



تأثير تمارين خاصة في بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبين المراكز التدريبية لكرة القدم

بحث تقدم به

أ.د حامد سليمان حمد

Pe.dr_hamed_56@uoanbar.edu.iq
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

م.م محمد عبدالقادر عبدالرحمن

Alanim906@gmail.com
المديرية العامة لتربية الأنبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين خاصة في حدود تأثيرها على متغيرات البحث قيد الدراسة في اللعبة والتعرف على تأثيرها في بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم، وأفترض الباحثان أن هناك فروق دالة إحصائية لتأثير التمارين الخاصة في بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبين المركز التدريبي لكرة القدم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة .

وقد استخدمنا المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته بحثه وبتصميم تجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدى ، اما مجتمع وعينة البحث فتكونا من لاعبي المراكز التدريبية لكرة القدم في محافظة الأنبار، اذ كانت نسبة المشتركين (٤٠) لاعبا للمجموعتين الضابطة والتجريبية والذي يمثلون نسبة (١٠٠%) من مجتمع الاصل ، وتم اختيار عينة البحث وهي كلا من المركز التدريبي في (الملعب – والصوفية) عند تطبيق اجراءات تجربة البحث الرئيسية، تمثلت المجموعة التجريبية لعينة البحث بالمركز التدريبي في الملعب اما المجموعة الضابطة فتمثلت بالمركز التدريبي في الصوفية ، وقد خضعت المجموعتين للاختبارات القبليّة وبعدها ادخل المتغير المستقل على المجموعة التجريبية ولمدة (١٢) اسبوع في حين تركت المجموعة الضابطة لتطبيق المنهج من قبل الكادر التدريبي ، بعدها اجريت الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة لقياس المتغيرات السابقة نفسها ، وبعد ذلك تم جمع البيانات وتبويبها ثم معالجتها احصائياً، واستنتج الباحثان أن للتمارين الخاصة والجلسات التعريفية المعدة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات النفسية للاعبين عينة البحث التجريبية، وتفوق المجموعة التجريبية احصائياً على المجموعة الضابطة بجميع متغيرات البحث في نتائج الاختبارات البعدية، واوصى ضرورة ان يتولى العملية التدريبية مدربين مؤهلين علمياً وعملياً ، مع الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للاعبين الفئات العمرية (الشباب والناشئين) ولالألعاب الرياضية الاخرى .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، المهارات النفسية ، الأداء المهاري.

The effect of special exercises on some psychological skills and the level of skill performance of football training center players

Prof. Dr. Hamid Suleiman Hamad

M. M. Mohamed Abdel-Qader Abdel-Rahman

College of Physical Education

General Directorate of Anbar Education

Anbar University and Sports Sciences

Abstract

The football game is the most famous game in the world in terms of the number of its practitioners, and it ranks first in the media for the number of viewers and followers. Football is one of the games that need speed in performance and standardized training loads, which called for attention to the components of the training process in order to stand on all obstacles That affects the level of players, and the study aimed to prepare special exercises within the limits of their impact on the research variables under study in the game and to identify their impact on some psychological skills and the level of skill performance of soccer players, and the most important assumptions were :There are statistically significant differences in the effect of special exercises on some psychological skills and the level of skill performance of the football training center players .There are statistically significant differences in the post-tests between the control and experimental groups of study variables .The two researchers used the experimental method for its suitability and nature of research and with an experimental design for the two equivalent groups with pre and post tests, while the research community and sample consisted of players from the football training centers in Anbar Governorate, as the percentage of participants was (40) players for the control and experimental groups, which represented a percentage (100%) From the original community, the research sample was chosen, which is both the training center in (the stadium - and the Sufism). When applying the procedures of the main research experiment, the experimental group of the research sample was represented by the training center in the stadium. The independent variable was introduced to the experimental group for a period of (12) weeks, while the control group was left to apply the curriculum by the training staff, after which the post tests were conducted under the same conditions in which the pre-tests were conducted to measure the same previous variables, and after that the data were collected, classified and then statistically treated .The researchers concluded the following :Special exercises and prepared introductory sessions have a positive effect on developing some psychological skills of the experimental research sample players .The experimental group was statistically superior to the control group in all research variables in the results of the post-tests .The researchers recommended the following : The need for the training process to be conducted by qualified trainers scientifically and practically .Paying attention to developing the psychological skills of players of the age groups (youth and juniors) and for other sports.

Key words: special exercises, psychological skills, skill performance.

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية على المستوى العالمي والتي شهدت تطورا وتقدما لأغلب دول العالم من حيث طرائق وأساليب التدريب المختلفة بالإضافة إلى التقارب في مستويات الفرق وزيادة سرعة اللعب وارتفاع الشدّد أثناء التدريب والمنافسة مما استدعى ذلك إلى الاهتمام بجميع جوانب عملية التدريب ويأتي ذلك عن طريق الاستثمار العلمي السليم للعلوم الأخرى المرتبطة بالمجال الرياضي، ولعلم النفس دور مؤثر وحيوي في إثراء العملية التدريبية بمعلومات ومفاهيم جديدة لتدعيم مكوناتها مما ينعكس ذلك من سيطرة اللاعب على جميع انفعالاته ويصبح تفكيره باتجاه اتخاذ القرارات السليمة تحت تأثير ضغوط التدريب والمباريات، وإن من أهم أهداف علم النفس الرياضي هي المساهمة الفعالة في رفع مستوى أداء الرياضيين بزيادة كفاءتهم وقدراتهم من خلال المهمة التي يقوم بها المدرب أو الأخصائي النفسي للفريق باستخدام المعلومات والمعارف النفسية والتي تسهم في التقدم بالعملية التدريبية فضلا عن معرفته بأهمية العلاقة المتبادلة بين العمليات العقلية والمهارات النفسية ومالها من تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعبين في فترات الإعداد والمنافسات وذلك للوصول بهم إلى الأداء الأمثل وتحقيق الانجازات الرياضية؛ ولقد أثبتت الدراسات والتجارب والخبرات العلمية أن الإعداد النفسي يعد عملية تربوية تؤدي دورا هاما في رفع مستوى الرياضي والفريق، لذا فإن علماء النفس اهتموا بدراسة القدرات العقلية والمهارات النفسية للفرق الرياضية لما لها من تأثير على مستوى الرياضي ولاسيما في الألعاب الجماعية، إذ تتأثر درجة انفعال اللاعب بمدى مهمة وصعوبة الموقف أو المثيرات التي يواجهها في التدريب أو المنافسة، فكلما زادت خبرات اللاعبين في أثناء اللعب كلما زادت انفعالاتهم رسوخا ولن يتأثروا بأصعب المواقف .

لهذا فان " علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية"^(١)

١-٢ مشكلة البحث :

نظرا للطبيعة التكوينية التي تمتاز بها هذه المرحلة العمرية (الناشئين) بالاندفاع غير المبرر في الأداء واستخدام بدنه أكثر من عقله وعدم القدرة على التحكم في انفعالاته مما يولد الكثير من الأخطاء أثناء اللعب؛ لذا يتطلب من المدربين إعداد أنشطة وبرامج تدريبية خاصة تهتم بالجوانب العقلية والنفسية بالإضافة إلى الجوانب البدنية والمهارية لتكون هذه البرامج مكتملة بعضها للبعض الآخر وأكثر شمولاً في عملية الإعداد؛ إذ لا يمكن أن نطور قدرة على حساب القدرات الأخرى وذلك من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين الناشئين الذين يمثلون الحجر الأساس والقاعدة الأم لبناء الأندية والمنتخبات الوطنية، وأن قصور اهتمام المدربين بالتمرينات التي ترفع من مستوى القدرات العقلية والمهارات النفسية من شأنه أن يؤثر على مستوى الأداء المهاري للاعبين وهو ما تعتمد عليه نتائج المنافسات، وإن كرة القدم الحديثة تتكون من عدة مكونات أساسية مجتمعة هي التي تساهم بوصول اللاعبين والفريق إلى تحقيق الإنجاز الرياضي .

١-٣ هدفاً للبحث:

- ١ - التعرف على مستوى المهارات النفسية الخاصة للاعب كرة القدم للناشئين قيد الدراسة .
- ٢ - التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لعينة البحث .

(١) كامل طه الويس: علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨١ ص ٩ .

٤-١ فرضيتا البحث:

- ١- هناك فروق دالة إحصائية لتأثير التمرينات الخاصة في بعض والمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للاعبين المركز التدريبي بكرة القدم.
 - ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة .
- ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم للناشئين (١٦-١٨) سنة والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا .
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ملعب نادي الرمادي بكرة القدم في محافظة الانبار.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: من: ٢٣/٨/٢٠٢٠ إلى: ١٦/١١/٢٠٢٠.

الفصل الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

انتهج الباحثان المنهج التجريبي باعتباره أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي المراكز التدريبية التخصصية بكرة القدم التابعة للمديرية العامة لتربية الانبار والبالغ عددها (٢) مركز في المحافظة، أما عينة البحث فقد اختارها الباحثان بالطريقة العمدية والتي تألفت من لاعبي مركز الرمادي ومركز الصوفية وعددهم (٤٠) لاعبا، وبواقع (٢٠) لاعبا لكل مركز، وبطريقة القرعة مثل لاعبو المركز التدريبي في الرمادي المجموعة التجريبية اما لاعبو المركز التدريبي في الصوفية مثلوا المجموعة الضابطة، وبنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) من لاعبي مجتمع الاصل.

٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

١-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب نوع (FLATRON -LENOVO) عدد (1)
- حاسبة يدوية إلكترونية نوع (COSIOPX) عدد (1)
- ساعات توقيت عدد (٤)
- جهاز قياس النبض (الاوكسيميتر) عدد (٢)

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة

- ميدان لعب كرة قدم قانوني
- كرات قدم قانونية عدد (٤٠)
- مرامي صغيرة عدد (٦)
- شواخص عدد (٢٠)
- أقماع عدد (٤٠)
- أعلام عدد (١٠)
- قميص رياضي (يلك) عدد (٢٠) لونين مختلفين
- بورك (تخطيط الساحة)
- صفاة عدد (٤)

- شريط قياس
 - مسطبة
 - موانع صغيرة عدد (٨) بارتفاع (٤٠) سم
 - ٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات
 - شبكة الانترنت
 - الاختبار والقياس
 - المصادر العربية والأجنبية.
 - المقابلات الشخصية
 - فريق العمل المساعد
 - استمارات الاستبيان
 - استمارة جمع البيانات
- ٢-٤ تجانس وتكافؤ العينة في متغيرات البحث:

الجدول (١-٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمهارات النفسية والأداء المهاري للاختبارات القبليّة وتجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	٢,٢٠١	٠,٧١٧	0.686	16.95	0.615	16.8	السنة	العمر	١
غير معنوي		1.186	4.447	169.75	4.394	168.05	سم	الطول	٢
غير معنوي		١,٦١٠	٢,٣٣٧	١٣,٩	١,٨٥٢	١٢,٨	درجة	التصور العقلي	١
غير معنوي		١,٠٧٧	١,٨٨٠	١٣,٨	١,٥٤٢	١٣,٢	درجة	تركيز الانتباه	٢
غير معنوي		١,٢١٠	١,٧٧٣	١٥,٢٥	١,٥٣٥	١٤,٦	درجة	الثقة بالنفس	٣
غير معنوي		١,٢٧٥	١,٧٨٥	١٣,٨٥	١,٥٩٨	١٣,١٥	درجة	الاسترخاء	٤
غير معنوي		١,٠٤٩	٢,٠٤٩	١٣,٩	٢,٠٦٧	١٣,٢	درجة	القلق	٥
غير معنوي		١,٢٠٩	٢,٨٦٣	١٥,٧٥	٢,١٩٧	١٦,٧٥	درجة	دافعية الانجاز	٦
غير معنوي		٠,١٦٠	٢,٨٥٥	٣٩,٥٥	٢,٩٠٩	٣٩,٤	الزمن/ثا	الأداء المهاري	٧

* قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٠٢١) أمام درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)



٢-٥ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٥-١ مقياس المهارات النفسية^(١) ملحق (١)

يشمل المقياس (6) أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي) وكان لكل بعد من الأبعاد (٦) تمثله (4) عبارات والذي تضمن (24) عبارة، وطبق هذا المقياس على العينة العراقية في الكثير من الدراسات، وقام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية العامة والمجال الرياضي والجدولين (٢-٢) و(٣-٢).

الجدول (٢-٢)

يبين الأبعاد النفسية وعدد فقراتها والعبارات الايجابية والسلبية لكل بعد في المقياس

ت	الأبعاد النفسية للمقياس	الفقرات	العبارات الايجابية	العبارات السلبية
١	القدرة على التصور العقلي	٤	١ - ٧ - ١٩	١٣
٢	القدرة على الاسترخاء	٤	٢ - ١٤ - ٢٠	٨
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٤	-----	٢٠ - ١٥ - ٩ - ٣
٤	الثقة بالنفس	٤	١٧ - ٥	٢٣ - ١١
٥	القدرة على مواجهة القلق	٤	-----	٢٢ - ١٦ - ١٠ - ٤
٦	دافعية الانجاز الرياضي	٤	٦ - ١٢ - ١٨ - ٢٤	-----

الجدول (٣-٢)

يوضح درجات العبارات الايجابية والسلبية للمقياس

ت	عبارات المقياس	الدرجة الايجابية	الدرجة السلبية
١	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	٦	١
٢	تنطبق علي بدرجة كبيرة	٥	٢
٣	تنطبق علي بدرجة متوسطة	٤	٣
٤	تنطبق علي بدرجة قليلة	٣	٤
٥	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	٢	٥
٦	لا تنطبق علي تماما	١	٦

٢-٥-٢ اختبار مستوى الاداء المهاري^(٢)

- الهدف من الاختبار: قياس (دحرجة، إخماد، مناولة، تهديف) .
- الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (٣)، مصطبة عدد (٢)، كرات عدد (٣).

الشكل (١-٣) يوضح اختبار مستوى الاداء المهاري بكرة القدم

• وصف الأداء :

يثبت (٣) شواخص، شاخصين في زاويتا خط ال(١٨) متراً الأمامي وشاخص أمام خط ال(١٨) متراً الأمامي يبعد عنه (٧) أمتار ويرسم مربع أمام الهدف طول ضلعه (٣) أمتار يبعد عن خط ال(١٨) متراً الأمامي (١) متر وتوضع مصطبتان في زوايا الملعب، ويقف المدرب على بعد (٥) أمتار من المربع الموجود أمام الهدف، ويقف اللاعب في زاوية الملعب اليسرى وعند سماع إشارة البداية(الصارفة) يقوم اللاعب بدحرجة الكرة، ثم يقوم بمناولة الكرة للمصطبة ثم يستلمها ثم يدحرج الكرة متجهاً الى زاوية خط ال(١٨) متراً اليسرى ثم يقوم بالتهديف بالرجل اليمنى على الهدف، ثم

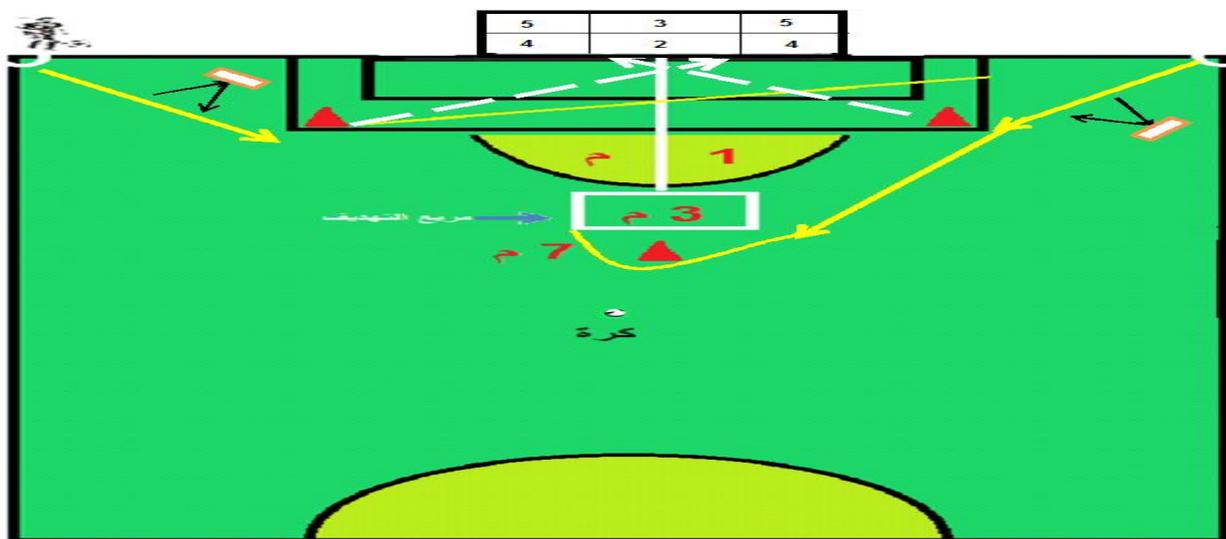
(١) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨، ص٥٤٦-٥٤٧ .

(٢) الحكم محمد يونس المولى: اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، ٢٠١١، ص١٤٥ .

يجري اللاعب إلى زاوية الملعب اليمنى حيث يأخذ الكرة من قوس الزاوية ثم يدحرج الكرة ثم يناول الكرة للمصطبة ثم يتسلمها متجهاً إلى زاوية خط الـ (١٨) متراً اليمنى ثم يقوم بالتهديف بالرجل اليسرى على الهدف، ثم يجري إلى الشاخص الموجود أمام الهدف بعد اجتياز الشاخص وبعدها يتجه إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ليخمدها ثم يقوم بالتهديف من داخل المربع والشكل (٢-١) يوضح ذلك .

- طريقة التسجيل: تعطى ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي للدرجة وللزمن.
- شروط الاختبار:

- ١ - إذا اخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
- ٢ - تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط.
- ٣ - تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.
- ٤ - لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.



الشكل (٢-١) يوضح اختبار مستوى الاداء المهاري

٦-٢ الأسس العلمية للاختبارات

الجدول (٢-٤)

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة

ت	متغيرات الدراسة	الثبات	الصدق	قيمة ر الجدولية
١	مقياس المهارات النفسية (التجزئة النصفية)	٠.94	٠.96	٠,٨١
٢	اختبار مستوى الأداء المهاري	٠.95	٠.97	
درجة الحرية ٦ - ٢ = ٤				

٧-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٧-٣ التجربة الاستطلاعية

- قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (٢٠٢٠/٨/٩) الساعة الثالثة عصرا في ملعب نادي الرمادي بكرة القدم على (٦) لاعبين ، اذ قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة للتأكد من:
- مدى ملاءمتها لمستوى العينة ومكان تطبيقها .
 - التعرف على كفاية فريق العمل المساعد .
 - إجراء اختبار الحد الأقصى للأداء لتحديد زمن كل تمرين.



- التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي (التمرينات الخاصة) للتطبيق .
 - التعرف على مدى ملاءمة التمرينات المعدة من قبل الباحثان مع مستوى أفراد العينة.
 - تجاوز ومعالجة جميع الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- ٢-٧-٢ الاختبارات القبليّة:
- تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الساعة الثالثة عصرا من يومي (الأحد والاثنين) والتي وافقت (١٦-١٧/٨/٢٠٢٠) وعلى ملعب نادي الرمادي الرياضي بكرة القدم تم فيها :
- ❖ في يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٠/٨/١٦) إجراء اختبار المهارات النفسية على لاعبي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية .
 - ❖ في يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٠/٨/١٧) تم إجراء الاختبارات الميدانية للمتغيرات الخاصة بالدراسة ((اختبار الأداء المهاري)) ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
 - ❖ استخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث كافة وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .
 - ❖ استخراج المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس المهارات النفسية للاعبين عينة البحث الضابطة والتجريبية بطريقة التجزئة النصفية .
- ٢-٧-٣ تجربة البحث الرئيسية:
- تم البدء بتطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم (الأحد) الموافق (23/8/2020) والتي انتهت في يوم (الخميس) الموافق (١٢/١١/٢٠٢٠)، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٣٦) وحدة تدريبية، استخدم الباحثان الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لمدة ثلاثة أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) أما الأيام المتبقية من الأسبوع يتدرب فيها بحسب المنهاج المتبع من مدرب الفريق، واتبع الباحثان مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب عند أداء التمرينات الخاصة وتنفيذها خلال الوحدات التدريبية أخذا بنظر الاعتبار ومراعيًا للفروق الفردية الموجودة بين لاعبي عينة البحث .
- ٢-٧-٣-١ إجراءات تنفيذ البحث:
- أعداد استمارات الاستبانة لعرض متغيرات البحث على السادة الخبراء والمختصين لمعرفة أهم المتغيرات التي تتلاءم مع أهداف البحث، ليسنى للباحث اختيار الاختبارات والمقاييس الخاصة بمتغيرات البحث .
 - تم اعداد (٢٥) تمرين من قبل الباحثان لتطوير متغيرات البحث وتم تطبيقها في القسم الرئيس وللمجموعة التجريبية فقط مع مراعاته للفروق الفردية بين اللاعبين .
 - تم اختيار فريق العمل المساعد من ذوي الخبرة الاختصاص في التربية البدنية وعلوم الرياضة .
 - قام الباحثان بإجراء الاختبارات المعتمدة في البحث قبل البدء بإجراءات البحث الميدانية وذلك لاستخراج الاسس العلمية والتأكد من دقة قياسها لمتغيرات البحث .
 - تم اعداد جلسات او محاضرات تعريفية خاصة بمتغيرات البحث، وقد اعتمد الباحثان على ذوي الخبرة والاختصاص في إدارة تلك المحاضرات أو الجلسات التعريفية بمتغيرات البحث .
 - مدة تلك المحاضرات تتراوح ما بين (١٥ - ٢٠) دقيقة تقدم للاعبين قبل اداء الوحدة التدريبية، وعددها (١٢) جلسة وبواقع جلسة واحدة في الاسبوع .

- مراعاة الباحثان مبدأ التشويق والإثارة في التمرينات المستخدمة، إذ كانت اغلب التمرينات تؤدي بالكرات بما ضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات مرة أخرى .
 - الحجم التدريبي تم تحديده على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين وقد راعى الباحثان في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .
 - طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي والختامي من الوحدة التدريبية .
- ٢-٧-٤ الاختبارات البعدية:

- تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الساعة الثالثة عصرا من يومي (الاحد والاثنين)، والتي وافقت (١٥-١٦/١١/٢٠٢٠) وعلى ملعب نادي الرمادي الرياضي بكرة القدم تم فيها :
- ❖ في يوم (الاحد) الموافق (١٥/١١/٢٠٢٠) إجراء اختبار المهارات النفسية للاعبين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وفي الظروف نفسها التي نفذت فيها الاختبارات القبلية للاختبار .
 - ❖ في يوم الاثنين الموافق (١٦/١١/٢٠٢٠) تم إجراء اختبار مستوى الأداء المهاري ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
 - ❖ روعي الباحثان الظروف التي طبقت فيها الاختبارات البعدية مقارنة بالظروف التي طبقت فيها الاختبارات القبلية .

٢-٨ الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- ١ - النسبة المئوية^(١)
- ٢ - الوسط الحسابي
- ٣ - الانحراف المعياري
- ٤ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)^(٢)
- ٥ - معامل الصدق الذاتي^(٣)
- ٦ - اختبار T-Test للعينات المترابطة متساوية العدد^(٤)

(١) حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليفي، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، أربد، دار الأمل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٢٣٦.

(٢) نزار الطالب و محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة، ١٩٨١، ص٨٢.

(٣) علي سموم وصادق جعفر: القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٢٠، ص١٧٣.

(٤) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص٢١٤.



الفصل الثالث

٢-٣ عرض نتائج اختبارات المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري وتحليلها ومناقشتها
١-٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات
البحث

جدول (١-٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافها المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمهارات النفسية والأداء المهاري بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	(T) المحسوبة	ع ف	س ف	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة
				ع ±	س	ع ±	س			
عشوائي	٢,٠٤٩	٠,٥٥٠	٠,٢٥	١,٥٨٩	١٣	١,٨٥٢	١٢,٨	درجة	التصور العقلي	الضابطة
معنوي	٤,٦٠٢	١,٠٧١	١,١	٢,٧٩٠	١٥	٢,٣٣٧	١٣,٩			التجريبية
معنوي	٢,٥٢٥	٠,٤٤٤	٠,٢٥	١,٥٠٣	١٣,٤٥	١,٥٤٢	١٣,٢	درجة	تركيز الانتباه	الضابطة
معنوي	٥,٢٧٢	١,٢٣٤	١,٤٥	٢,٥٣١	١٥,٢٥	١,٨٨٠	١٣,٨			التجريبية
معنوي	٣,٢١١	٠,٤٨٩	٠,٣٥	١,٦٣٧	١٤,٩٥	١,٥٣٥	١٤,٦	درجة	الثقة بالنفس	الضابطة
معنوي	٤,٠٦٧	١,٣٢١	١,٢	١,٩٣٢	١٦,٤٥	١,٧٧٣	١٥,٢٥			التجريبية
عشوائي	١,٤٧٠	٠,٣٠٧	٠,١	١,٦٨١	١٣,٢٥	١,٥٩٨	١٣,١٥	درجة	الاسترخاء	الضابطة
معنوي	٤,٨٠٧	١,١٦٤	١,٢٥	١,٨٣٢	١٥,١	١,٧٨٥	١٣,٨٥			التجريبية
عشوائي	١,٥٦٢	٠,٧١٦	٠,٢٥	٢,٣٢٦	١٣,٤	٢,٠٦٧	١٣,٢	درجة	القلق	الضابطة
معنوي	٥,٨٨٦	١,١٤٥	١,٥٥	٢,٧٢٣	١٥,٤٥	٢,٠٤٩	١٣,٩			التجريبية
معنوي	٣,٣٤٦	١,١٣٦	٠,٨٥	١,٦٣٥	١٧,٦	٢,١٩٧	١٦,٧٥	درجة	دافعية الانجاز	الضابطة
معنوي	٥,٥٥٥	٢,٥٣٩	٣,١٥	١,٤٨٣	١٨,٩	٢,٨٦٣	١٥,٧٥			التجريبية
معنوي	٢,٨٥٧	٠,٤٧٠	٠,٣	٢,٢٠٧	١٠,٣٥	٢,٢٣٠	١٠,٦٥	/ زمن / الدرجة	الاداء المهاري	الضابطة
معنوي	٤,١٦٦	٠,٩٦٧	٠,٩	٢,١٦٦	٨,٨	٢,٤٩٧	٩,٦٥			التجريبية

امام درجة حرية (١٩) وتحت نسبة خطأ (٠,٠٥)، وقيمة (T) الجدولية = ٢,٠٩٣

١-٢-٣ عرض نتائج الاختبارات البعديّة والبعديّة – بعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الجدول (٢-٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	٢,٠٢١	٢,٧١٧	٢,٧٩٠	١٥	١,٥٨٩	١٣	درجة	التصور العقلي	١
معنوي		٢,٦٦٦	٢,٥٣١	١٥,٢٥	١,٥٠٣	١٣,٤٥	درجة	تركيز الانتباه	٢



معنوي	٢,٥٨٦	١,٩٣٢	١٦,٤٥	١,٦٣٧	١٤,٩٥	درجة	الثقة بالنفس	٣
معنوي	٣,٢٤٥	١,٨٣٢	١٥,١	١,٦٨١	١٣,٢٥	درجة	الاسترخاء	٤
معنوي	٣,٠٤٨	٢,٧٢٣	١٥,٤٥	٢,٣٢٦	١٣,٤	درجة	القلق	٥
معنوي	٢,٥٥٩	١,٤٨٣	١٨,٩	١,٦٥٣	١٧,٦	درجة	دافعية الانجاز	٦
معنوي	٢,١٩٢	٢,١٦٦	٨,٨	٢,٢٠٧	١٠,٣٥	الزمن/ثا	الأداء المهاري	٧

* قيمة (T) الجدولية البالغة (٢٠٠٢١) أمام درجة حرية (٤٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

الجدول (١-٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات الدراسة ولمجموعي البحث الضابطة والتجريبية .

أما الجدول (٢-٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والذي يشير الى أن قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية تفوقت على قيمه لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وبدلالة وفروق معنوية.

ويظهر الجدولين (١-٣ و ٢-٣) تأثير التمرينات المتبعة من قبل مدرب الفريق للمجموعة الضابطة في تطور مستوى البعض من متغيرات الدراسة ومقارنتها بمدى التأثير الإيجابي للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان والتي نفذها لاعبو المجموعة التجريبية والتي كان لها التأثير الأكبر في تطوير مستوى متغيرات البحث ، وان المحصلة النهائية من جراء تطبيق مثل هكذا تمرينات في الوحدات التدريبية والتي راعى فيها الباحثان مستوى الفئة العمرية عند اعدادها والوقت الفعلي لأدائها والتي تم اعتمادها وتنفيذها واعادتها وتكرارها بالصورة الصحيحة وبوقت مبكر في مراحل الاعداد المختلفة له الأثر الفعال في تطوير مستوى الاداء العام للاعبين .

ان من المشكلات الشائعة التي يواجهها اللاعبون هي افتقارهم للمعارف والمعلومات المتعلقة بنوع النشاط الرياضي الممارس، مما يؤثر ذلك سلباً على استراتيجيات عمل القدرات العقلية والنفسية لمواجهة ضغوط البيئة الخارجية والسيطرة عليها وصولاً الى الاتزان النفسي .

فواجب المدربين هنا النظر الى المهارات العقلية والنفسية بمستوى النظر الى المهارات الحركية والتي تحتاج الوقت الكثير من التدريب والممارسة للوصول الى مستوى من التمكن والتحكم لتحقيق الاداء الافضل، على ان يراعى في ذلك الوقت المناسب للتدريب على المهارات النفسية، اذ يعتقد البعض ان تعلم المهارات العقلية والتدريب عليها يتطلب وقت وجهد قليل في اوقات معينة، بينما في اوقات اخرى يصبح عباً على اللاعبين نتيجة الضغوط النفسية والعقلية .

ويذكر (اسامة كامل راتب، ٢٠٠٤) "لماذا المهارات العقلية مهمة جداً للأداء، ولماذا غالباً ما تهمل بواسطة المدربين والرياضيين، وعندما وجه سؤال الى ٦٠٠ رياضي اولمبي بعد الدورة الاولمبية ١٩٩٦ عن تحديد اهم عشرة عوامل للنجاح في المستويات العالية للمنافسة جاءت العوامل الخمسة

الاولى معبرة عن اهمية المهارات العقلية والنفسية .. وجاءت في المرتبة السادسة الموهبة البدنية^(١).

يعزو الباحثان التطور الحاصل في مستوى المهارات النفسية لمجموعة البحث التجريبية يعود الى اعتماد الباحثان للجلسات الارشادية قبل الوحدات التدريبية وبزمن تراوح بين (١٥ - ٢٥) دقيقة وبواقع جلسة واحدة في الاسبوع مخصصة للتعرف على مهارة نفسية محددة، قد اسهمت في زيادة معلومات اللاعبين عن اهمية الجانب النفسي في المجال الرياضي عموما وعن متغيرات البحث بشكل خاص، ويوصي (اسامة راتب، ٢٠٠٤) بأن "تخصص (١٥) دقيقة في كل تمرين رسمي للتعامل مع مهارة نفسية واحدة، وبالتدريج فان تدريب المهارات النفسية يصبح جزءا مكتملا لبرنامج التمرين والمنافسة، ولا يوجد انفصال بين هذا البرنامج وبرنامج التدريب البدني"^(٢).

ويرى الباحثان المهارات النفسية بأنها قوة الرياضي على مواجهة الضغوط المصاحبة للعملية التدريبية والمنافسات من خلال قدرته على الاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه والسيطرة على القلق وزيادة الثقة بالنفس كل ذلك يؤدي الى حبه للفوز دائما وهذا ما يسمى بدافعية الانجاز الرياضي .

وكان لعدد الوحدات التدريبية وطريقة التدريب المعتمدة دورا كبيرا ومساهما في تطور مستوى الاداء المهاري، وان اداء المهارات بصورة متكررة مع عمليات التصحيح الداخلية والخارجية كل ذلك ساهم بشكل او باخر في تحقيق الكثير من الاهداف، فضلا عن ان مثل هذه التمرينات تناسب متطلبات لعبة كرة القدم وتناسب احتياجات ورغبات ومستويات اللاعبين والتي يحتاجونها اثناء المنافسة .

ويرى الباحثان ان الاعتماد على المصادر والبرامج العلمية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالمجال الرياضي كعلم التدريب والتعلم الحركي وعلم النفس والعلوم الاخرى كانت لها الاثر الواضح والفعال في زيادة معلومات الباحثان من اجل الوصول الى الحلول الميدانية لتطوير متغيرات الدراسة وتأثيرها المباشر في مستوى الاداء المهاري للاعبين ، وان اللاعب مهما امتلك من قدرات بدنية عالية وتمتعه بقدر عالي من الدافعية والاصرار والارادة في تحقيق الفوز فانه لن يحقق اي نتائج ايجابية في ظل تدني مستواه المهاري والذي يعد الفيصل الوحيد لوصول اللاعبين الى المستويات العليا في كافة الفعاليات الرياضية ، وهذا ما أكده ايضا (محمد حسن علاوي، 1998) انه "عند تقارب اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية فان العامل النفسي هو الذي يحسم نتيجة المباراة"^(٣).

وأثبتت الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التي تسربت وانقطعت عن مزاوله النشاط الرياضي وتعرضت للاحتراق النفسي وذلك نتيجة عدم قدرتها على مواجهة القلق والضغوط النفسية المختلفة التي تسببها الرياضة التي يمارسونها وافتقارهم إلى المهارات العقلية والنفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط ولم يجدوا بجانبهم الموجه أو المرشد الذي يساعدهم في التغلب على هذه الضغوط وقد دعا هذا العديد من الباحثين إلى البحث في أسباب القلق والضغوط النفسية^(٤).

ويعزى ذلك التطور الى ان تدريب اللاعبين على المهارات النفسية يقلل من تأثير الافكار السلبية على عقل الرياضي ؛ والذي يؤثر ذلك سلبا في مستوى التوافق العصبي العضلي مما يفسد الاداء الحركي الناجح للاعب، وان ترابط تلك القدرات والمهارات وتفاعلها الايجابي معا وتأثرهما ببعضهما، يؤدي الى تحسن مستوى اللاعب في اداء

(١) اسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٤ . ص ٤٠٩ .

(٢) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٤، ص ٣٩٤ .

(٣) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، 1998، ص 543 .

(٤) منى السالمي كاتب المقال: مدونة EGYPT – SPORT

مهارة او قدرة معينة، مما يرفع ذلك من مستوى القدرات والمهارات الاخرى .. والعكس صحيح .

ويرى الباحثان ان لعبة كرة القدم احدى الالعاب الرياضية التنافسية التي تمتاز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التجاوب المباشر المتصف بالسرعة وفق ظروف بيئة المنافسة، فضلا عن انها تتصف بالكفاح المستمر والمباشر بين لاعبي الفريقين، وتتميز ايضا بالعديد من المواقف والضغوطات النفسية بسبب سرعة اللعب وشدته، وما له من تأثير على مستوى الاداء المهاري والخططي للاعبين والفريق وبالتالي تأثيرها على نتيجة المباراة، لذا كان لزاما على المدرب وضع استراتيجيات مبكرة لتدريب المهارات العقلية والنفسية للاعبين كرة القدم الى جانب اعدادهم البدني والمهاري والخططي لتمكينهم من تحقيق الفوز في المباريات (ويذكر اسامة كامل، ٢٠٠٤) "ان تدريب المهارات النفسية يساعد الرياضي على اطلاق القدرات البدنية الكامنة التي قد لا تظهر في غياب التدريب النفسي"^(١) .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الفريقية التي تعمل على إذابة شخصية الفرد كلاعب في بودقة فريق جماعي متعاون، ومما لا شك فيه أن كل عمل جماعي هو نتيجة لمجهودات فردية، لذا يتوقف نجاح الفريق على التعاون المستمر بين الأفراد ومجهوداتهم ومدى فاعليتهم في الإتقان الصحيح للمهارات والتي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وان نجاح الفريق يتوقف على درجة إتقان هذه المهارات، فليس هناك شيء يمكن أن يعوض افتقار اللاعب للمهارات الفنية.

ويرى الباحثان الأداء المهاري بانه الفيصل الوحيد في تصنيف وتحديد مستويات اللاعبين ويمثل أيضا العمود الفقري لأي نشاط رياضي أو فعالية رياضية، ويتكون الأداء المهاري بكرة القدم من المهارات الفنية المترابطة غير المتسلسلة والتي يتحتم على لاعب كرة القدم الجيد إتقانها من اجل أداء متطلبات وواجبات دفاعية كانت أو هجومية للوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق أفضل النتائج، ويعد الأداء المهاري من أهم مخرجات العملية التدريبية والذي يعكس نتاج الإعداد المتكامل للاعبين ومدى التناسق والانسجام بين الإمكانات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية للاعبين ودرجة الممازجة بين هذه الإمكانات على وفق خصوصية اللعبة ومرآحها، وإن ما يميز لاعب كرة القدم الجيد هو إتقانه للمهارات الأساسية بمستوى عالٍ ومدى استخدامه وتوظيفه لهذه المهارات في تحقيق متطلبات اللعبة في التدريب والمنافسات، فضلاً عن متطلبات اللعب الحديث الذي يحتم على لاعب كرة القدم إتقان المهارات الأساسية بشكل مميز وليس هذا فقط وإنما تنفيذها بدقة وسرعة عاليتين ولاسيما بما يخدم الجانب الخططي سواء من الناحية الهجومية أو الدفاعية.

ويعزو الباحثان سبب ذلك التطور الى الاسلوب العلمي الصحيح والمدرّس المتبع في اعداد التمرينات الخاصة و طريقة تنفيذها ومدى ملاءمتها لمستوى العينة التجريبية، وهذا ما يؤكد (هاشم ياسر حسن، ٢٠١١) بأن " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعه بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانيات اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي و المهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات اللاعب الخاصة"^(١) .

(١) اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٤، ص ٣٩٣ .

(٢) هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي المهاري للاعبين كرة القدم، مصدر سبق ذكره، ٢٠١١، ص ٣٨ .

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان التمرينات الخاصة المعدة اثرت ايجابا في :

- أ - مستوى المهارات النفسية للاعبين المبحوثة .
ب - مستوى الاداء المهاري لعينة البحث التجريبية .

٤-٢ التوصيات:

- ١ - الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للاعبين الفئات العمرية (الشباب والناشئين) لما لها من اهمية لمواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها في مستوى الاداء المهاري للاعبين .
٢ - ضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فعاليات رياضية اخرى مختلفة ولعينات بأعمار متفاوتة.

المصادر

- ١ - كامل طه الويس: علم النفس الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨١ ص ٩ .
٢ - محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨، ص٥٤٦-٥٤٧ .
٣ - الحكم محمد يونس المولى: اثر تمارين هوائية بمنطقتي الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، ٢٠١١، ص ١٤٥ .
٤ - حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، أربد، دار الأمل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٢٣٦ .
٥ - نزار الطالب و محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة، ١٩٨١، ص ٨٢ .
٦ - علي سموم وصادق جعفر: القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٢٠، ص ١٧٣ .
٧ - وديع ياسين التكريتي ،حسن محمد العبيدي :التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص٢١٤ .
٨ - اسامة كامل راتب:النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٤ . ص٤٠٩ .
٩ - هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي المهاري للاعبين كرة القدم، مصدر سبق ذكره، ٢٠١١، ص ٣٨ .
١٠ - منى السالمي كاتب المقال: مدونة EGYPT – SPORT .

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	لا تنطبق عليك تماما	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا
١	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
٢	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة						
٣	أفكار كثيرة تدور في ذهني في أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
٤	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
٥	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
٦	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى الجهد						
٧	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات من دون أن أقوم بأدائها فعلا						
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
٩	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة في المباراة						
١٠	أخشى من عدم الإجابة في المباراة						
١١	عندما لا تكون النتيجة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
١٢	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة						
١٣	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي						
١٤	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
١٥	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة						
١٦	عندما اشترك في منافسة فأشعر بالمزيد من القلق						
١٧	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
١٨	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في أثناء المباراة						
١٩	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها						
٢٠	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية						
٢١	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب						

						ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء في أثناء المنافسة	٢٢
						أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية في أثناء اشتراكي في المنافسة	٢٣
						أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال مدة المنافسة	٢٤