختبار البعدي .

جدول(6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للمهارات الثلاث للمجموعتين التجريبية والضابطة

مهارات الكرة الطائرة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
الارسال من الاسفل	8,64	2,84	7,56	2,65	2,968
التمرير من الاعلى	7,61	2,53	6,63	2,54	2,437
التمرير من الاسفل	7,75	2,73	6,84	2,84	2,285

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (48)قيمة ت الجدولية (2.01)

جدول(7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) لمقياس التفكير المستقبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(ت) المحتسبة
	س	ع	س	ع	

التفكير المستقبلي	62,834	2,52	58,358	2.36	3,73

معنوي عند مستوى دلالة معنوية (0,05) ودرجة حرية (48) قيمة ت الجدولية (2.01)

يتبين من الجدول المرقم (6، 7) ان الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت معنوية في المهارات الاساسية بكرة الطائرة كافة والتفكير المستقبلي عند مقارنة قيمة (t) المحسوبة بقيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (19) ونسبة خطا < 0.05والبالغة (2.01) ولمصلحة المجموعة التجريبية

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي تم عرضها يتضح وجود فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، تعزو الباحثات أن سبب هذه الفروقات يعود إلى فاعلية استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة التي تراعي الفروق الفردية بين الطالبات فتقوم مدرسة المادة بتقسيم ثلاثة مستويات من الأنشطة التي تتوافق مع المستوى الحقيقي لكل طالبة والتي تتيح الفرصة للطالبات بممارسة النشاط الملائم لها تحت اشراف المدرسة ، مما يؤدي الى تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة على الرغم من اختلاف مستوياتهم وكذلك تحث استراتيجية الأنشطة المتدرجة على المشاركة والمناقشة والاستفادة من بعضهن البعض مما يؤدي الى نجاح الطالبة في الوصول الى المستوى المطلوب أيا كان مستواها لأنها محفزة للتعلم.

اما المجموعة الضابطة والتي اتبعت فيها الأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرسة والذي لا يتيح للطالبة التعبير عن الأفكار والآراء للمشاركة في الدرس واتباع أوامر المدرس فقط دون أي مناقشة وأداء المهارة تحت اشراف المدرسة دون مراعاة اختلاف مستويات الطالبات المهارية والمعرفية مما يؤدي الى عدم اتقان الطالبة للمهارة المعطاة من قبل المدرسة قياسا بالمجموعة التجريبية.

وكذلك ترى الباحثات سبب حدوث ذلك الى فاعلية استخدام استراتيجيات تؤكد على إيجابية المتعلم في الموقف التعليمي فتصمم المدرسة أنشطة تعليمية تناسب قدرات واحتياجات الطالبات، وبذلك تقوم الطالبة بممارسة النشاط الملائم لمستواها المهاري والمعرفي وتتدرج بالأنشطة حسب سرعتها لتصل بالنهاية الى مستوى متميز.

ويرى (صالح وغالب ،2021)"ان الأنشطة التعليمية المتدرجة والمختلفة المستويات يصممها المعلم بما يلائم خصائص المتعلمين ومستوياتهم المعرفية والمهارية ليصل بهم في النهاية الى مستوى عالى من التعليم (صالح وغالب ، 2021، 45)

كذلك هي "عبارة عن استراتيجية تدريسية مهمة ومؤثرة في عمليتي التعليم والتعلم؛ حيث تراعى فيها الفروق الفردية والسرعة الذاتية للطالبة في اكتساب المعرفة والمادة العلمية والمهارات ، مما ينمى لديها المعارف المرتبطة بالمهارات والقيم، وفي الوقت ذاته وينمى لديها الممارسات التطبيقية ، بالإضافة الى تنمية مهارات التواصل بينها وبين المدرسة (حمزة، واخرون ، 2019، 38)

اما التفكير المستقبلي نحو درس التربية البدنية فقد كان فاعلا من خلال الجدول (4) اذ تبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية التفكير المستقبلي نحو درس التربية البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثات ذلك الى ان المجموعة التجريبية والتي استخدمت استراتيجية الانشطة المتدرجة كان التفكير المستقبلي لديهن نحو الدرس افضل من المجموعة الضابطة ولديهن قناعات كبيرة نحو المهارات التي يمارسنها لذلك قمن بتطبيق واستيعاب المهارات بشغف مع متابعة مدرسة التربية الرياضية اذ يعتمد ذلك على مدى استيعاب عقولهن لوضع تنبؤات لتحديد مستقبلهن الرياضي وبالتالي وضع حلول مقترحة بالاعتماد على خبراتهن السابقة والتي تدل على وعي تام لتحديد اهداف المستقبل وتيسير تطوير المهارات من خلال التنبؤ والتخيل وتقييم مجالات الحياة " لان الحدث الايجابي للاحتمالات المستقبلية تظهر بها ارتباطات جزئية اذ يكون مستوى الاكتئاب مرتبطا بشكل فريد بتقديرات الاحتمالية للأحداث السلبية في حين ان مستوى اليأس مرتبط على وجه التحديد بتقديرات احتمالية اقل

لأحداث المستقبل الايجابي مما يؤدي الى تفكير ايجابي لأحداث المستقبل
(Macleod , 1997 , 273)
كما يدل ذلك على التفكير بطريقة لا تبتعد عن البيئة المحيطة اذ يدخل البعد الوجداني والاجتماعي بشكل كبير الى ممارسة هذا النوع من التفكير مما يؤثر على تشكيل وتكوين المستقبل . فيرى(حسين ومحمود 2016) " ان التفكير المستقبلي هو دعوة لاتساع نظرة الرؤية للحاضر ، وان دراسة المستقبل لا تعني تبني صيغ واحدة للمستقبل والتي يقدم للانسان طاقة ابداعية " (حسين ومحمود ، 2016 ، 67)

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

بعد مناقشة النتائج توصلت الباحثات الى الاستنتاجات الاتية :
1- حققت كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة مستويات متباينة في تعلم مهارات كرة الطائرة (الارسال من الاسفل والتمرير من الاعلى والتمرير من الاسفل) .
2- ان استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة حققت تعلما افضل لمهارات الكرة الطائرة (الارسال من الاسفل والتمرير من الاعلى والتمرير من الاسفل) .
3- ان تطبيق استراتيجية الانشطة المتدرجة ضمنت قدرة الطالبات على التعلم كل حسب مستواهم العلمي ويمكن التطوير بشكل افضل .
4- ان تطبيق استراتيجية الانشطة المتدرجة قد زاد من تنمية التفكير المستقبلي نحو درس التربية الرياضية.

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثات ما يأتي :
1-استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة في تدريس مهارات الكرة الطائرة في درس التربية الرياضية.
2-استخدام استراتيجية الانشطة المتدرجة في تدريس المهارات الاساسية لفعاليات اخرى .

المصادر

1. ابو زيد ، عماد الدين (2005) : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، ط1 ،منشأة المعارف في الاسكندرية ، مصر .
2. البنا ،ليث محمد (2008) : الكرة الطائرة ، فن الاداء المهاري ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
3. احمد ، نور فارس (2024) : تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تعلم مهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الارضي ، مؤتمر التربية بنات ، جامعة الموصل .
4. داؤد ،ليث محمد (2013) : تطبيق نظام الجودة التعليمية واثره في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،مجلد 20 العدد64، جامعة الموصل .
5. حسين ، محمد ابراهيم و محمود ، لطيفة ماجد (2016) : التفكير المستقبلي والاقدام على مخاطر مسؤولة وعلاقتهما بالاتجاه نحو حمل السلاح .
6 . حمزة، جنان مرزة واخرون (2019): أثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في تحصيل طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة الجغرافية، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، المجلد 9، العدد3.
7. السامرائي، هناء إبراهيم والتميمي، علي هادي (2019) : اثر استراتيجية الأنشطة المتدرجة في التحصيل وتنمية التفكير التركيبي لدى طلاب الصف الرابع الادبي في مادة التاريخ، المؤتمر العلمي الدولي الأول، نقابة الاكاديميين العراقيين/مركز التطور الاستراتيجي الاكاديمي تحت عنوان "العلوم الإنسانية والصرفة رؤية نحو التربية والتعليم المعاصرة" 11-12 شباط 2019م، جامعة دهوك، العراق.

8. صالح، افتكار احمد وغالب، تهاني علي(2021):فاعلية استخدام استراتيجية الأنشطة المتدرجة على التحصيل وتنمية مهارات التفكير التحليلي في العلوم لدى تلاميذ الصف الثامن الأساسي في الدارس اليمنية ، مجلة الآداب للعلوم النفسية والتربوية ، جامعة اب ،الجمهورية اليمنية.

9. العافوري ، ايمان عبد الكريم وعمر، زيزي حسن (2013) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير المستقبلي باستخدام استراتيجية التخيل من خلال الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مصر العدد 33 .

10. عبد الجبار ، قيس ناجي وبسطويسي ، احمد (1987) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

11. العزاوي ، عواطف شاكر (2005) : اثر التفكير المستقبلي للقيادات الادارية في نقل المعرفة ، جامعة بغداد .

12. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصرالله (1994) : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر .

13. العيسوي ، ابراهيم ، (2003) : الدراسات المستقبلية في خطر ، القاهرة ، مجلة الهلال ، العدد 111

14. كوجك، كوثر حسين وآخرون (2008) : تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية المتحدة.

15 . مبروك ، رشا مصطفى (2002) : تأثير استخدام معطيات تدريس مبتكرة على تعلم بعض المهارات في الكرة الطائرة ،رسالة دكتوراه، التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .

16. مطرود، حازم احمد (2008) : اثر استخدام اسلوبين من التعليم الذاتي في الاكتساب والاحتفاظ بفن اداء بعض مهارات الكرة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،مجلد 14 العدد 48 ، جامعة الموصل .

17.Macclod,A.K,Pa Nkhania .B,Lee M.&Mitchen D.(1997) : Depression, hopekes ness and future directed thinking in parassuicide psychological medicine ,273

ملحق (1)
الخبراء

د.أياد محمد شيت	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د.أفراح ذنون يونس	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د.قصي توفيق غزال	أستاذ	تقنيات تربوية	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. غيداء سالم عزيز	استاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د.سبهان محمود الزهيري	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
خالد محمد داؤد	استاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وليد ذنون يونس	استاذ مساعد	علم نفس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. محمد سهيل نجم	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د.جمال شكري بسيم	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
د. لقاء عبد المطلب	مدرس	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقياس التفكير المستقبلي

استبيان اراء الخبراء والمحكمين في صلاحية فقرات مقياس التفكير المستقبلي

الاستاذ الفاضل ..... **المحترم** .

تحية طيبة:

تروم الباحثتان اجراء الدراسة الموسومة: (أثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتنمية التفكير المستقبلي نحو مادة التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) كجزء من متطلبات مشروع بحث المرحلة الرابعة

نرجو الاجابة بكل دقة على فقرات الاستبيان مع جزيل الشكر والتقدير

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

الكلية :

القسم :

الجنس :

العمر :

عدد سنوات الخدمة :

مقياس التفكير المستقبلي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا
1	امتلك رؤية ثاقبة للأشياء					
2	اسعى الى تخطيط مستقبلي بجدية					
3	لدي القدرة على تطوير مهاراتي في المستقبل					
4	لدي مهارة في رسم خريطة معرفية افصل بها توقعاتي المستقبلية					
5	استفاد من نقاط القوة عندي واتعلم من اخطائي					
6	امتلك قدرة في انتاج تنبؤات نحو المستقبل					
7	اتخيل الاشياء التي قد تحدث في المستقبل					
8	احرص على الوصول الى نتائج دقيقة حول المستقبل					
9	اتكيف بسهولة نحو التغييرات المتوقعة					
10	لدي تصوير تفصيلي خاص نحو المستقبل					
11	اتنبأ بالاحتمالات المستقبلية بجدية					
12	استطيع التفكير خارج الزمن الحالي					
13	اجد حل للمشكلات المستقبلية وتركها					
14	لدي شعور ايجابي نحو المستقبل					
15	يمكنني وصف الاحداث التي يمكن حدوثها .					
16	استطيع تقيم المقترحات الخاصة بالمستقبل					
17	افترض احتمالات عديدة متوقع حدوثها مستقبلا					

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

18	احرص على الاستفادة من الخبرات الخاصة في التخطيط المستقبلي					
19	اهتم بحل القضايا المستقبلية					
20	اتمتع بمهارات تمكنني من التنبؤ بالسيناريو الذي ستسير عليه حياتي					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	مطلقا
21	امتلك القدرة على تقييم قراراتي المستقبلية					
22	اجد صعوبة في تخمين الاحداث التالية					
23	يتصف خيالي المستقبلي بالجمود					
24	افتقر الى مهارة وضع الخطط للأهداف التي ارمي تحقيقها					
25	اتجنب تقييم توقعاتي المستقبلية خوفا من الفشل					
26	اجد صعوبة في توقع نتائج عملي					
27	اجد صعوبة في تخيل الاحداث المستقبلية					
28	اترك مستقبلي دون تخطيط					
29	اشعر ان المستقبل يكتنفه الغموض					
30	اجد صعوبة في وصف الاحداث المتوقعة					
31	اجد صعوبة في تقييم تفكيري المستقبلي					