

قياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة المشاركة
في بطولة جامعة البصرة للعام 2015 - 2016

م.د. ميسون عبد الجليل عبد الحسن
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

ويشمل المقدمة واهمية البحث إن الاهتمام باعداد الرياضي لايتوقف عند تعليمه بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من اجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات والبحث في التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة بالشكل الذي من شأنه ان ينعكس ايجابيا على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى اللاعبين كمساهمة متواضعة من الباحث للوقوف على مستواهم بغية النهوض بواقع اللعبة في الجامعة . اما مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة بالشكل الذي ينعكس على اداءهن وانجازتهن ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في وضع الحلول المناسبة لها وبناء رياضي متكامل من الناحية البدنية التي تنعكس على حالة الرياضي في جميع جوانب اعداد اللاعب للوصول الى الانجاز . اهداف البحث التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات المشاركة في بطولة الجامعة بالكرة الطائرة . ومن خلال الاهداف وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية بين اللاعبات المشاركة في بطولة جامعة البصرة بالكرة الطائرة . اما مجالات البحث هي البحث البشري والبحث المكاني والبحث الزمني ، اما الفصل الثاني شمل الدراسات النظرية وتطرقت الباحثة الى موضوع مفهوم الذات الانسانية وتطورها ومفهوم الذات في الرياضة ، والفصل الثالث تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية والفصل الرابع مناقشة نتائج البحث وتحليلاتها الاستنتاجات وجود فروق ذات دلالة احصائية لقياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات المشاركة بالكرة الطائرة جامعة البصرة اما التوصيات تطوير الجانب البدني لدى عينة البحث وتقدير الذات البدنية من قبل متخصصين الاستفادة من علم النفس الرياضي في تطوير الذات البدنية لدى لاعبات كرة الطائرة لفرق كليات جامعة البصرة . واخيرا المصادر والملاحق.

Measuring the physical self- esteem of the players the faculties of volleyball participating in the championship of the university of Basrah2015-2016

Submitted by the researcher

M.DMaysoonAbduljalilAbdulhassan

Research Abstract:

It contains the introduction and the importance of the research, the consideration of preparing a sports player does not stop at the time of teaching, but oversteps it further to establish an integrated construction including: his personality in all of its aspects in order to create a balanced generation within all extents and investigating the recognition by virtue of appreciation of physical self with volleyball players in a state that would reflect positively on the psychological and mental aspects which shows the fact of veracity of players' level as a humble participation from the researcher to surveying on their levels so that to rise the case of the game in the university.

While the problem of the research has been crystalized by the shortage of appreciation of the physical self with female volleyball players in a way that reflects on their performance and achievements. From this point the problem of searching to find out how to put the suitable solutions has come in order that to build a unified sports construction in aspect of physical body that reflects on the player's status in all player's preparatory extents to reach the achievement. The Aim of The Research: To recognize the level of physical self's appreciation with female players that are participating in a University volleyball championship. And according to the objectives we found a relationship with a statistical magnification between the level of physical self's appreciation with female players that are participating in a University volleyball championship. Research Ranges: Are: Human research, Locative research and Temporal research. When Chapter TWO contains Theoretical studies and the researcher has brought to the subject of "Concept of Human entity and its development" and " Concept of Entity In Sports".Chapter Three: Contains the syllabus of the research field procedures.Chapter Four: Discussing research results and its analysis. The conclusions are: There are no statistical magnification differences to measure the level of physical self's appreciation with female players of volleyball teams of Colleges of Basra University.Recommendations: Developing the physical aspect of the research sample and the valuation of the physical self by experts. To impose on Physical Psychology in order to advance the physical self with female volleyball players of Colleges of Basra University.End:Recourcesand Appendixes.

١ - التعريف بالبحث

١ - 1 المقدمة واهمية البحث :

إن الاهتمام بأعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءً متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم (كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ)¹.

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة ، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على

¹ - أكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط 1 ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) 1996 ، ص 7 .

القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب اعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة ومن المعروف ان لعبة الكرة الطائرة تعتمد على مهارات اساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها وهي (الارسال ، الاستقبال ، الاعداد ، الهجوم ، حائط الصد ، الدفاع عن الملعب) وبعد اتقان هذه المهارات من اهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتفوق مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعبه من تنفيذ واجبها اثناء اللعب بصورة صحيحة وتعد الحاجة الى الشعور بقيمة الذات " من اهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة " ، اذ كلما تمتعت الرياضية بثقة عالية بالنفس استطاعت ان تضع لنفسها اهدافا تتناسب مع قدراتها ، لذا فان " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وان يكون اكثر فاعلية في تصحيح لخطائه" وللدقة الحركية هنا اثر بالغ الاهمية وبالاخص اذا ما علمتنا ان لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغيير مواقف اللعب من الهجوم الى الدفاع وبالعكس مما يستلزم توظيفها بشكل تمثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب .

من هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة " بالشكل الذي من شأنه ان ينعكس ايجابيا على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى اللاعبين كمساهمة متواضعة من الباحث للوقوف على مستواهم بغية النهوض بواقع اللعبة في الجامعة".⁽¹⁾

1-2 مشكلة البحث :

كان ولايزال للعامل النفسي تأثيرا كبيرا وملموسا في تحقيق الانجازات الرياضية ، فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه ، الامر الذي جعل وجوده امرا ضروريا كأحد أركان العملية التدريبية.⁽²⁾

مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة بالشكل الذي ينعكس على اداءهن وانجازتهن ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في وضع الحلول المناسبة لها وبناء رياضي متكامل من الناحية البدنية التي تنعكس على حالة الرياضي في جميع جوانب اعداد اللاعبة للوصول الى الانجاز .

1-3 هدف البحث :

١ - التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة المشاركة في بطولة الجامعة بكرة الطائرة .

1-4 فرض البحث :

١ - هناك انخفاض في نسبة تقدير الذات البدنية بين لاعبات فرق الكليات بكرة الطائرة المشاركة في بطولة جامعة البصرة.

١ - اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 167 .

٢ - اسامة كامل راتب : نفس المصدر ، ص 173 .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة المشاركة في بطولة جامعة البصرة عام

2016-2015

1-5-2 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 12-16 / 12 / 2016 .

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم الذات الانسانية وتطورها:

يعد مفهوم الذات (النفس) حجر الاساس في بناء الشخصية لما له من اهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقته النفسي ، فهو الذي يجعل الافراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرهم للعالم الذي حولهم ، وان شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل اولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الاحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الاحساسات العضوية التي تترك اثارها في نفسه وطريقته المميزة لادراك جسمه .⁽¹⁾

وفي مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءا من مفهوم الذات ، وقد يكون لدى الفرد ذات ايجابية تجعله اكثر ثقة وامنا في معاملته مع الآخرين وفي الاعمال التي يقوم به .⁽²⁾ ويعكسه الذات السلبية التي تجعله قلقا وضعيف الشخصية ويتضح مما تقدم ان سلوك الفرد شخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالا مباشرا بمراحل نموه وما يترتب عليه .⁽³⁾

1-2-2 مفهوم الذات في الرياضة

ان من اهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من انسان الا ويهيمه ان يكون له اعتباره الشخصي بين الافراد ، كما لا يهنا الفرد ولا يهدا حتى يكون محترما في اعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد اهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، اذ يعبر عنه من خلال قوة الارادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور الى ان مستقبل تطوير cratty مستوى الاداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق.⁽⁴⁾ ومتى تنبه الفرد لفريقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية

¹ - سيد محمد غنيم : النمو النفسي من الطفل الى الرشد ، (مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الاعلام) المجلد السابع ، العدد الثالث ، 1976 ، ص 91 .

² - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1987 ، 607 .

³ - محمد البيلي واخرون : علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار الفكر ، 1998 ، ص 108 .

⁴ - الهام عبد الرحمن محمد : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، 1997 ، ص 24 .

هذه الدوافع تسوية افضل نتيجة مواجهة واقعة الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما اصبح الرياضي اكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي الى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين اداؤه⁽²⁾. تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل عن تنميتها كونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الالعاب ومنها كرة الطائرة .

2-1-3 انواع تقدير الذات

- الذات البدنية
- الذات مهارية
- الذات الجسمية

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمعالجة مشكلة عينة البحث ، حيث ان الدراسات المسحية هي احدى الاساليب الحديثة للبحث الوصفي التي يتم من خلالها جمع البيانات⁽²⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بالفرق كليات جامعة البصرة والمشاركة فقط ببطولة الجامعة. وتم اختيار العينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وقد اختار الباحث عينة من الممارسات للعبة كرة الطائرة من لاعبات طالبات جامعة البصرة وعددهن (60) طالبة 2015 - 2016 وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) يمثل عينة البحث

النسبة المئوية	عدد الطالبات	الكليات
50%	10	التربية الرياضية
50%	10	الزراعة
50%	10	القانون
50%	10	التربية البنات
50%	10	الاداب
50%	10	الفنون
300%	60	المجموع

² - رعد فريد : علم النفس للجميع ، ج 1 ، مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ، ث ، 1998 ، ص 233 .

² - جمال زكي : اسس البحث الاجتماعي ، مصر ، دار الفكر ، 1992 ، ص 108 .

3-3 الاجراءات العلمية النظرية لتطبيق المقياس: لقد اختارت الباحثة مقياس الذات البدنية ، صممه محمد حسن علاوي .⁽¹⁾ الخاص بالمجال الرياضي بعض مقاييس الذات لدى الرياضيين ، ويتكون المقياس من (26) عبارة وفيه بدائل للاجابة هي (ابدأ - نادرا - احيانا - غالبا - دائما) .

3-4 تعليمات المقياس وطريقة تصحيحه : العبارات الايجابية في المقياس هي عبارات في اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها كما يلي (1 ، 5 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 17 ، 19 ، 21 ، 22 ، 25 ، 26) . العبارات السلبية في المقياس وهي العبارات في عكس اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وأرقامها كما يلي (2 ، 3 ، 4 ، 7 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 20 ، 23 ، 24) .

اما اوزان العبارات الايجابية كما يلي :

(5) درجات عند الاجابة ب : دائما"

(4) درجات عند الاجابة ب : غالبا

(3) درجات عند الاجابة ب : احيانا"

درجتان عند الاجابة ب : نادرا"

درجة واحدة عند الاجابة ب : ابدأ"

واوزان العبارات السلبية كما يلي :

(3) درجات عند الاجابة ب : احيانا"

درجتان عند الاجابة ب : دائما

درجة واحدة عند الاجابة ب : دائما

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جمع العبارات الايجابية والسلبية (26) عبارة والحد الاقصى لدرجات المقياس (130) درجة ، كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية .

التعليمات : فيما يلي بعض العبارات التي يمكنك ان تصفي بها نفسك كلاعب كرة الطائرة واما كل عبارة خمس خانات تدل على خمس استجابات مستعملة ، فاذا وقع اختيارك على الاستجابة الاولى ضع علامة (/) في الخانة الاولى واذا وقع اختيارك على الاستجابة الثانية ضع علامة (/) في الخانة الثانية وهكذا .

3-4-1 وسائل جمع البيانات

- المصدر والمراجع العلمية

- الدراسات والبحوث السابقة

- الملاحظة

¹ - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص139 .

3-4-2 وسائل تحليل البيانات

- استمارات جمع البيانات وتفرغها
- الوسائل الاحصائية
- الحاسبة الالكترونية

3-5 عرض المقياس على الخبراء: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي كما في ملحق رقم (1) وكانت استجابة جميع الخبراء والاختصاصيين وعددهم (8) على ان المقياس مناسب لعينة البحث كاملا لذلك لم تستبعد الباحثة اي فقرة من فقرات المقياس ليصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة .

3-6 مؤشرات صدق وثبات المقياس

3-7 الوسائل الاحصائية

- ١ -النسبة المئوية
- ٢ -الوسط الحسابي
- ٣ -الانحراف المعياري

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (2) معرفة مستوى الذات البدنية للاعبات المشاركات والوسط الفرضي يساوي (52) درجة

الدلالة	الوسط الفرضي	الأوساط المرجحة وانحرافاتها	الفرق المشاركة	
معنوي	52	98,2	س	كلية التربية البدنية
		6,23	ع	
معنوي		87,6	س	كلية القانون
		9,3	ع	
معنوي		78,5	س	كلية الفنون
		8,1	ع	
معنوي		76,8	س	كلية الزراعة
		8,20	ع	
معنوي		74,6	س	كلية تربية بنات
		7,22	ع	
معنوي	70,19	س	كلية الاداب	
	7,6	ع		

يوضح الجدول رقم (2) الاوساط والانحرافات المعيارية لمقياس الذات البدنية للاعبات الفرق المشاركة في بطولة جامعة البصرة بكرة الطائرة ، حيث بلغ الوسط الحسابي لفريق كلية التربية البدنية (98,2) وهي نسبة عالية من الذات البدنية على انه اعلى درجة في المقياس (130) درجة ، وبلغ الوسط الحسابي لفريق كلية القانون (87,6) وهي ايضا نسبة عالية من الذات البدنية على انه اعلى درجة في المقياس هي (130) ، وبلغ

الوسط الحسابي لفريق كلية الفنون (78,5) وهي ايضا نسبة عالية من الذات البدنية على انه اعلى درجة في المقياس هي (130) ، وبلغ الوسط الحسابي لفريقي كلية الزراعة (76,8) وكلية التربية بنات (74,6) واخيرا كلية الاداب بلغ الوسط الحسابي (70,19) وهي ايضا نسبة عالية من الذات البدنية على انه اعلى درجة في المقياس هي (130) ، كما ان الانحراف المعياري لفريق كلية التربية البدنية يساوي (6,23) وبلغ الانحراف المعياري لفريق كلية القانون (9,3) وبلغ الانحراف المعياري لفريق كلية الفنون (8,1) وبلغ الانحراف المعياري لفريق كلية الزراعة (8,20) وبلغ الانحراف المعياري لكلية الاداب (7,6) جميع اللاعبات المشاركة لها مستوى لمقياس الذات المشارك في بطولة جامعة البصرة بكرة الطائرة. وتعزو الباحثة سبب ذلك ضعف النتائج ، هو عزوف الطالبات عن ممارسة الانشطة الرياضية داخل كلياتهم على الرغم من وجود مدربين داخل الكليات ، وبعض الكليات يعتبر درس الرياضة منهجي لهن ،ايضا تردد اكثر الطالبات عن ممارسة الانشطة داخل الكليات رغم حبها للرياضة وذلك لتقيدها ببعض التقاليد العرفية والعشائرية ، وهذا لاينطبق على الكل حيث نرى بعض الطالبات توجد لديهن مهارات عالية بالكرة الطائرة وهن من سكنة الاقضية والنواحي .

5-1 الاستنتاجات

- 1 - وجود ضعف بسيط بتقدير الذات وخصوصا عنده ممارسة النشاط الرياضي من قبل بعض اللاعبات.
- 2 - التقاليد الاجتماعية والاعراف المجتمعية تمنع من تحقيق الذات للطالبات في ممارسة النشاط الرياضي
- 3 - عدم اهتمام المدربين في تنمية الذات البدنية لدى عينة البحث .

5-2 التوصيات

- 1 - العمل على تحقيق الذات من خلال ممارسة الانشطة الرياضية لدى طالبات جامعة البصرة.
- 2 - الاستفادة من علم النفس الرياضي في تطوير الذات البدنية لدى لاعبات فرق الكليات بالكرة الطائرة المشاركة في بطولة جامعة البصرة .
- 3 - ضرورة مشاركة المختص النفسي ضمن كادر التدريب لأثره الملموس في تحقيق الانجازات الرياضية .
- 4 - زيادة عدد الدورات التدريبية لتاهيل المدربين ليتسنى لهم زيادة معلوماتهم النظرية والعملية في سبيل النهوض باللعبة
- 5 - التأكيد على اجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبات الكرة الطائرة فرقههم للوقوف على مدى الاستفادة منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي البدني والتكتيكي والتكتيكي .

المصادر والمراجع

- أكرم زكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط 1 ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) 1996.
- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- الهام عبد الرحمن محمد : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، 1997.
- جمال زكي : اسس البحث الاجتماعي ، مصر ، دار الفكر ، 1992 .
- رعد فريد : علم النفس للجميع ، ج1 ، مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ، 1996.

- سيد محمد غنيم : النمو النفسي من الطفل الى الرشد ، (مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الاعلام) المجلد السابع ، العدد الثالث ، 1976.

- محمد البيلي وآخرون : علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية ، استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

ملحق /استمارة استبيان

ت	العبارات	ابدا"	نادرا"	احيانا"	غالبا"	دائما"
1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
2	عندما اتدرب بالانتقال لاسطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3	لا استطيع الوثب للامام لمسافة كبيرة					
4	اشعر في ضعف في عضلات الرجلين					
5	انا لاعب سريع الحركة					
6	استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
7	اثناء اشتراكي في المباريات اتمنى ان تنتهي بسرعة لانني اشعر بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11	اؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لاتمكن من ادائها على الوجه المطلوب لانها تتطلب مرونة كبيرة					
13	استطيع اتدرب بالانتقال لمدة طويلة					
14	اسبق معظم زملائي في العدو					
15	عندما اتدرب بالانتقال اشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب					
17	عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا اصاب					
18	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لألتقط انفاسي					
19	اتميز بخفة الحركة					
20	اخشى الاصابة بالتمزق العضلي عند اداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
21	استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة					
22	اشعر بانني افضل من يؤدي تدريبات الانتقال التي تتسم بالسرعة					
23	لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
24	بطء تحركاتي بفقداني الكثير من مهاراتي					
25	استطيع اداء اكبر عدد من الممرات عندما اتدرب بتقل معين في زمن محدد					
26	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط					