

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق

الكرة الطائرة الشباب

م.د. شيماء علي خميس

ملخص البحث

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

إن الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق وللاعب خاصة ولعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب التي تتطلب هذا العامل النفسي فهو يؤثر في جوانب عديدة ومنها الأداء المهاري للاعب لذا فإن ارتفاع أو انخفاض مستوى الاستثارة يؤدي إلى تداخل الأداء المهاري للاعب .

1-2 مشكلة البحث :-

تعرض اللاعب لاستثارة مرتفعة وبالتالي تأثير هذا الارتفاع في الأداء المهاري للاعب فمن خلال هذا العمل البحثي سنوفر وسيلة مناسبة لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية للاعب والذات المهارية ومعرفة علاقتهما ببعضهما .

1-3 أهداف البحث :-

1- التعرف على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2009-2010) .

2- التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية .

1-4 فرض البحث :-

- هناك ارتباط ذات دلالة معنوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث :-

1- المجال البشري : لاعبو بعض فرق الكرة الطائرة الشباب .

2- المكاني : ملاعب وأندية بعض فرق الكرة الطائرة الشباب .

3- الزماني : الفترة من 2009/12/30 - 2010/1/25 .

2- الدراسات النظرية :-

تم التطرق إلى مفهوم الاستثارة الانفعالية والذات المهارية .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

تم التطرق إلى عينة البحث وكذلك عملية إعداد مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية .

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

تم التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لعينة البحث وعلاقة المتغيرين ببعضهما البعض .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1- امتلاك عينة البحث لاستثارة انفعالية مرتفعة وذات مهارة منخفضة .

2- هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لعينة البحث .

5-2 التوصيات :-

1- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبون من استثارة انفعالية وذات مهارة بصورة دورية .

2- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لديه وعدم التأثير بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى أداء اللاعب .

Opstract

(The Emotional arouses and the relation with the experience to some of volleyball players teams)

The researcher

Shaima Ali Khamees

-Introduction of the research :-

The emotional arouses to the player . It is very important of psychological side of the teams and specially of the player himself . And the volleyball game it is from the games which needs this psychological factor . and that effect in many sides like performance of skill of the player . So the level of increase or decrease of emotional arouses lead to dislocate the skill of performance of the player .

- The problem of research :-

To oppose the player to high arouses and then effect this increase in skill of performance of the player . So through this research we ll finde suitable way to measure of level of emotional arouses and experience and the relationship to each other .

- Aimee of research :-

1- Identifying at emotional arouses an experience of youth player of volleyball for middle zone (2009-2010) .

2- Identifying at kind of relationship between emotional arouses and experience .

- The research has assumed the following :-

* There is significant relation between emotional arouses and experience for sample of research .

- Research fields :-

1- Homan field : the youth player of volleyball .

2- Place field: the court and clubs for some of youth teams of volleyball .

3- Time field : from 30/12/2009 to 25/1/2010 .

2- Theoretical studies :-

The researcher dealt with theoretical studies a bout the emotional arouses understood and the experience understood .

3- The research curriculum and field procedures :-

The research including the sample and who preparing scale of the emotional arouses .

4- Presentation and discussion of the results :-

And through this way which find the levels of the emotional arouses and the experience to the sample and the relationship between then .

5- Conclusions and recommendation :

-The Conclusions:-

1- The sample has high emotional arouses and decrease of the experience .

2- There are posit relationship between the emotional arouses and the experience .

-The recommendation :-

1- using the scales by the coach to now who the player has emotional arouses and experience .

2- for using the participant before of the player to improve the level of the emotional arouses and not effect of frailer statement which is effect of level of player

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الألعاب الرياضية تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد ممارستها وأغراضها ولأجل تحقيق النتائج الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الأمر الضروري والملح في الوقت الحاضر .

لذا فإن الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب خاصة ، فنجد إن لعبة الكرة الطائرة وطبيعة أدائها قد تحتم على اللاعب أن يمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية الذي تختلف درجته عن باقي الألعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة أما بالنسبة لمستوى الأداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة .

كما إن الانفعالات العالية للاعبين تترك آثارها السلبية والضارة بوظيفة القدرات العقلية والتي تؤدي إلى تشوه الإدراك والذكاء وتعطل التفكير المنتظم وعدم القدرة على حل المشكلات ، وضعف القدرة على التذكر وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين .

ويبدو هذا واضحاً لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة وخاصة في المنافسات الرياضية إذ نشاهد كثيراً من اللاعبين الجيدين عندما يفقدون أعصابهم وتثار انفعالاتهم يفقدون كثيراً من مسؤولياتهم المهارية والخطئية وهذا يكون ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للاعب وبخاصة في المنافسات القوية والحاسمة فالانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ والتصرف الموزون لأنه يبعد اللاعب عن رؤية كثير من الحقائق والتأمل في مجريات اللعب السريع .

1-2 مشكلة البحث :-

تعد عملية اعداد اللاعب نفسيا من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فإن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهه الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد

هذا واضحاً لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيقدون اعصابهم نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الاداء المهاري والخططي للاعب يواجهون صعوبة فأيجاد توازن بين مجريات اللعب لذا فمن خلال هذا العمل البحثي المتضمن اعداد مقياس الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة الشباب حيث سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية للاعب وكذلك مستوى الذات المهارية لديه فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية للاعبين الكرة الطائرة الشباب بالذات المهارية لديهم فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض الاستثارة او ارتفاعها وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بها وجعلها فعالة وتحقق اداء مهاري جيد للفريق ككل .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبين فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2009 - 2010) .
- 2- التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى اللاعبين .

1-4 فرض البحث :-

هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب.

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :لاعبو بعض فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2009 - 2010) .
- 1-5-2 المجال المكاني :ملاعب وأندية بعض فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط
- 1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2009/12/30 ولغاية 2010/1/25 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

2-1 الدراسات النظرية :-

2-1-1 مفهوم الاستثارة الانفعالية :-

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " ¹ ، اما ارنوف فبين ان " الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يؤثر بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به " ² ، او قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال " ³ . لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه .

وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديداً من قبل المدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب إنجازه. وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء.

وكذلك نجد ان "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية ، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" ⁴ .

وكما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية للاعب لمستوى جيد ضروري للأداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي الجيد للاعب مما يولد لنا اداء مهاري مفيد ومؤثر للفريق ككل .

2-1-2 مفهوم الذات :-

إن الأفراد يواجهون في الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما التي تتضمن تغييرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي والاجتماعي والسياسي او حتى في العلاقات مع الآخرين مما يؤدي الى حدوث توترات

¹ عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 59 .

² أرنوف . التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 ، ص 133 .

³ محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 438 .

⁴ محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة دىالى ، بعقوبة ، 2001 ، ص 41 .

كثيرة للفرد فتؤدي الى حدوث ضغوط نفسية ويلاحظ ان هناك تباينا بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة او موقف ما ويعود هذا التباين الى التقييم الذاتي للموقف والى مصادر دعم الفرد لذاته والى اساليب التكيف التي يستخدمها الفرد ازاء الموقف.¹ كذلك نجد ان مفهوم الذات يتكون ويتطور عبر مراحل الحياة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها وان الوعي بالذات يبدأ بطيئا عند تفاعل الفرد مع بيئته.² وكما يتكون مفهوم الذات من ابعاد مختلفة ومنها التالي:³

1- الذات الواقعية – Actual Self .

2- تقبل الذات – Self Satisfaction .

3- الذات الادراكية – Self Perception .

4- الذات البدنية – Physical Self .

5- الذات الأخلاقية – Moral – Ethical Self .

6- الذات الشخصية – Personal Self .

7- الذات الاسرية – family Self .

8- الذات الاجتماعية – Social Self .

9- نقد الذات – Self Criticism .

2-1-3 مفهوم الذات المهارية والعوامل المؤثرة فيها:-

ان الذات المهارية تعد من انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها

¹ نسيمه علي داود ، نزية حمدي : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، دراسات علوم التربية ، المجلد 42، العدد 2، 1997 ، ص 255 .

² محمد صوالحة ، احمد يوسف قواسمة : الفروق في الذات لدى عينة من ابناء الامهات العاملات وغير العاملات في الاردن ، مجلة البحوث التربوية ، المجلد 1 ، العدد 6 ، 1994 ، ص 80 .

³ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص 633 .

المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة .¹ وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات وكما ان هناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية و هي :-²

1- إنجازات الأداء Performance accomplishments

تعد إنجازات الأداء من اكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وانه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته .

2- الخبرة البديلة Vicarious experience

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة ، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لاداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وامكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنموذجية (Modeling) وهو الأثر الذي يؤدي الى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين .

3- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion

¹ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 624 .

² محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ص 267 .

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع لاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلا ، ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح (الإقناع اللفظي)

4- الحالة الفسيولوجية Physiological State

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أوفي أثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الاجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة .

2-1-4 المهارات الفنية في الكرة الطائرة :-

" المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود البدني ، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين ، لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً ¹ .

ويجب على اللاعبين جميعهم ان يؤدوا المهارات الأساس جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب ، وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة ، وعلى الرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى .

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساس أو المبادئ الأساس وهي :-

1- مهارة الإرسال

2- مهارة الاستقبال

3- مهارة الإعداد

4- مهارة الهجوم الساحق

5- مهارة حائط الصد

6- مهارة الدفاع عن الملعب

¹ سعد حماد الجميلي . تعليم وتدريب وتحكيم الكرة الطائرة ، ط1، 7 أبريل - ليبيا ، 2000 ، ص29 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

إن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث " ¹ .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة الشباب المشاركين في بطولة الفرات الاوسط للموسم 2009-2010 بواقع (12) فريق اما عينة البحث فقد تكونت من بعض هذه الفرق المشاركة والمتكونة من (6) فرق بواقع (78) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم عشوائيا بواسطة القرعة من باقي الفرق وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الفرق وعدد اللاعبين عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
1	الحسينية	16	20,51%
2	الكوفة	صفر	صفر
3	المحاوليل	12	15,38%
4	المشخاب	صفر	صفر
5	السنية	صفر	صفر
6	الهندية	12	15,38%
7	المسيب	صفر	صفر
8	الروضتين	14	17,97%
9	المشروع	صفر	صفر
10	القاسم	12	15,38%
11	الهاشمية	12	15,38%
12	الدغارة	صفر	صفر
	المجموع	78	100%

¹ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 139 .

3-3 أدوات وأجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الأدوات والأجهزة التالية :

- 1- المصادر والمراجع العربية .
- 2- الملاحظة .
- 3- لاستبانة (مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس الذات المهارية)
إما الأجهزة المستعملة:-
- 1- حاسبة يدوية نوع (flamingo).
- 2- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 إجراءات اعداد مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)¹ والذي يتألف من (31) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^{2*} اما في الملحق (1) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (2) .

اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية للاعب الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس الذات المهارية لـ (محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد)³ حيث يتألف المقياس من (40) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمته للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (3) .

¹ عصام محمد عبد الرضا . الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .

^{**} السادة الخبراء هم :

1. أ.د. بيان علي عبد علي : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) قياس وتقويم .
2. أ.د. محمد جاسم الياسري : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) اختبارات وقياس.
3. - أ.د. فاهم الطريحي : كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس.
- 4- أ.م.د. ياسين علوان اسماعيل : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل (اختصاص) علم النفس الرياضي
- 5- أ.م.د. حسين ربيع : كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

³ محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998، ص144 .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:-

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ 2009/12/28 على (8) لاعبين من لاعبي نادي القاسم وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من أجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

3-4-3 أسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا ، أحيانا ، نادرا) وتعطى أوزان للدرجات (3،2،1) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (40) فقرة ويجب اللاعب عنها وفق خمسة بدائل وهي (أبدا، نادرا، أحيانا ، غالبا، دائما) وتعطى درجات (1،2،3،4،5) على التوالي وتكون هذه الاجابه لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية .

3-4-4 حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (31) فقرة فإن أعلى درجة للاعب تكون (93) وأقل درجة هي (31) والوسط الحسابي بلغ (68,13) والانحراف المعياري بلغ (6,02) اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (40) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعب هي (200) وأقل درجة هي (40) والوسط الحسابي بلغ (72,66) والانحراف المعياري بلغ (7,12) .

3-4-5 الخصائص العلمية للمقياس:-

3-4-5-1 الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد , اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا آخر"⁽¹⁾ وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

3-4-5-2 الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاستثارة الانفعالية (0,84) ومقياس الذات المهارية بلغت (0,89) وهذان مؤشران عاليان على ثبات المقياسين .

(1) مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.

3-4-6 التجربة الرئيسية :-

وقد تم ذلك خلال فترة تدريب فرق الكرة الطائرة الشباب في الأندية الخاصة بكل فريق في الفترة 6-17 / 1 / 2010 حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (78) لاعبا وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

3-5 الوسائل الإحصائية :-

تم استخدام نظام spss لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون)

4- عرض النتائج ومناقشتها :-

4-1 التعرف على الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الدالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق او النادي
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2,18	3,56	15	62	5,22	56	16	الحسينية
معنوي	2,20	5,12	11	62	3,12	62,61	12	المحاوليل
معنوي	2,20	4,55	11	62	3,68	55,01	12	الهندية
معنوي	2,16	5,13	13	62	6,09	64,12	14	الروصتين
معنوي	2,20	4,02	11	62	5,09	63,15	12	القاسم
معنوي	2,20	5,80	11	62	4,85	61,45	12	الهاشمية
							78	المجموع

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت أكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم استثارة انفعال عالية والسبب في ذلك يعود الى "ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي نسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب"¹. وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية"². جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لاهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة درجات الحرية (11,13,15) على التوالي ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية. أما بالنسبة للذات المهارية فالجدول (3) يوضح كيفية التعرف على الذات المهارية لدى عينة البحث والعلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي .

جدول (3)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

النادي أو الفريق	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الحسينية	16	45,60	5,12	120	15	22,78	2,18	معنوي
المحاوليل	12	43,12	4,78	120	11	30,13	2,20	معنوي
الهندية	12	39,90	3,67	120	11	34,90	2,20	معنوي
الروستين	14	42,23	5,15	120	13	26,17	2,16	معنوي
القاسم	12	45,67	4,90	120	11	27,90	2,20	معنوي
الهاشمية	12	51,69	5,85	120	11	32,94	2,20	معنوي
المجموع	78							

¹ علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، 1977 ، ص107 .

² ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، 1988 ، ص11 .

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي هي أقل من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين للذات المهارية بمستوى منخفض لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (0,05) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعود سبب انخفاض الذات المهارية ان اللاعب نوعا ما يمتلك شعورا سلبيا بتقديره لذاته المهارية.

4-2 التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة البحث فلابد من ايجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (4)

جدول (4)

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاستثارة الانفعالية	0,29	76	5,71	0,30	غير معنوي
2	الذات المهارية					

يتضح لنا من خلال جدول (3) ان العلاقة سالبة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة المرتفعة لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في المستوى للاعب " ¹ أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق استثارة جيدة وتحقق اداء مهاري جيد و مؤثرة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " ² اذ ان توفر استثارة انفعالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز .

¹ عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 ، ص45

² ريسان خريط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 179 .

كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة ادائه المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرّب الناجح يعدّ ماهراً في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح"¹.

فالاثارة الجيدة تبعد كل القلق والتوتر الذي يرافق المباريات المهمة حيث ان " معدل الاثارة الامثل يؤدي الى السلوك والاداء الفعال"².

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية ولكن هذه الاستثارة لابد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في اداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه الاستثارة بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

- 1- امتلاك لاعبي الكرة الطائرة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- 2- امتلاك لاعبي الكرة الطائرة الشباب ذات مهارة منخفضة .
- 3- هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لعينة البحث .

2-5 التوصيات :-

- 4- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة وذات مهارة بصورة دورية .
- 1- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعب من اجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .
- 2- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لديه وعدم التأثير بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعب .
- 3- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة الاستثارة الانفعالية للاعب وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .

¹ أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص125 .

² علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977 ، ص 107 .

- المصادر العربية

- 1- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.
- 2- أرنوف. التقدم في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، القاهرة، مطبعة الأهرام ، 1983 -3- ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي، عمان، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998
- 4- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996.
- 5- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991.
- 6- عصام محمد عبد الرضا . الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- 7- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 8- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، 2001 .
- 9- نسيمه علي داود ، نزية حمدي : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، دراسات علوم التربية ، المجلد 42، العدد 2، 1997.
- 10- محمد صوالحة ، احمد يوسف قواسمة : الفروق في الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن ، مجلة البحوث التربوية ، المجلد 1 ، العدد 6 ، 1994 ، .
- 11- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 12- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 13- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 14- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 15- علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977

ملحق (1)

مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية المعروض على الخبراء

يقوم الباحث بإجراء بحثها الموسوم (الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والتربوية والنفسية نرفق لكم طياً الفقرات التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية في هذا المجال. عليه نرجو ما يلي:

- وضع علامة (/) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) مع ذكر التعديل .

علماً بأن الإجابة على فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية يكون على وفق ثلاث بدائل (غالباً ، أحياناً ، نادراً). وتعطى لها الأوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي أما مقياس الذات المهارية فهو خماسي البدائل (أبداً ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً) وتعطى لها الأوزان (5,4,3,2,1).

أولاً : مقياس الاستثارة الانفعالية :-

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج إلى تعديل
1	اشعر بالاستقرار النفسي عند استخدامي تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق قدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجا إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا جميعاً			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعي المدرب			
14	تزداد استثارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أ تصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج إلى تعديل
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً لاقلة درجة			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما ألع مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي افضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
21	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ثانيا : مقياس الذات المهارية :-

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تحتاج إلى تعديل
1-	استطيع أداء الارسلات التي تلعب من أسفل بسهولة .			
2-	اتميز بالدقة المتناهية في تمرير الكرة .			
3-	أتحرك بالسرعة المناسبة .			
4-	يصعب علي الحركة للخلف .			
5-	بعد الدفاع يمكنني أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم			
6-	يمكن أن أوجه ضربتي الساحقة إلى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .			
7-	أتردد عند استقبال الإرسال .			
8-	يمكنني إن انواع ارسالاتي .			
9-	لااجيد الضرب الساحق السريع المفاجيء			
10-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .			
11-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال .			
12-	اجيد الدفاع في أي مركز من مراكز اللعب بالملعب .			
13-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .			
14-	اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .			
15-	من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .			
16-	يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب .			
17-	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .			
18-	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة .			
19-	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .			
20-	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .			
21-	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده			

22-	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب .		
23-	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .		
24-	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل		
25-	تحركاتي في الملعب دقيقة .		
26-	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .		
27-	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .		
28-	اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجراً)		
29-	استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .		
30-	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .		
31-	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .		
32-	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .		
33-	أجيد جميع انواع الارسال		
34-	اصعب مهارة هي الطيران للامام .		
35-	اجيد جميع انواع التمرير .		
36-	استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة .		
37-	انا ضارب ممتاز على الشبكة .		
38-	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .		
39-	يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .		
40-	بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب .		

ملحق (2)

مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
1	أشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	أشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجا إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تردد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما ألع مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي وأحبتي			
21	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

مقياس الذات المهارية بصورته النهائية

ت	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1-	استطيع اداء الارسلات التي تلعب من اسفل بسهولة .					
2-	اتميز بالدقة في تمرير الكرة .					
3-	اتحرك بالسرعة المناسبة .					
4-	يصعب علي الحركة للخلف .					
5-	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتعطية أو الهجوم .					
6-	يمكن ان أوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .					
7-	أتردد عند استقبال الارسل .					
8-	يمكنني ان انواع ارسلاتي .					
9-	لااجيد الضرب الساحق السريع .					
10-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .					
11-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسل .					
12-	اجيد الدفاع في أي مركز بالملعب .					
13-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .					
14-	اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .					
15-	من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .					
16-	يمكنني ان استقبل الارسل في أي مركز في الملعب .					
17-	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .					
18-	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة .					
19-	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .					
20-	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .					

21-	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده
22-	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب
23-	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .
24-	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل
25-	تحركاتي في الملعب دقيقة .
26-	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .
27-	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .
28-	اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجراًة)
29-	استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .
30-	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
31-	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .
32-	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .
33-	أجيد جميع انواع الارسال
34-	اصعب مهارة هي الطيران للامام .
35-	اجيد جميع انواع التمرير .
36-	استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة .
37-	انا ضارب ممتاز على الشبكة .
38-	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .
39-	يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .
40-	بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب .