دراسة مقارنة للسمات النفسية بين لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة

عذراء عبد الإله عبد الستار

العراق . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية للبنات
Athraa Abdul Ilah_80@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث التعرف على السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة والتعرف على الفروق بين بعض السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة اذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب المسح الميداني وتضمنت عينة البحث 8 لاعبي من الكرة الطائرة الشاطئية و8 لاعبي من القاعات المغلقة اذ تم اعداد استبانة مكونة من مقياس السمات النفسية المعد سابقاً بعد اجراء بعض التعديلات ليلائم عينة البحث والذي يتكون من 54 فقرة بعدها استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة نتائج بحثها وقد توصلت الباحثة الى وجود فروق بين عينة البحث لصالح لاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة .

الكلمات المفتاحية : السمات النفسية ، لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ، القاعات المغلقة

Comparison Study of the psychological attributes between the players of volleyball beach and indoor halls study

Athraa Abdul llah Abdulsatar

Iraq. University of Baghdad. Faculty of Physical Education of Girls

Athraa Abdul llah_80@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the psychological characteristics of the players beach volleyball and indoor halls and learn about the differences between some of the psychological characteristics of the players beach volleyball and indoor halls if the researcher has used the descriptive manner survey including a sample of 8 players of beach volleyball and 8 players from the closed halls as a questionnaire composed of scale psychological traits has been prepared earlier after making some modifications to fit the research sample, which consists of 54 paragraph. After that, the researcher used statistical package (spss) to process the results of her research . The researcher has concluded that there are differences between the sample in favor of volleyball players for indoor halls.

Key words : psychological attributes the players of beach volleyball, indoor halls.

1- المقدمة

الأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات خاصة في مجال الرياضة وفي السنوات الأخيرة اكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة وضرورية مهمة لذا فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

لذا اتجه المدربين الى الاهتمام بالجانب النفسي ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس ألان للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز

فالسمات النفسية للاعبين و التعامل مع المواقف الرياضية اثناء التدريب والمنافسات لها تاثير مهم وكبير على النتائج الرياضية فهي تعتبر من الامور المهمة في اعداد الرياضيين الامر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي مركزة نحو اللاعبين الذين يمتلكون قدرات خاصة وتعمل ايضاً على اعداد برامج للاعداد النفسي للاعبين التي تهدف الى اكسابهم الملامح النفسية العامة لاي لعبة رياضية ثم المتطلبات النفسية الخاصة بنوع النشاط وتلك الخاصة بالمركز الذي يشغله اللاعب في الملعب.ومن خلال متابعة الباحثة لمستوى رياضة الكرة الطائرة بصورة خاصة على الصعيد التدريبي والنظري لاحظت أن معظم المدربين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال بعض السمات النفسية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك السمات من خلال التدرب عليها مما يؤدي إلى هدر المجهود والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة وهذا ما دفع الباحثة إلى إيجاد الفروق بين الكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة للقاعات المغلقة من الجانب النفسي .

لذا ارتأت الباحثة الاهتمام الجانب النفسي لانه من اكثر الجوانب المهمة بالنسبة للاعب وللفريق ككل لانه اذا كان اللاعب بوضع نفسي سيء سيؤثر ذلك على نفسيته وعلى الفريق وسيؤثر ذلك على نتيجة المباراة وبالتالي سيؤدي الى خسارة الفريق لذا حرصت الباحثة على دراسة هذا الجانب المهم ومن ثم اجراء مقارنة بين لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة والأنشطة الرياضية ومن ضمنها لعبة الكرة الطائرة تميزت بعضها عن البعض الاخر وفقاً لطبيعة ومكونات ومحتويات النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او قدراتها الحركية ولذلك يجب ان

يتميز لاعب الكرة الطائرة بسمات معينة تجعله مؤهلاً لمواجهة تحديات اللعبة من حيث الفوز والهزيمة خاصة الناحية النفسية اذ تعتبر الناحية النفسية من أهم العوامل التي تؤدي دوراً مهماً وحيوياً في تحقيق أفضل المستويات الرياضية أذا تم معرفتها وضبطها والتعرف عن طريقها الى إعداد اللاعب نفسياً قبل المباراة وأثناء عملية التدريب فسوف يحقق المدرب جميع اهداف الوحدة التدريبية والوصول الى الهدف االمنشود الا وهو تحقيق افضل الانجازات على المستوى الدولي والعالمي . اذ أن الإعداد النفسي يتم من خلال سيطرة اللاعب على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بانفعالاته وعدم الشعور بالخوف والتوتر من المنافسة لان طبيعة المنافسة في المستويات الرياضية العالية تتطلب من اللاعب ضرورة استخدام جميع قدراته البدنية

والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن . ولذلك ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بالناحية النفسية للرياضيين . ورياضة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الفرقية التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً نظراً لما تميزها بأنها من الألعاب التي يواجه خلالها اللاعب مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه أن يتصرف بسرعة ودقة من خلال الحصول على نقطة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين .

ومن خلال متابعة الباحثة لمستوى رياضة الكرة الطائرة بصورة خاصة على الصعيد التدريبي والنظري لاحظت أن معظم المدربين لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد اللاعبين من الجانب النفسي من خلال بعض السمات النفسية التي يتميز بها كل لاعب وتطوير تلك السمات من خلال التدرب عليها مما يؤدي إلى هدر المجهود والوقت في التدريب ومن ثم عدم تحقيق المستوى والنتائج المطلوبة وهذا ما دفع الباحثة إلى إيجاد الفروق بين الكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة للقاعات المغلقة من الجانب النفسي ، ولقلة اهتمام المدربين بالجانب النفسي واهتمامهم بشكل اساسي بتطوير الصفات البدنية والحركية للاعبين فقط دون النظر بعين الاعتبار الى اهمية الجانب النفسي لذا ارتات الباحثة عمل دراسة مقارنة لبعض السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة .

ويهدف البحث إلى

1- التعرف على السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة .

2- التعرف على الفروق بين بعض السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب المسح الميداني وذلك لجمع البيانات الخاصة بالبحث اذ إنَّ آختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة أو لتحقيق الهدف من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث .

2-2 عينة البحث :

تعد عينة البحث من الأمور الأساسية التي تتطلب من الباحث الاهتمام بها وذلك لانها الجزء الذي يمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً فهي الأنموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله

(وجيه محجوب واحمد البدري ، 2002 ، ص67)

حيث تألفت عينة البحث من فئتين الفئة الاولى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية وكان عددهم 8 لاعبين من المشاركين في بطولة الكرة الطائرة الشاطئية التي اقيمت في عين كاوة فئة المتقدمين والمجموعة الثانية لاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة نادي الصناعة فئة المتقدمين وبلغ عددهم 8 لاعبين ايضاً .

2-3 وسائل جمع المعلومات :

إذ استعانت الباحثة بالأدوات والاجهزة التالية :-

- المصادرالعربية والاجنبية
- الوسائل الاحصائية
- الاستبانة
- استمارة لتفريغ النتائج
- الحاسبة الإلكترونية الشخصية نوع (Lap Top dell).
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)
- ساعة لمعرفة الوقت المستغرق في الاجابة على الاستبانة
- الخبراء ينظر الملحق (1)
- فريق العمل المساعد ينظر الملحق (2)
- المقياس الاصلي ينظر الملحق (3)

2-4 المقياس المستخدم في البحث

استخدمت الباحثة مقياس الباحثان هويدا عبد الحميد وكريم مراد البروفيل النفسي للاعبي كرة اليد الشاطئية اذ قامت الباحثة ببعض التعديلات البسيطة في المقياس ليلاءم عينة البحث .

وبعد ذلك قامت بعرضها على الخبراء والمختصون في مجال الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس في المجال الرياضي بإبداء آرائهم وملاحظاتهم واقترحوا حذف بعض الفقرات من بعض المجالات .

وبالرجوع إلى بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة السمات النفسية تم اخذ المقياس بصورته الحالية مع تعديل بعض الفقرات التي تلاءم عينة البحث بغد عرضها على عدد من الخبراء والمختصون وايضاً من خلال المقابلات الشخصية وقد تضمن المقياس كالاتي :

- المحور الاول : الثقة بالنفس بعدد (11) عبارة .
- المحورالثاني : الاصراروالتصميم بعدد (10) عبارة .
- المحورالثالث : التحكم الانفعالي بعدد (10) عبارة .
- المحورالرابع : تحمل المسئولية بعدد (9) عبارة .
- المحورالخامس : دافعية الانجاز بعدد (7) عبارة .
- المحور السادس : الجرأة والمبادرة بعدد (7) عبارة .

يتضمن المقياس من (54 فقرة) ويتم الاجابة على مقياس السمات النفسية من قبل لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة من خلال ميزان ثلاثي (نعم – الى حد ما – لا) يقابلها الدرجات (ثلاث درجات – درجتان – ودرجة واحدة) ، اما بالنسبة للفقرات الايجابية والسلبية فكان عدد الفقرات السلبية (11) فقرة وهي (1 – 8 – 10 – 11 – 13 – 15 – 17 – 21 – 27 – 28 – 34) وباقي الفقرات كانت ايجابية .

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج ألمضمونه للأستفاده منها عند إجراء التجربة الرئيسية "هي استطلاع الظروف المحيطة في الظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها "

(نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ، ص88 – 89)

كما "تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات ولإيجابيات التي تقابله خلال الاختبارات لمعالجتها " (قاسم حسن ، 1989 ، ص156)

فقد قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الأصلية من ثلاث نوادي من الفرق المشاركة في البطولة (نادي بلد ونادي راوة ونادي الدغارة) والبالغ عددهم (6) بتاريخ 14 / 6 / 2013 وطُلب من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريرياً على الفقرات التي لا يتم فهمها ، وبعد مناقشة الفقرات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أتضح فهمها من

قبلهم ولا تحتاج إلى تعديل وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (15 – 20) دقيقة وجرت هذه التجربة في مكان البطولة في عين كاوة وايضا اجرت الباحثة تجربة استطلاعية ثانية على لاعبي لقاعات المغلقة من لاعبي نادي الصناعة والبالغ عددهم (6) لاعبين وقد جرت التجربة في نادي الصناعة وقد كان هدف التجربة الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث مستقبلا وتهدف أيضا إلى ما يلي:-

1- التأكد من ملائمة المقياس النفسي وملائمته لعينة البحث .

2- التأكد من استيعاب إفراد العينة لمفردات الاختبارات

3 – معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .

4 – التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة .

5 – التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

6 – التأكد من مدى صلاحية العينة ومدى إمكانية القيام بالدراسة .

2- 6 الأسس العلمية للاختبارات

2-6-1 صدق المحتوى :

ويطلق عليه صدق المضمون أحيانا أو الصدق المنطقي أو الصدق بحكم التعريف أو صدق عينة الاختبار أو صدق التمثيل ويعرف صدق المحتوى بأنه "الدرجة التي يتضمن من خلالها الاختبار والمفردات المكونة للمادة موضوع القياس وبقدر أهميتها من الكم والهدف"

(إبراهيم سلامة ، 2000 ، ص49)

ويعرفه (باهي 1999) بأنه "قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل موارد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله " (مصطفى حسين ، 1999 ، ص28)

وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض سمات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة الكرة الطائرة الشاطئية وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة والاختبارات والقياس .

2-6-2 ثبات الاختبار:

طريقة الاختبار وأعادته هي من أكثر الطرائق استعمالا" في ثبات الاختبار ،ويعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد. ويقصد بثبات الاختبار هو إعطاء نفس النتائج أذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين (محمد صبحي ، 1995 ، ص202)

وفي ظروف متشابه ويعبر عن الثبات بمعامل الثبات الذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين حيث قامت الباحثة بإعادة المقياس بتاريخ 25/ 6/ 2013 اي بعد 14 ايام على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها والبالغ عددهم (6) لاعبين وايضاً تم اعادة المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية في نفس الوقت مراعياً توفير شروط إعادة الاختبار من حيث الزمان والمكان والقائمين بالاختبار ، وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

جدول (1)

يبين نتائج الصدق والثبات والموضوعية لمقياس السمات النفسية

المقياس	الصدق الظاهري اتفاق الخبراء	الثبات	
		المعامل	sig
السمات النفسية	% 90	0,864	0,000

2-7 التجربة الرئيسة للمقياس

تروم الباحثة من إجراء التجربة الأساسية إلى تطبيق مقياس السمات النفسية بصيغته النهائية على عينة البحث المختارة وبعد جمع الاستمارات تحلل النتائج إحصائياً

لذلك تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة عددها (8) لاعبين من المشاركين في البطولة بتاريخ 2 / 7/ 13 20 بعد الانتهاء من التجربة ألاستطلاعيه وبعد تطبيق المقياس فحصت الاستمارات وكانت جميعها مكتملة الإجابة . وقامت الباحثة باعطاء الاستمارات ايضاً على لاعبي نادي الصناعة وهم 8 لاعبين ايضاً .

2-8 الوسائل الإحصائية

تم اعتماد نظام *spss* الإحصائي وذلك لاستخراج نتائج البحث

(محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة ، 2001 ،191ص)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد أن قامت الباحثة بإجراء تطبيق مقياس السمات النفسية على عينة البحث (لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولاعبي الكرة الطائرة) تمت معالجة النتائج إحصائيا للتوصل إلى تحقيق هدفي البحث وللتحقق من الفرض المصاغ فيه ، وفيما يلي عرض النتائج بالجداول الإحصائية وتحليلها، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية .

3-1 عرض نتائج مقياس السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولاعبي الكرة الطائرة :

تعرض الباحثة نتائج محاور مقياس السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة وكما مُبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأخطاء المعيارية للوسط الحسابي للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة في محاور مقياس السمات النفسية

السمات	لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية				القاعات المغلقة			
	ن	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الخطأ المعياري	ن	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الخطأ المعياري
الثقة بالنفس	8	27,25	3,012	1,065	8	31	1,309	0,463
الأصرار والتصميم	8	22,63	4,565	1,614	8	29,13	0,835	0,295
التحكم الإنفعالي	8	22,75	4,367	1,544	8	29,13	1,126	0,398
تحمل المسؤولية	8	22,75	5,120	1,810	8	29,25	1,035	0,366
دافعية الإنجاز	8	18,50	3,338	1,180	8	29,75	1,389	0,491
الجرأة والمبادرة	8	18,33	2,134	0,754	8	29,25	1,282	0,453

يتبين من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لسمة الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية بلغ (27,25) والانحراف المعياري (3,012) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (1,065) ، أما لسمة الإصرار والتصميم فقد بلغ الوسط الحسابي (22,63) والانحراف المعياري (4,565) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (1,614) ، أما لسمة التحكم الإنفعالي فقد بلغ الوسط الحسابي (75,22) والانحراف المعياري (4,367) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (1,544) ، أما لسمة تحمل المسؤولية فقد بلغ الوسط الحسابي (22,75) والانحراف المعياري (5,120) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (1,810) ، أما لسمة دافعية الإنجاز فقد بلغ الوسط الحسابي (18,50) والإنحراف المعياري (3,338) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (1,180) ، أما لسمة الجرأة والمبادرة فقد بلغ الوسط الحسابي (18,33) والإنحراف المعياري (2,134) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,754) .

أما الوسط الحسابي لسمة الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة فقد بلغ (31) والإنحراف المعياري (1,309) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,463) ، أما لسمة الإصرار والتصميم فقد بلغ الوسط الحسابي (29,13) والإنحراف المعياري (0,835) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,295) ، أما لسمة التحكم الإنفعالي فقد بلغ الوسط الحسابي (29,13) والإنحراف المعياري (1,126) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,398) ، أما لسمة تحمل المسؤولية فقد بلغ الوسط الحسابي (29,25) والإنحراف المعياري (1,035) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,366) ، أما لسمة دافعية الإنجاز فقد بلغ الوسط الحسابي (29,75) والإنحراف المعياري (1,389) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,491) ، أما لسمة الجرأة والمبادرة فقد بلغ الوسط الحسابي (29,25) والإنحراف المعياري (1,282) والخطأ المعياري للوسط الحسابي (0,453) .

وبهذا يتحقق هدف البحث الأول .

3-2 عرض نتائج الفروق بين لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة في مقياس السمات النفسية وتحليلها :

بهدف التعرف على الفرق فيما بين لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولاعبي الكرة الطائرة في محاور مقياس السمات النفسية أستخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات غير المترابطة وكما مبين في الجدول (3) ومن ثم تحليلها :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة في محاور مقياس السمات النفسية

السمات	لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية			القاعات المغلقة			(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ن	سَ	±ع	ن	سَ	±ع			
الثقة بالنفس	8	27,25	3,012	8	31	1,309	3,230	0,006	دال
الأصرار والتصميم	8	22,63	4,565	8	29,13	0,835	3,962	0,001	دال
التحكم الإنفعالي	8	22,75	4,367	8	29,13	1,126	3,998	0,001	دال
تحمل المسؤولية	8	22,75	5,120	8	29,25	1,035	3,520	0,003	دال
دافعية الإنجاز	8	18,50	3,338	8	29,75	1,389	8,801	0,000	دال
الجرأة والمبادرة	8	18,33	2,134	8	29,25	1,282	12,357	0,000	دال

وحدة القياس (الدرجة) درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0,05)

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور الثقة بالنفس كان (27,25) والانحراف المعياري (3,012) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (31) والانحراف المعياري (1,309) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (3,230) عند مستوى دلالة (0,05)

ودرجة حرية (14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,006) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

أما الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور الإصرار والتصميم فقد كان (22,63) والانحراف المعياري (4,565) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (29,13) والانحراف المعياري (0,835) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (3,962) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,001) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

أما الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور التحكم الانفعالي فقد كان (22,75) والانحراف المعياري (4,367) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (29,13) والانحراف المعياري (0,835) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (3,962) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,001) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

أما الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور تحمل المسؤولية فقد كان (22,75) والانحراف المعياري (5,120) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (29,25) والانحراف المعياري (1,035) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (3,520) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,003) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

أما الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور دافعية الإنجاز فقد كان (18,50) والانحراف المعياري (3,338) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (29,75) والانحراف المعياري (1,389) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (8,801) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,000) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

أما الوسط الحسابي لمجموعة لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية في محور الجرأة والمبادرة فقد كان (18,33) والانحراف المعياري (2,134) ، أما مجموعة لاعبي الكرة الطائرة فقد كان وسطها الحسابي (29,25) والانحراف المعياري (1,282) ، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (12,357) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية

(14) ، وبلغت قيمة (Sig) (0,000) وهي أصغر من(0,05) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا فيما مجموعتي البحث ولصالح لاعبي الكرة الطائرة .

وبهذا يتحقق هدف البحث الثاني

3-3 مناقشة النتائج

من مراجعة الجداول (2و3) يتبين لنا ان لاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة يتميزون بان لهم ثقة بنفسهم عالية واصرار بحيث لايستسلمون بسهولة للخسارة وتحكم بانفسهم عندما يتعرضون لفقدان نقطة ولديهم مسئولية في تحمل اي شي ينتج عن المباراة ولديهم دافعية للانجازللوصول الى النجاح ولديهم مبادرة وجراة لتحمل المعوقات الصعبة وعمل الحركات الصعبة اثناء المباراة لذلك فهم يتميزون عن لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .

ولذلك فان لاعبو الكرة الطائرة يمتلكون سمات نفسية توهلهم الى ان يتعاملوا مع المباراة بكل هدوء وانضباط ومسئولية واصرار وثقة بالنفس وحبه الى الوصول الى الانجازات العالية فضلا عن عزيمته وجراته وارادته في نجاحه للوصول الى المستويات العالمية . وتعزو الباحثة ذلك إلى أهمية محور الثقة بالنفس لدى اللاعبين لان الثقة بالنفس تعني تحقيق النجاح والإبداع، ومن هنا تؤكد الدراسات العلمية في مجال علم النفس الرياضي بأن الثقة بالنفس تولد الانتباه والتركيز وبالتالي النجاح والخوف من الفشل يؤدي باللاعب إلى العصبية والقلق، والتوتر، وعدم الاستمتاع باللعب.

ويؤكد (علاوي، 1998 ، ص35)على أن الثقة هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر صمود هـ، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود وقدرات اللاعب والثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق

النجاح ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعد عاملا هامًا من حيث التأثير على نتائج الأداء

(راتب، 1997 ،ص 342 – 243)

ويضيف (راتب، 2000 ، ص 338) على أهمية امتلاك الثقة بالنفس كصفة شخصية و سمة نفسية، وأن الأداء يتحسن حينما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى.

اما بالنسبة لمحور الاصرار والتصميم

في أن سمة الإصرار والتصميم لهما الدور الكبير والفعال في تحمل الضغوط النفسية خلال المباريات الرياضية والإصرار هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مباراته شيئا ما يحدث تغييرا، وتشير إليه المخاطرات المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة، والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدود هـ، والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه) (محمد2005،ص 500)

أ ن اللاعب ا لذي يتميز بالتصميم لا يستسلم بسهولة ويقبل على التدريب الجاد لفترات طويلة بما يمكنه ذلك من تحقيق أهدافه أي يبذل مزيدا من الجهد سو ا ء أكان ذلك فى التدريب أم المنافسة

و يستمر في العطاء بجد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التد ر يب أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف متغايرة.(خليفة ، 1985 ، ص 109 – 110)

اما بالنسبة لمحور التحكم الانفعالي

التحكم الانفعالي للاعب يتمثل في قدرة اللاعب على الالتزام بخطة اللعب مع تطورها أوتغييرها إذا استدعى الأمر ، ويتطلب ذلك مرونة من اللاعب تتمثل في قدرته على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت ناجحة أو تغييرها في حالة عدم نجاحها)(محمد، 2005 ،ص 501)

ويضيف (علاوي، 1998 ، ص 35) بأن التحكم هو الاستعداد لتطوير خطة العب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييره والثبات الذي يعكس هذه القدر ة، وتمثل هذه القدرة على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت لصالحه أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها.

وترى الباحثة عدم التحكم الانفعالي لدى اللاعب يعني فقدان التركيز وتشتت الانتباه، وزيادة العصبية، واللجوء إلى العنف والعدوانية.

والتحكم في الانفعال يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق، ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة ايجابية) (محمد، 2005 ، ص 500)

اما بالنسبة لمحور تحمل المسئولية في أن تحمل المسئولية الشخصية لها اثر ايجابي كبير على فوز وتفوق الفريق الرياضي في المنافسات الرياضية والمسئولية الشخصية تعني المسئولية عن الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية بما يتضمنه من إراد ة اللاعب في مواجهة أخطائه، وبذل الجهد لتصحيح الأخطاء والمعالجة الواقعية المتوازنة بين المسئولية الشخصية والشعور بالإثم)

(محمد، 2005 ، ص 501)

ويؤكد (علاوي، 1998 ، ص 35) أن المسئولية الشخصية هي تحمل المسئولية عن أدائه في المباراة وهي الإدارة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة،وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء .

اما بالنسبة لمحور دافعية الانجاز

ويعني ذلك أن دافعية الإنجاز الريا ضي كسمة نفسية مميز ة للاعبي كرة الطائرة تتأثر وترتبط ببعض ا لسمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم وأيضًا دافعية الإنجاز الرياضي تتاثر بالمسؤولية والقياد ة، فرياضة كرة الطائرة تكو ن المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولابد أن يتميز أفرادها بالسمات الدا فعية السا بقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكده أسامة كامل

راتب حين ذكر أن هنا ك خصائص عامة تميزالأشخاص الذين يتميزو ن بدرجة عالية من الإنجا ز فى انشطة الحياة المختلفة ومنها النشا ط الرياضي (راتب 2000، ص 78 - 79) وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط سمة دافعية الإنجاز الريا ضي كسمة نفسية مرتبطة ببعض السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعب ي كرة الطائرة والمسهمة فى الإنجاز الرياضى ولأ ن الحافز اي الدافع هنا يمثله الدافع الشخصي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعد مقياسا لجدية المحاولة من قبل اللاعب وأ ن يؤدي أفضل ما عنده (شمعون ، 1979 ، ص85)

" لذلك تعتبر الحالة النفسية للاعب من اهم العوامل للاعبين من خلال اظهار قدرتهم على اتقان المهارات، إذ تعد السمات النفسية المحطة النهائية لتوافق الفرد صحياً واجتماعياً وانفعالياً، وان لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التكيف بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة والمختلفة للوصول الى الانجاز . وفي لعبة الكرة الطائرة هناك دور كبير لفريق العمل ولا سيما المدرب في تشكيل دوافع اللاعبين ، وتقرير ثقتهم بأنفسهم وأدائهم فعلى المدرب ان يكون ملماً بالنواحي الشخصية للاعب ، ويعرف سماته الشخصيه الايجابيه بما يتيح لهم الثقه بالنفس والاداء والتعاون ، والانتقال بمرونة من سلوك الى اخر فهؤلاء يحرزون النجاح . فيجب ان تتسم شخصية المدرب بالرضا عن الذات ، والاهتمام بالنفس ، فالذي يتسم بعلاقات جيدة مع الفريق هو الانجح ويستطيع ان يقود فريقه الى افضل الانجازات اذا كان يجيد الاتصال باستمرار بلاعبيه ويهتم بمصالحهم ، ويدرس اوضاعهم ، ويأخذ اراءهم ، ويريهم ما يجب ان يفعلوه ويراجع ما طلب منهم ان ينجزوه ، و يبدي سروره نحو لاعبيه ، ويجري حواراً يستمع لهم ويثق بهم ، ويؤمن بقدراتهم و، يشجعهم على تنمية مواقفهم المستقلة ، وأهم سمة في شخصية المدرب هي وجود استعداد ودي و ايجابي وقبول من اللاعبين لسلطته " الانترنيت

اما بالنسبة لسمة الجرأة والمبادرة فتعتبر من العوامل المهمة فلولا الجراة لاتكون هناك مبادرة ولولا المبادرة ليس هناك جراة يستطيع اللاعب من اداء الحركات الصعبة التي تتطلب منه جراة ومبادرة اثناء المباراة لاحراز نقطة مباشرة وبذلك فان اللاعبين الذين يمتلكون جراة ومبادرة في اتخاذ القرارات السليمة داخل المبارة تكون لديهم شخصية قوية يستطيعون من خلالها التغلب على المصاعب في الاوقات الحرجة وتعرفها الباحثة بانها قدرة اللاعب على القيام بعمل معين في اصعب الظروف وتحقيق الفوز . لذلك ترى الباحثة ان الفرق بين لعبة الكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة للقاعات المغلقة في ان لاعبو القاعات المغلقة يتميز لاعبوها بالعمل الجماعي والروح الرياضية العالية فيما بينهم فضلا عن عندم تعرضم لسرعة الرياح واشعة الشمس مثلما يتعرض لاعبو الكرة الطائرة الشاطئية اما بالنسبة للارضية فتكون ملساء ليست مثل الشاطئية الوسط يكون رملي وثقيل يحتاج قدرات بدنية عالية جدا فضلاً عن ان لاعبو الكرة الطائرة الشاطئية يفقدون صبرهم عندما يفقدون

نقطة بسبب التاثيرات البيئة المحيطة بهم لذلك يجب ان يتمتع اللاعب بالصبروالهدوء والمسؤلية والدافعية والتصميم والثقة بالنفس لكي يتمكون من احراز الفوز .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1 - وجود فروق دالة احصائياً لصالح لاعبي الكرة الطائرة للقاعات المغلقة في السمات النفسية

2- الاهتمام الخاص بتطوير مستوى السمات النفسية للاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .

4-2 التوصيات

1- إجراء دراسات الغرض منها التعرف على الفروق بين السمات النفسية للالعاب المختلفة ومستوى ادائهم البدني والفني في المنافسات وتحقيقهم لمتطلبات اللعبة اثناء المنافسة .

2- استخدام السمات النفسية في التعرف على الخصائص النفسية المميزة لكل لاعب وبما يمكن الاستفادة منه في وضع الخطط التدريبية وتحديد الشروط الاساسية لكل لاعب في المنافسات .

3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مدربي الاندية و منتديات الشباب للأستفادة منها في التدريب .

4- الاهتمام بموضوع السمات النفسية من قبل المدربين لما لها من دور في الوصول الى الفوز

5- الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي للاعبين وغرس السمات النفسية في نفوس اللاعبين والتي تساعدهم في المواقف المختلفة اثناء المنافسات.

6- الاسترشاد بأهمية السمات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

المصادر

- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ،الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم– التطبيقات .ط2 ، القاهر ة ، دار الفكرالعربي ، 1997 .
- أسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة المفاهيم– التطبيقات، ط3 ، (القاهر ة ، دار الفكرالعربي ، 2000)
- محمد بلال الزعبي و عباس الطلافحة ؛ النظام الإحصائي (Spss) فهم وتحليل البيانات الإحصائية. ط1 :(عمان،دار وائل للطباعة والنشر،2001) .
- خليفة إبراهيم عبدربه : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985.
- قاسم حسن المندلاوي ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، (الموصل ، دار الكتب والنشر، 1989م)
- محمد شمعون العربي ؛ السمات الانفعالية وعلا قتها بمفهوم الذات لد ى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، 1979 .
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية، ط ،(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998)
- محمد حسن علاوي ؛ علاقة بعض السمات الانفعالية بإنتاجية الرمية الحرة في كرة السلة، 2005
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات –الصدق –الموضوعية والمعايير) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1999 .
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربة البدنية والرياضية. جـ1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1995
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل البحّاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الشهد ، 2004) .
- وجيه محجوب وأحمد البدري ؛ البحث العلمي : (مطبعة، جامعة بابل ، 2002م) .

ملحق (1)

يبين أسماء الأساتذة الخبراء ودرجاتهم العلمية ومجال اختصاصهم ومكان عملهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	مؤيد عبدالله	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
2	خالدة ابراهيم	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
3	علي يوسف	أستاذ	علم النفس الرياضي الكرةالطائرة	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
4	لمى سمير	استاذ	تعلم الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
5	نجلاء عباس	استاذ مساعد	طائرة – طرق تدريس	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
6	سهاد قاسم	استاذ مساعد	الكرة الطائرة تدريب	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد
7	طارق علي يوسف	استاذ مساعد	اختبارات وقياس	كلية الفنون الجميلة _جامعة بغداد
8	ماهر عبدالاله	مدرس	الكرة الطائرة تدريب	كلية التربية الرياضية_جامعة بغداد

ملحق (2)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الصفة
1	علي يوسف	استاذ – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
2	ماهرعبدالاله	مدرس – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
	عمار	مدرس مساعد – كلية التربية الرياضية–الجامعة المستنصرية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق (3)

الموضوع / أستبانة

اللاعب ..... المحترم

تحية طيبة ...

الاستبانة المرفقة طياً فيها بعض الاسئلة ارجو الاجابة عليها من قبل لاعبـــي الكرة الطائرة (الشاطئية – والقاعات المغلقة) بكل صدق وصراحة . علماً ان الاجابة على الاستبانة ستكون سرية لغرض البحث العلمي فقط شاكرين تعاونكم .

مع الشكر والتقدير .

التوقيع:
الاسم:
اسم الفريق :
التاريخ :

الباحثة

ت	العبارات	نعم	إلى حد مـا	لا
1	اشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى			
2	أنا واثق من قدرتي على الأداء في المباراة			
3	عندي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية			
4	عندي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة			
5	لدي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة			
6	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة			
7	لدى الثقة في تحقيق التفوق على المنافس			
8	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه			
9	اشعر بان لدي القدرة على تحديد أهداف بوضوح لكل مرحلة			
10	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة			
11	قبل أن اشترك في المنافسة اشعر بأنني مرتبك			
12	ابذل أقصى جهدي في التدريب أو المنافسات			
13	اختلق أسباب لعدم ممارسة التدريب أو الاشتراك في بعض المباريات			
14	في المنافسات الرياضية أحاول أن ابذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة			
15	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني			
16	لدى التصميم على إتقان الواجبات والمهام التدريبية رغم صعوبتها			
17	من الصعب علي الاستمرار في التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعيا			
18	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء			
19	عندما تسوء الأمور في المنافسة فأنني استطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة			

20	من الأهمية بالنسبة لي تحقيق أهداف أدائي الشخصية		
21	عندما تسوء الأمور في المباراة فأنني استسلم بسهولة		
22	استطيع ضبط انفعالاتي في الأوقات الحرجة في المباراة		
23	لدى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة		
24	اشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفاً		
25	احتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي		
26	استطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئاً أثناء المباراة		
27	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة		
28	ارتبك عندما تشتد الرقابة على من المنافسين		
29	إذا كان احد المنافسين سريع النرفزة فإنني ابذل كل جهدي لكي اجعله يفقد سيطرته على أعصابه		
30	أتفهم المواقف التي أواجها في الملعب منطقياً دون مبالغة		
31	أنفذ الواجبات المطلوبة مني في المباريات بغض النظر عن قوة وكفاءة المنافس		
32	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام		
33	أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة		
34	اشعر بمسئوليتي عن تصرفاتي وأدائي أثناء المباراة		
35	أتحمل مسئولية أخطائي في المنافسة واحرص على تصحيحها		
36	أتحمل المسئولية من زملائي من اجل تحقيق أهداف الفريق		
37	اتخذ قراراتي الخاصة بالأداء في الملعب في التوقيت المناسب		

38	اهتم بتحليل النتائج السلبية لتصرفاتي أثناء المنافسة			
39	اشعر بان أهدافي تتناسب مع قدراتي			
40	أقوم بتغيير أدائي في الملعب وفقاً لردة فعل اللاعب المنافس			
41	ابذل أقصى مجهود عند مواجهة لاعب مكلف بمراقبتي أثناء المنافسة			
42	أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي			
43	أتجنب تحدي المنافسين الأقوياء			
44	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة			
45	استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة			
46	يحاول المدرب استثارتي للوصول للفورمة الرياضية			
47	استخدم قدرتي في تحقيق المطلوب مني في المباريات			
48	أواجه المواقف الخطرة في المنافسة بدون خوف			
49	تستهويني أداء الحركات الصعبة في المنافسات			
50	استكمل أدائي الهجومي مهما بلغت شراسة الدفاع للمنافس			
51	أنفذ الواجبات المطلوبة مني في المباريات بغض النظر عن قوة وكفاءة المنافس			
52	اهتم بإظهار أساليب مبتكرة في أدائي المهاري في المنافسات			
53	أقوم بتنفيذ خطة المدرب بما يتلائم ومتطلبات اللعب الفردي لتحقيق الفوز			
54	اعتبر إن الأداء النمطي في اللعب ممل			