

الشخصية القيادية وعلاقتها باليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد (9)

Personality and its relationship to the visual alertness of first-class hand referees

ميس صدام حسين

مدرب رياضي/ محمد حميد محمود

مدرب رياضي / صادق سلام صادق

Mays Saddam Hussein

Sports Coach / Mohammed Hamid Mahmoud

Sports Coach / Sadiq Salam Sadiq

الكلمات المفتاحية: الشخصية القيادية، اليقظة العقلية، كرة يد

Keywords: psychological personality, precise alert, used ball

ملخص البحث

ان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللشخصية القيادية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الإدراك والنظام الإدراكي للحكم، وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد ،وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد، اما اهداف البحث هي التعرف على درجة الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما منهج البحث فاستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فبلغت (20) حكم درجة اولى بكرة اليد، وقد استعمل الباحثان مقياس الشخصية القيادية المعد من قبل



(قحطان فاضل 2017) واليقظة العقلية المعد من قبل (رغد حسن 2020)، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث عن طريق الاستمارة الالكترونية (كوكل فروم) وبعد الحصول على النتائج تم معالجة النتائج احصائياً ، ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان أظهرت النتائج بأن هناك ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لعينة البحث، اما اهم التوصيات الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام واجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكام باقي الالعاب.

Research Summary

And that the association of sports science with psychology does not stop to a certain extent, but rather extended and overlapped with other sciences, and among these sciences is sports psychology, which is concerned with studying the psychological state of the athlete and how to motivate and encourage him to perform at the best levels. On perception and the perceptual system of judgment, and the importance of the research is reflected in the study of the relationship between attentional control and mental alertness of first-class referees in handball. The research problem lies in answering the following question: Is there a correlation between attentional control and mental alertness for first-class referees in handball, while the objectives of the research are to identify the degree of attentional control and mental alertness for handball referees, and to identify the relationship between attentional control and mental alertness for handball referees As for the research hypothesis, there is a correlation between attentional control and mental alertness for handball referees.

1-مقدمة :

ان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللشخصية القيادية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الشجاعة والثقة بالنفس للحكم ، ويتميز النظام الإدراكي بانه لديه سعة محددة واصبح ضروريا تحديد حجم المثيرات التي يستلمها الرياضي عبر الحواس وان هذا النوع يحتاج من التنظيم والتقنين لتلك المثيرات وكيفية التعامل معه دون الاخلال بالتركيز والانتباه واتخاذ القرار، وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية المهمة للحكم لكونها مرتبطة بشكل مباشر مع اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة . وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد .

تعد مهنة التحكيم عملاً صعباً يخضع للمسؤولية المهمة والكبيرة في إدارة المباريات واخراجها بشكل ناجح ومنها كرة اليد التي تتميز بإيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة المباراة ، وهنا يبين اهمية الحكم وما يتحمله من اعباء متمثلة في المتابعة والملاحظة وتوزيع الواجبات واتخاذ المكان المناسب وزوايا الرؤيا المناسبة والتواجد في مكان الحدث دائماً ، الامر الذي يتطلب ان يمتلك الحكم من المواصفات النفسية والعقلية (الشخصية القيادية ،اليقظة العقلية) ما يؤهله لأخذ هذا الدور الحساس في ادائه خلال المباريات، من هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد.

اما اهداف البحث هي التعرف على درجة الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما مجالات

البحث تمثل المجال البشري : حكام الدرجة الاولى بكرة اليد ، اما المجال الزمني: من 2025/9/1 ولغاية 2025/10/1 ، اما المجال المكاني : فقد استخدم الباحثان شبكة الأنترنت من خلال استمارة كوكل فروم
2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث واهدافه "لان المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات، وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة" (عدنان ويعقوب:2009:233).

2 - 2 مجتمع البحث وعينة:

"المجتمع هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس أو الاحداث أو الاشياء" (فايز واخرون:86:2009) ، إذ تمثل مجتمع البحث الحالي بحكام كرة اليد للموسم الرياضي 2022-2023 والبالغ عددهم (50) حكم، اما العينة فهي "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محاور عمله" (ظافر:84:2012)، وبلغت عينة البحث (20) حكم وبلغت نسبتها 40%، إذ تم استبعاد الحكام الدوليين والقاريين والعينة الاستطلاعية.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ مقياس السيطرة الانتباهية.

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

❖ حاسوب (لاب توب) نوع HP منشأ كوري .

❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO).

❖ الشبكة الدولية للإنترنت.

2-4 إجراءات البحث الرئيسة:

2-4-1 تحديد مقاييس البحث:

2-4-1-1 : مقياس الشخصية القيادية:

استعمل الباحثون مقياس الشخصية القيادية المعد من قبل (قحطان فاضل محمد 2017) ملحق (2) ، اذا يتكون المقياس من (37) فقرة وبخمس بدائل للإجابة (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل ، ابدأ) وبالدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي اما السلبية تحسب درجاتها عكسيا ، وبلغت اعلى درجة للمقياس (185) واقل درجة (37) اما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (111).

2-4-1-1 : مقياس اليقظة العقلية:

استعمل الباحثون مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (رغدة حسن ابراهيم العزاوي 2020) والمطبق على نفس عينة البحث ملحق (3)، اذا يتكون المقياس من عشرة فقرات موزعة على اربعة ابعاد هي (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، التقبل) وبخمس بدائل للإجابة (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل ، ابدأ) وبالدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي عدا الفقرة رقم (5) كانت سلبية تحسب درجاتها عكسيا، وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (50) درجة واقل درجة (10) درجات اما الوسط الفرضي فبلغت درجته (30) درجة.

2-4-2 تطبيق المقياس:

بما أن مقياسي الشخصية القيادية واليقظة العقلية تم استخدامه لنفس العينة وبمدة قصيرة من تطبيق المقياس لذا لم يتم إجراء الاسس العلمية للمقياس لكون المقياس مطبق على نفس مجتمع البحث، وقام الباحثان بالتواصل مع لجنة حكاه كرة اليد من اجل اصال استمارة مقياسي الشخصية القيادية واليقظة العقلية لعينة البحث في يوم السبت 2025/9/15 ولغاية 2025/9/20.

2-5 الوسائل الإحصائية:

اعتماد الباحث في العمليات الإحصائية على الحقيبة الإحصائية spss

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لنتائج مقياسي الشخصية القيادية واليقظة العقلية، ولغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فرضه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق.

3-1 عرض وتحليل نتائج مستوى الشخصية القيادية واليقظة العقلية لعينة البحث:

جدول (1)

يبين الوصف الإحصائي لعينة البحث في مقياسي الشخصية القيادية واليقظة العقلية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل التواء
1	الشخصية القيادية	120.12	4.543	0.684	0.542
2	اليقظة العقلية	44.234	3.852	0.674	0.623

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لعينة البحث ، اذا بلغ الوسط الحسابي الشخصية القيادية (120.12) وبانحراف معياري (543.4) وخطأ معياري (0.684)، اما معامل التواء فبلغت (0.542) ، اما اليقظة العقلية فبلغ الوسط الحسابي (44.234) وبانحراف معياري (3.852) وبلغ الخطأ المعياري (0.674)، اما معامل الالتواء فبلغت (0.623) .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة ت المحتسبة والجدولية لمقياسي الشخصية القيادية واليقظة العقلية

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
السيطرة الانتباهية	20	120.12	4.543	111	11.312	1.699	معنوي
اليقظة العقلية	20	44.234	3.852	30	23.246		معنوي

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لمقياس الشخصية القيادية لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (11.312) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون الشخصية القيادية، اما الوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية لعينة البحث هو اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائية لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (23.246) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون اليقظة العقلية.

2-3 عرض تحليل نتائج علاقة الارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية؟

جدول (3)

يبين معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
السيطرة الانتباهية	20	0.90	8.319	1.699	معنوي
اليقظة العقلية					

مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 29

اظهرت النتائج أن معامل الارتباط بلغ (0.87) وباستعمل معادلة الاختبار التائي لمعنوية الارتباط تبين ان قيمة التائية المحسوبة بلغت (8.319) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29).

3-3 مناقشة النتائج :

بالنظر إلى النتائج التي عرضت في الجدول (3) والمتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والايوساط الفرضية لمقياسي الشخصية القيادية والليقظة العقلية تبين ان عينة البحث يمتلكون شخصية قيادية وليقظة عقلية عالية مما يعكس ذلك على اتخاذ قراراتهم بشكل ايجابي من حيث احتساب الاخطاء واصدار القرارات وتوثر ايضا على قيادة وإدارة المباريات حيث ان مهمة الحكم هي الإدارة الحكيمة في مجابهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها والتي من خلالها تؤثر على أداء الحكام من الناحية المعرفية والنفسية والحركية والبدنية والفسولوجية، إذ يتطلب من الحكام قدرات عالية عديدة من اجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية وأن اغلب الألعاب الرياضيه الحديثه تفرض أموراً كثيرة على الحكام، فجهودهم وأداؤهم هما المفتاحان الأساسان لنجاحهم في المباراة، "وبما ان الرياضة نشاط حركي وبدني فإن هذا النشاط يؤدي إلى استجابات انفعالية ومعرفية، سواء لدى من يقومون به(الرياضي نفسه) أو لدى المشاهدين ، وكذلك يعزو الباحثان ان طبيعة عمل الحكم تحتم عليه ان يكون متيقظاً ومنتبها لكل ما يحدث من حوله وأن استمرارية هذا العمل قد زاد من درجة امتلاك هذه السمة لدى الحكام وهذا ما يؤيده (سيجال وآخرون) بقولهم : " ان الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الاحكام التلقائية " (Segal Z. 2002:145:V).

اما جدول (4) يبين لنا ان هناك علاقة ارتباط عالية بين الشخصية القيادية والليقظة العقلية ويعزو الباحثان ذلك ان معاشية الحكم للخبرات التي تواجهه والتركيز عليها لحظة بلحظة

كونه المسؤول عن الحُكم على تحركات اللاعبين في الملعب ومتابعتها يساعده في التعامل بدقة مع الظروف الطارئة التي تحدث اثناء اللعب في المباراة
كما تشير (اسماء نوري) الى ان :. اليقظة تعمل على زيادة الوعي والمرونة في الاستجابة والتخلي عن ردود الافعال المسبقة والتعامل بدقة مع الاحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الاخطاء (اسماء :206:2012).

من جهة اخرى فإن اليقظة العقلية تعزز من العملية التحكيمية إذ عندما يكون الحكم يقظاً ومنتبها ومحافظا على الانتباه بشكل عمدي لأطول فترة ممكنة و ملماً بكل ما يحدث من حوله ومعه مع محاولة التغلب على بعض التأثيرات الجانبية والخبرات التي قد تكون خارجية كتعامله مع الآخرين او داخلية كالأفكار والانفعالات فذلك يساعده في انتقاء الاستجابات المناسبة لمختلف الحالات التي تصادفه ، وهنا لا بد من الإشارة الى ان طول فترة الانتباه تكون متعبه ومجهده جدا على الحكم لذلك تكون موزعة بين حكمين ، وهذا ما يؤكد (Mace) : بأن اليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط(Mace:134:2008).

كذلك يتميز الحكم الذي يتمتع الشخصية القيادية واليقظة العقلية بالقدرة على ملاحظة الخطأ لحظة حدوثه وتمييز الطرف المخطئ وهل الخطأ قد حدث نتيجة سرعة الاحتكاك خلال اللعب او بسبب التعب او بسبب التأخر في اتخاذ المكان المناسب وهل من الضروري تأخير اللعب ام انه خطأ يمكن تجاوزه وبعد تحديد كل هذه التفاصيل مقارنة الخطأ مع فقرات قانون اللعبة وانتقاء المادة المناسبة للحالة والتوصل الى الحكم النهائي وهنا لا بد الإشارة الى ان هذه العملية من المفترض ان تحدث خلال اجزاء من الثانية.

4- الخاتمة:

توصل الباحثان في نهاية بحثه الحالي إلى الاستنتاجات الاتية :

1-ان عينة البحث لديها شخصية قيادية .

2-امتلاك عينة البحث اليقظة العقلية جيدة.

3- أظهرت النتائج بأن هناك ارتباط بين الشخصية القيادية واليقظة العقلية لعينة البحث.

ويوصي الباحثان

1- الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام.

2- اجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكام باقي الالعاب.

3- اجراء دراسات في متغيرات بدنية لحكام كرة اليد.

المصادر

❖ اسماء نوري ؛ اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي ، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، جامعة بغداد ، المجلد (18)، العدد (68) ، 2012.

❖ رغدة حسن ابراهيم؛ اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الاولى(السلة، اليد)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

❖ ثناء عبدالودود عبدالحافظ؛ السيطرة الانتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية، ط1: (عمّان، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016).

❖ ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية : (بغداد: دار الكتب والوثائق، 2012).

❖ عدنان حسين و يعقوب عبد الله أبو حلو ؛ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والإنسانية-، ط1 : (عمان ، إثراء للنشر والتوزيع ، 2009م).

❖ فايز جمعة النجار وآخرون ؛اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2009).



- ❖ .Hallen Singer ,Erwin ؛ __ Hand ball taktik conditio :
sarbettgueck verlag Stuttgart,1972.
- ❖ Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002):
Mindfulness-based cognitive therapy for depression , A new
approach to preventing relapse. New York: Guilford. [Google
Scholar].
- Mace .C , (2008) : Mindfulness and mental health : therapy , ❖
theory and science ,

الملاحق

ملحق(1)

أسماء المختصين والخبراء

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل	جوانب الاستعانة بآراء المختصين والخبراء	
				الشخصية القيادية	التوافق النفسي
1	أ.د. الاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
2	أ.د. مسلم حسب الله	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
3	أ.د. حسنين ناجي حسين	علم النفس – الكرة الطائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية	✓	✓
4	أ.د. سنارية جبار	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
5	أ.م.د. عمر رشيد حسين	بايو ميكانيك - طائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓

ملحق (2)

مقياس الشخصية القيادية

ت	الفقرات	لا تنطبق علي إطلاقاً	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً
1	أستطيع اقامة علاقات طيبة مع جميع طلاب كليتي					
2	أشعر بالحزن عندما يصيب احد زملائي بسوء					
3	أستمتع لمجرد وجودي بين زملائي وأساتذتي					
4	أشعر من الصعب فهم الآخرين					
5	لدي القدرة على الاسترخاء					
6	أقدم التهانى لزملائي عندما ينجحون					
7	أفكر دائماً في عواقب الفشل					
8	أجمع الحقائق التي احتاج إليها قبل اتخاذ القرار					
9	أكتسب الخبرة في المواقف الاجتماعية المختلفة.					
10	عندما اتخذ قرارات، اتابعها جيداً في مستوى التنفيذ					
11	أستطيع تحقيق اهدافي مهما كانت ضغوط الدراسة .					
12	ان الثقة الزائدة تقود الى الفشل والاحباط					
13	انظر دائماً الى المستقبل بمنتهى الثقة .					
14	معظم زملائي اخبروني بانني طالب واثق من نفسي جداً					
15	عندما أخطط لإنجاز عمل ما فاني لدي الثقة العالية بإنجازه					
16	أستبعد الحلول التي تصطدم بالقوانين واللوائح التي لا يمكن تغييرها					
17	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية الدرس فان ذلك لا يؤثر على أدائي					
18	أحافظ على هدوئي عند اتخاذ اي قرار					
19	أشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغوط					
20	أغلب الاوقات اعجز عن الجلوس هادئاً ومسترخياً					
21	أبني قراراتي على معرفة بالحقائق					
22	أدرك أهمية التوقيت المناسب في اتخاذ القرار					



					أميل الى الرؤية و التأمل في اتخاذ قراراتتي	23
					اجد صعوبة في اتخاذ القرار بسبب قلة المعلومات.	24
					يفزعني التفكير في الوقوف امام جمع من الناس والتحدث اليهم	25
					أخشى أداء بعض المهارات أو الواجبات الحركية أمام زملائي	26
					انتقد زملائي عندما ادرك انه قد اخطأ	27
					قدراتي ومهاراتي عالية عند مقارنتها بزملائي.	28
					امتلك ثقة على المشاركة بأداء درس متكامل أمام مدرس المادة وزملائي	29
					لدي التفكير الجيد والقدرة على اتخاذ القرار المناسب	30
					أخشى الحركات الصعبة في الامتحان العملي	31
					أتجنب ابداء الرأي امام الآخرين	32
					أحافظ على هدوئي عندما يطلب مني القاء محاضرة امام الجميع	33
					أكتسب الخبرة في المواقف الاجتماعية المختلفة	34
					لدي ثقة من تحقيق اهدافي تحت اي ضغط	35
					أخشى على نفسي من الاوقات الحرجة في الامتحان	36
					يصعب التحكم في انفعالاتي عند اداء المهارات الصعبة	37

ملحق (3) مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	أبداً
1	من السهل عليّ التركيز على كافة تحركات اللاعبين في أرجاء الملعب					
2	استطيع تحمل ضغوط المباراة					
3	استطيع تقبل الأمور التي لا استطيع تغييرها					
4	استطيع عادة وصف وتذكر تفاصيل الخطأ					
5	من السهل ان انتشتت عند سماع تعليقات الجمهور					
6	من السهل عليّ متابعة حركة اللاعبين حتى في حالات الاحتكاك القوية					
7	اصدر صافرة التحكيم دون التردد في اطلاقها					
8	انا قادر على تقبل الافكار والمشاعر التي امتلكها					
9	انا قادر على التركيز على اللحظة الحالية					
10	انا قادر على الانتباه على اللاعبين اثناء اللعب في الملعب					