

علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق  
في الكرة الطائرة.

م.د. طارق ضايح محمد  
جامعة سامراء

أ.م محمد ضايح محمد  
جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[m\\_sport201047@yahoo.com](mailto:m_sport201047@yahoo.com)

[dr.tariqazawy@gmail.com](mailto:dr.tariqazawy@gmail.com)

م. د رواء عبد الكريم فرحان

وزارة التربية / تربية ديالى

ملخص البحث

تعتبر المهارات العقلية والإدراك الحس حركي من العوامل المهمة التي تساعد لاعبي الكرة الطائرة في تطوير دقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية والتصرف الحركي خلال مواقف اللعب المختلفة.

وهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة لدى عينة البحث.
  - التعرف على دقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى عينة البحث.
  - التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
  - استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية تحدد مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (40) طالباً، بينما اشتملت عينة البحث على (33) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بعد استبعاد (4) طلاب لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية و (3) طلاب لعدم حضورهم الاختبارات وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (82.5%).
- إما أهم الاستنتاجات كانت هي:
- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.
  - علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق للاعبين عينة البحث.
  - علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.

- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبين عينة البحث.

### **The relationship of some mental skills and Kinesthetic perception to the accuracy performance of the skills of Serving and Attack in volleyball.**

Assist. Prof. **Mohammed D. Mohammed** / college of physical education and sport science , Tikrit University. e-mail: m\_sport201047@tahoo.com.

Dr. **Tariq D. Mohammed** / college of physical education and sport science , Samarra University. e-mail: dr. [tariqazawy@gmail.com](mailto:tariqazawy@gmail.com).

Assist. lecturer. **Rawa Abd Alkareem Farhan** / Ministry of Education, Education of Diyala.

Mental skills and Kinesthetic perception are important factors that assist volleyball players in developing the accuracy of the performance of offensive and research skills behavior in different situations.

-Recognition of the Level of mental skills and kinesthetic Perception in the research sample.

-Identification of the accuracy of the performance of the skills of Serving and Attack in Volleyball in the sample research.

-Identify the relationship between mental skills and Kinesthetic perception in the distance accurately performing the skills of Serving and Attack in volleyball.

The researchers used the descriptive approach in the method of associative relationships. The research society determines the students of the second stage / Faculty of Physical Education and Sports Sciences / Samarra University for the academic year 2016-2017 (40) students, while the sample included 33 students who were selected by the method (4) students for pilot study and (3) students for not attending the tests and thus the percentage of the research sample is (82.5%).

The main conclusions were:

-Significant correlation between mental skills and accuracy of Serving in the research sample.

- Significant correlation between mental skills Attack accuracy in the research sample.

- Significant correlation between Kinesthetic Perception and accuracy of Serving in the study sample.

- Significant correlation between Kinesthetic Perception and accuracy Attack in the study sample.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد المهارات العقلية من الجوانب المهمة التي تلعب دورا كبيرا في عملية التعلم المهاري وتنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة وكذلك تعتبر العامل الحاسم في الكثير من الحالات أثناء المباريات وتأثيرها على العمليات العقلية . وبالإضافة إلى المهارات فان الإدراك الحس حركي التي يتميز به الإنسان يعتبر من بين أهم العوامل والمحددات المطلوبة في عملية تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والتدريب عليها والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي . وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية والإدراك الحس حركي لأهميتها في عملية التعلم وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى ودقة الأداء ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية. وتطبيق الخطط وخصوصا في لعبة الكرة الطائرة نظرا لطبيعة أداء المهارات والتي تتطلب إدراكاً حس حركياً عالياً نتيجة لصغر ملعبها والتي يمكن استثمارها في تحقيق نقاطاً صعبة على الفريق المنافس لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

#### 1-2 مشكلة البحث :

للكرة الطائرة مهارات هجومية ودفاعية ترتبط بالمهارات العقلية والإدراك الحس حركي والتي يمكن تطويرها أثناء عملية التعلم والتدريب، وان أداء جميع المهارات الأساسية، يتطلب إيقاع سريع للهجوم والدفاع، وان اللاعب الجيد هو الذي يستطيع الاستفادة من المهارات العقلية والإدراك الحس حركي في تحقيق الانجاز وحالة الأداء المثالية، ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال التدريس والتدريب في مجال لعبة الكرة الطائرة واحدهم حكم درجة اولى في الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة فقد لاحظا وجود ضعف لدى اللاعبين في الإدراك الحس حركي والجوانب الإبداعية أثناء المباريات نتيجة لعدم استخدام المهارات العقلية أثناء الأداء لذا فقد ارتأى الباحثان دراسة علاقة المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لبيان أهميتها بغية اهتمام المدربين بها ضمن برامجهم التدريبية.

#### 1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على دقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى عينة البحث.

- 3- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء

مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة .

#### 4-1 فرض البحث :

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بالمسافة بدقة أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

#### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017).

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2013 /1/22 ولغاية 2013/5/1 .

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء.

#### 6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المهارات العقلية : "هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرج" (1) وهذه المهارات هي:- القدرة على التخيل - الإعداد العقلي - الثقة بالنفس - التعامل مع القلق - القدرة على التركيز - القدرة على الاسترخاء - الدافعية.

#### 2- الدراسات النظرية والسابقة :

#### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه . وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء

(1) نهى عارف الدرويشي؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001) ،ص 12.

الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين .

### 2-1-1-1 القدرة على التخيل :

التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان ، التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقوعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هي إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة ". فالاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي :<sup>(1)</sup>

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي" .
- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم إتباعها في مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرها الحقيقية عند التدريب وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

### 2-1-1-2 الأعداد العقلية :

إن الإعداد العقلية من أهم المواضيع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) بأن "الإعداد العقلية من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي ان يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي<sup>(2)</sup> أي إن هذا الإعداد العقلية يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004 )، ص 92 .

(2) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد : المصدر السابق ، ص 59.

الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من إزعاج وتطفل ومضايقه ألحقت ضرراً بالغا بكثير من الرياضيين .

### 2-1-1-3 الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء . ويرى (محمد أبو علام العادل ) بأنها "عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية<sup>(3)</sup>، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج حتى أن كان المنافس متفوقاً عليه . ويعرف (أسامة كامل راتب) الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح<sup>(1)</sup> .

وأما (ثامر محسن ) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح<sup>(2)</sup> . فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

### 2-1-1-4 التعامل مع القلق :

القلق من الظواهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين إذ إن الانفعالات النفسية قد تؤدي إلى نقص الجرأة والإقدام والفتل في أداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد إلى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري .

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي ) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله"<sup>(3)</sup> .  
وأما (مصطفى عبد السلام ) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطراً هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى"<sup>(4)</sup> .

(3) محمد أبو علام العامل؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية: (الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978)، ص 18 .

(1) أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي 1990)، ص 345.

(2) ثامر محسن؛ الإعداد النفسي بكره القدم : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990).

(3) محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي: (لقاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998 )، ص 379.

(4) مصطفى عبد السلام؛ علم النفس الرياضي، ط1: (الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985)، ص 150 .

## 2-1-1-5 القدرة على التركيز :

صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي إذ إنها احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه . ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) التركيز بأنها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي فيجب أن يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتمل الانتباه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه<sup>(5)</sup> وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها ان يكون الرياضي قادرا على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة.

## 2-1-1-6 القدرة على الاسترخاء :

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء "إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً أن يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط " (1) و"أن مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ويجب أن يصل الرياضي إلى حالة استرخاء تام قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني .

## 2-1-1-7 الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة . ويعرف (محمد حسن علاوي ) الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين"<sup>(2)</sup> . وإنها طاقة كامنة في الكائن الحي

(5) مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المصدر نفسه ، ص 139 .

(1)Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak : performance ,Mayfield publishing co , London , 1993 ,p65 .

(2) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق ، ص212 .

تعمل على استنارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ..وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا" (3) .

## 2-2 الإدراك الحس - حركي:

يرتبط الأداء المهاري بالناحية الفكرية ، ومدى قدرة الفرد على استيعاب متطلبات هذا الأداء، إذاً عملية الإدراك الحس - حركي " هو شعور الفرد بأوضاع أجزاء الجسم أثناء الحركة إرادياً" (4)، كما يعرف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة" (5). كما عرفه كل من (Forts & Rouben: 1977) بأن الإدراك "انقباض أو أدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من أحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا" (6).

ويمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة عدة " آذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وأدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث والأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية" (1)

## 2-2 الدراسات السابقة :

### 2-2-1 دراسة مؤيد إسماعيل (2)

الإدراك الحس حركي وعلاقته ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة .

أهداف البحث :

- التعرف على الإدراك-الحس حركي لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة .

(3) كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981) ، ص51 .

(4) عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998) ص 14.

(5) محمد حسن علاوي وسعد جلال؛ علم النفس الرياضي: (مصر ، دار المعارف ، 1982) ص402

Forst, Rueben B; Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching: (Wester, Publishing California, 1977) p. 103 – 104<sup>(6)</sup> co,

(1) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط:(عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) ، ص 16.

(2) مؤيد إسماعيل الحديثي؛ إدراك الحس الحركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002).



- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة .  
-التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي و دقة أداء المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة.

-استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.  
الاستنتاجات :

-امتلاك لاعب كرة السلة أدراك حسي عالي بمسافة القفز .

-امتلاك لاعب كرة السلة أدراك حسي عالي بالرمية الحرة.

2-2-2 دراسة (نصير قاسم ، 2002) (3)

"بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة "

هدفت هذه الدراسة إلى :

- التعرف على بعض القدرات العقلية لدى حكام الكرة الطائرة .
- التعرف على مستوى الأداء لدى حكام الكرة الطائرة .
- لتعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية مع بعضها ومع مستوى الأداء للحكام .
- واستخدم الباحث المنهج الوصفي .
- وقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغت عينة البحث (22) حكما يمثلون نسبة (61.11%) من المجتمع الكلي، والبالغ (36) حكما يمثلون حكام الدرجة الأولى العاملين في تحكيم مباريات الدوري الممتاز للموسم 2001-2002 م .
- استخدم الباحث الأدوات التالية في بحثه :

- الاختبارات التي تقيس بعض القدرات العقلية التي تميز بها الحكام .
- الملاحظة .

#### الاستنتاجات

- أن مظاهر الانتباه قيد البحث مستقلة عن بعضها ليس لها علاقة مع بعضها .
- أن سرعة رد الفعل يتحكم بها وبشكل متبادل مع مساحة البصر .
- أن الحكام المحليين لا يقلون كفاءة عن مستوى الحكام الدوليين حيث أظهرت النتائج الى وصولهم الى المستوى جيد جداً.

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

(3) نصير قاسم (2002)؛ بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).

**3-1 منهج البحث :**

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي والذي يعرف على انه " هو التصور الدقيق علاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقع الحياة ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (1). إذ تم استخدام هذا المنهج بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية .

**3-2 عينة البحث :**

إن عملية اختيار العينة هي لأجل "دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم النتائج على المجتمع كله" (2). تحدد مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) والبالغ عددهم (40) طالبا، بينما اشتملت عينة البحث على (33) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، بعد استبعاد (4) طلاب لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية و(3) طلاب لعدم حضورهم الاختبارات وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (82.5%). وكما هو مبين في الجدول (1)

**جدول (1)**

يبين المرحلة الدراسية وعدد طلابها والنسبة المئوية

ت	المرحلة	العدد الكلي للطلاب	طلاب التجربة الرئيسية	طلاب التجربة الاستطلاعية	الطلاب المستبعدون	النسبة المئوية
1	الثانية	40	33	4	3	82.5%

**3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :**

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- والاختبارات والقياس .

**3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :**

1- الاستبانة

2- أقلام

3- حاسبة

4- كرات طائرة قانونية عدد (8)

5- شريط قياس

6- ملعب للكرة الطائرة قانوني

(1) وجيه محبوب؛ **أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1**: (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 )، ص263 .

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ **القياس في التربية وعلم النفس الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي،

2000)، ص213 .

7- صافرة فوكس عدد(2)

## 2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

لقد استخدم الباحثان الاختبارات التالية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup>

### 3-4-1 مقياس المهارات العقلية<sup>(2)</sup>.

استخبارات المهارات النفسية صممه كل من (بل والبنسون وشامبروك، 1996) لقياس بعض الجوانب العقلية(النفسية) المهمة للأداء الرياضي ترجمه وعدله(علاوي) ويتضمن الاختبار(24) عبارة ، وكل مجال أو بعد من الأبعاد الستة تمثله(4)عبارات، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار وفق مقياس سداسي الدرجات( تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ،تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق علي إطلاقاً) انظر ملحق(1) تصحيح المقياس :

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي(19،13،7،1) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (13) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.
- عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: (2،8،14،20) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (8) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: (4،10،16،22)، وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي: (5،11،17،23) والعبارتان(5،17) ايجابية في اتجاه البعد، بينما العبارتين(11،23) فهي عكس اتجاه البعد.

(\*)الخبراء الذين تم عرض المقياسين عليهم :

- ا.م.د رجاء عبد الكريم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
  - أ.م صاحب اسعد ويس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء.
  - م. د. حيدر فاضل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.
  - م.د. ناظم احمد عكاب، المديرية العامة لتربية ديالى/وزارة التربية.
- (2) مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المصدر السابق ، ص73-76 .

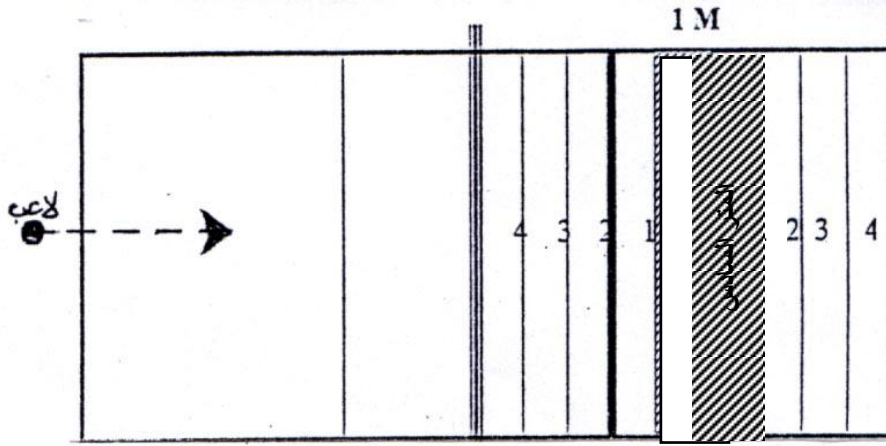
(1) عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2002).ص110-111

• عبارات دافعية الانجاز أرقامها هي: (5،9،15،21) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد. عند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب لنفسه إمام كل عبارة ايجابية، أما مع العبارات السلبية فيتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب لنفسه.

### 3-4-2 اختبار الإدراك الحس - حركي بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الإرسال<sup>(1)</sup>.

**الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة الإرسال  
**الأدوات :** ملعب كرة الطائرة مع شبكة قانونية ، كرة طائرة ، عصابة للعينين.  
**مواصفات الأداء:**

تقف المختبرة على الحافة النهائية لخط الإرسال مواجهة للملعب المقابل وتترك المختبرة لتقدير المسافة لرمي الكرة والنظر إليها ثم تعصب عيناها بقطعة من القماش أو أي مادة أخرى غير نافذة للرؤية وتترك في هذا الوضع مدة (10) ثا بعدها يعطي الأمر برمي الكرة بالذراع الضاربة من الأعلى إلى ملعب الفريق المنافس بحيث تسقط الكرة في المنطقة المعلمة بخط في (المتري)



الشكل المرقم (1)

يوضح اختبار الإدراك الحس-حركي بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الإرسال

**الشروط :** لكل مختبرة ثلاث محاولات

**التسجيل :**

1. يعطي درجة (صفر) للمختبرة عند سقوط الكرة في المنطقة المحددة لها في المتر السادس.

2. زيادة درجة واحدة لكل متر زيادة أو نقصان عند المنطقة المحددة أي أن كل متر زيادة أو نقصان يعطي درجة بحيث يصبح ترتيب الدرجات ( صفر ، 3،2،1) بعد المنطقة المحددة في الأمتار (9،8،7) ويعطي الترتيب قبل المنطقة المحددة بحسب قربها من المنطقة (3،4،5) في الأمتار (3،4،5) على التوالي .

3. درجة المختبر النهائية يمثل مجموع درجات المحاولات الثلاث.

ملاحظة : كلما قلت الدرجات الموضوعه للمختبر كان دليل على جودة الإدراك.

3-4-3 اختبار قياس دقة مهارة الإرسال<sup>(1)</sup>:

❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الساحق.

-الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل، شريط لتحديد، الأهداف،

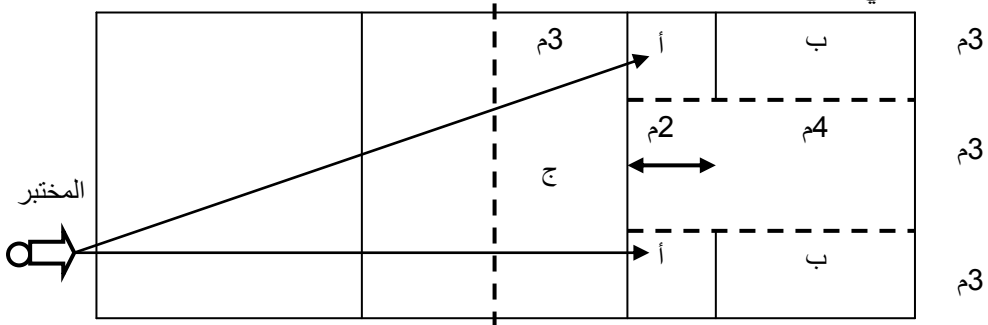
شريط قياس، (10) كرات طائرة.

-مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الإرسال موجهاً نحو المناطق (أ،ب،ج،د)

-شروط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات :

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).
- 2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانونياً، لاحظ الشكل



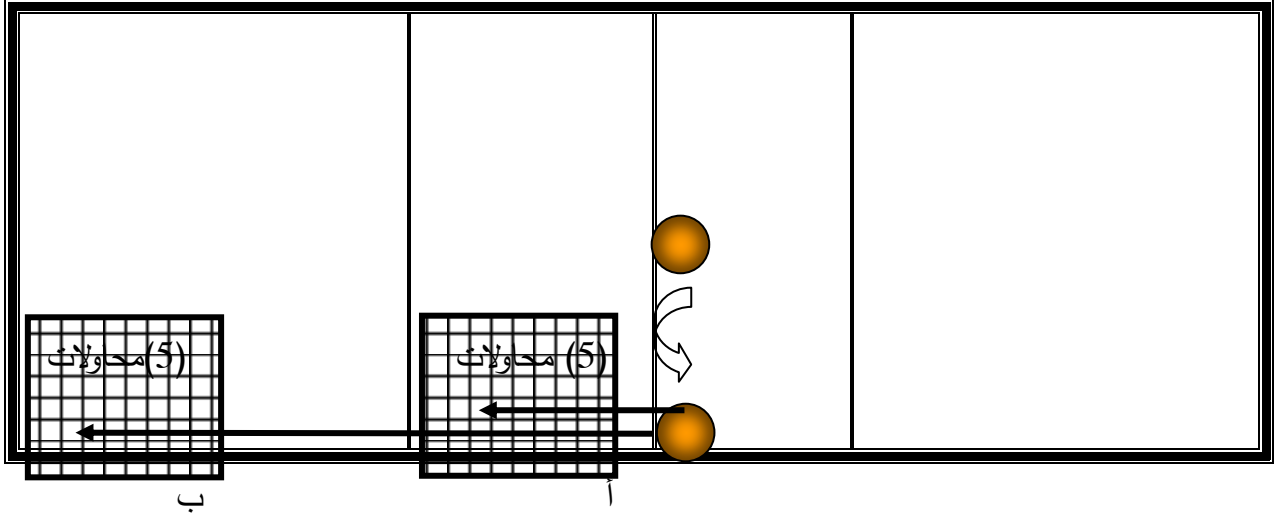
الشكل المرقم (2) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال

3-4-4-3- اختبار الضرب الساحق المستقيم<sup>(1)</sup>:

<sup>(1)</sup> مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001) ص296.

-الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.  
-الأدوات:

(6) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة،  
يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3) أمتار من المنطقة الخلفية (3م × 3م)  
لنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الأمامية للملعب . كما موضح في الشكل رقم (4).



شكل رقم ( 3 )

يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم .

-مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرب بالتمرير له من المركز  
(3) باستخدام التمرير الطويل القطري Lange Diagonal على المختبر أداء (5) محاولات في  
المنطقة الأمامية (أ) و(5) محاولات في المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمختبر المحاولات  
الصحيحة في (10) محاولات المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ( 22 / 5 / 2017 ) على (4) طلاب تم اختيارهم من خارج  
العينة والغرض من هذه التجربة هو لتحقيق الأهداف الآتية :

- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار .
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

(1) محمد صبحي حسانين : حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (مركز الكتاب للنشر -  
القاهرة.1997).ص208

• تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها .

• التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها (\*) .

وفي نهاية التجربة تم التأكد من تحقيق هذه الأهداف ، وبذا تم المنهج التعليمي مع تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدي .

### 3-6 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ(24-25/5/2017) لقياس المهارات العقلية والاختبارات المهارية على عينة البحث البالغ عددها(33) طالبا طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة سامراء للعام الدراسي (2016-2017) من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد .

### 3-7 الوسائل الإحصائية<sup>(1)</sup>

اعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)النسبة المئوية).

### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات العقلية و الإدراك الحس-حركي بالمسافة ودقة الإرسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة: جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (R) للمتغيرات قيد البحث في الكرة

#### الطائرة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س	ع	قيمة معامل الارتباط (R)	الدلالة
المهارات العقلية	43.5	16.733	0.601	معنوي	
دقة مهارة الإرسال	6.029	5.172			
المهارات العقلية	43.5	16.733	-0.747	معنوي	
دقة الضرب الساحق	7.911	4.28			
الإدراك الحس-حركي بالمسافة	3.117	1.805	-0.535	معنوي	
دقة مهارة الإرسال	6.029	5.172			
الإدراك الحس-حركي بالمسافة	3.117	1.805	0.840	معنوي	
دقة الضرب الساحق	7.911	4.28			

(\*) فريق العمل المساعد :

- ا.م صاحب اسعد ويس/ ماجستير علوم تربية ونفسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

- السيد رائد سرحان ذياب / بكالوريوس تربية رياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

- السيد لؤي صالح / بكالوريوس تربية رياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة سامراء.

(1) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 103-154-201-214-279.

\*قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة ( 0.349 ) بدرجة حرية (32) عند مستوى دلالة (0.05)

#### 4-2 مناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال الجدول (2) والخاص بقياس معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين المهارات العقلية ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق ومن خلال القيم الظاهرة في الجدول ومقارنتها بقيمة (ر) الجدولية، يمكن ملاحظة أن المهارات العقلية قد سجلت معاملات ارتباط معنوية لمتغيرات البحث ويرى الباحثان أن الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والنفسية ساهم في جعل الطلاب يستخدمون مهاراتهم العقلية بشكل فعال لغرض السيطرة على مختلف الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء الأداء حتى يؤديون المهارة بشكلها الأمثل إذ أن "تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر يزيد من قدرته على التعامل مع معوقات الأداء مثل الإحباط المصاحب للأداء السيئ والتشتت بسبب الأخطاء ونقص الثقة"<sup>(1)</sup> ، وتؤكد البحوث والدراسات الحديثة على انه " أصبحت الحاجة ماسة إلى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقا لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الايجابي مع العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب إصدار القرارات العاجلة في اقل من جزء من الثانية"<sup>(1)</sup> .

ومن جهة أخرى فان المهارات العقلية لها أهمية كبيرة في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة له أثناء الأداء إذ أن "معظم الرياضيين إذا أُتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير وبذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقاً"<sup>(2)</sup> ،

وكذلك يتبين لنا من خلال الجدول السابق والخاص بقياس معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإدراك الحس-حركي بالمسافة ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق نلاحظ أن الإدراك الحس-حركي بالمسافة قد سجلت معاملات ارتباط معنوية لمتغيرات البحث ويرى الباحثان إن ما

(1) مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد؛ المصدر السابق ، ص60 .

(2) محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص68 .

(3) أسامة إبراهيم محمود؛ تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدمكات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001)، ص31.



يتمتع به اللاعبون من أدراك حس - حركي بالقوة العضلية والسرعة الحركية للذراع المؤدية للمهارة وأدراك الإحساس بالمكان والزمن والبصر ساعدت اللاعبين على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداءهم للمهارات بدقة عالية، "فان الأهمية توافر قدر عالي من الإدراك الحس-حركي لدى لاعب الكرة الطائرة من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة إليهم، بما يستلزم أدراك كل منهم لمكانه وكذلك أدراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لأداء المهارات المختلفة"<sup>(3)</sup>. ، وإن سرعة الإدراك لها فاعلية مؤثرة في أداء لاعبي الكرة الطائرة، فالقدرة على أدراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات في مواقف اللعب المختلفة "إذ أن الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الادراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرا على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الأداء الحركي"<sup>(4)</sup>

#### 5- لاستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.
- 2- علاقة ارتباط معنوية بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق للاعبي عينة البحث.
- 3- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.
- 4- علاقة ارتباط معنوية بين الإدراك الحس حركي بالمسافة ودقة الإرسال للاعبي عينة البحث.

#### 5-2 التوصيات :

- 1- التأكيد على تدريب المهارات العقلية والإدراك الحس حركي بشكل أساسي في المناهج التدريبية لمدربي الكرة الطائرة.
  - 2- استخدام التمارين التي تساهم في تنمية العمليات العقلية والجوانب الإدراكية للاعبي الكرة الطائرة.
  - 3- التأكيد على دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية والإدراك الحس حركي لما لها من أهمية ودور كبير في تطور مستوى اللاعبين.
- المصادر العربية والأجنبية:  
1- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي:(لقاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998).

<sup>(4)</sup> ايلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب:(الاسكندرية: دار المعارف،1990)،ص،248.

- 2- أسامة إبراهيم محمود؛ تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001).
- 3- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي 1990).
- 4- ايلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب: (الاسكندرية: دار المعارف، 1990)
- 5- ثامر محسن؛ الإعداد النفسي لكرة القدم: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- 6- عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، 2002).
- 7- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة ، ط: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- 8- عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998).
- 9- كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- 10- محمد أبو علام العامل؛ قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية: (الكويت ، مؤسسة الصباح ، 1978).
- 11- محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- 12- محمد حسن علاوي وسعد جلال؛ علم النفس الرياضي : (مصر ، دار المعارف ، 1982).
- 13- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، لادار الفكر العربي، 2000).
- 14- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: (مركز الكتاب للنشر – القاهرة، 1997).
- 15- مروان عبد الحميد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001)
- 16- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (الدار العالمية للنشر والتوزيع ، 2004).
- 17- مصطفى عبد السلام؛ علم النفس الرياضي، ط1: (الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985).
- 18- مؤيد إسماعيل الحديثي؛ لإدراك الحس الحركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002).
- 19- نصير قاسم (2002)؛ بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء لحكام الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- 20- نهى عارف الدرويشي؛ التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 2001).
- 21- وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001).
- 22- وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- 23- Forst, Rueben B; Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching: (Wester, Publishing co, California, 1977)
- 24- Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak : performance ,Mayfield publishing co , London , 1993).

## ملحق (1)

## مقياس المهارات العقلية

ت	العبارات	الدرجات
---	----------	---------

6	5	4	3	2	1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في المباراة	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	3
6	5	4	3	2	1	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها	4
6	5	4	3	2	1	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	6
6	5	4	3	2	1	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	8
6	5	4	3	2	1	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والمهمة	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
6	5	4	3	2	1	عندما اشترك في منافسة فأنتني اشعر بالمزيد من القلق	16
6	5	4	3	2	1	طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسني	17
6	5	4	3	2	1	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
6	5	4	3	2	1	اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24