

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

أ.د. فراس سهيل ابراهيم

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. تركي محسن الزهراني

المملكة العربية السعودية -جامعة الطائف

Psychological rigidity and its relationship to physical self-esteem and accuracy of volleyball court defense

Prof. Dr. Nahdah Abd Zaid Al-Dulaimy

Prof. Dr. Firas Suhail Ibrahim

Republic of Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Science

Dr.nahida@yahoo.com

dr.Firas65@yahoo.com

M.D. Turki Mohsen Al-Zahrani

Kingdom of Saudi Arabia - University of Taif

Tm.alzahrani@tu.edu.sa

Abstract

The research aims to prepare a measure of psychological hardness in volleyball, as well as to identify the values of psychological hardness, physical self-esteem and accuracy of volleyball court defense performance, as well as find the relationship between psychological toughness and both physical self-esteem and psychological rigidity and accuracy of defending the stadium in volleyball. For students, The researchers followed the descriptive approach with the two survey methods and the correlational relations for a sample of (40) students randomly selected from the research community represented by the students of the third stage in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year (2020-2021) of (168) students, and the researchers followed the descriptive approach in the two methods. Survey and correlational relations for a sample of (40) students chosen randomly from the research community represented by the third stage students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon for the academic year (2020-2021) of (168) students, The researchers came out with several conclusions, the most important of which is the existence of a positive moral correlation between psychological hardness and both physical self-esteem and the accuracy of the volleyball court defense performance, and in light of these conclusions the researchers recommended emphasizing the strengthening of psychological toughness and physical self-esteem by means of psychological preparation during units Educational and consistent with physical preparation and skills in volleyball.

key words:

Psychological toughness, physical self-esteem, volleyball

المخلص:

يهدف البحث إلى إعداد مقياس الصلابة النفسية في الكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على قيم الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وكذلك إيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات البدنية وبين الصلابة النفسية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب، واتبع

الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لعينة قوامها (40) طالباً اختيروا بصورة عشوائية من مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (168) طالباً، وقد خرج الباحثون باستنتاجات عدة من أهمها وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون بالتأكيد على تدعيم الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية عن طريق وسائل الإعداد النفسي في أثناء الوحدات التعليمية والمنسجمة مع الإعداد البدني والمهاري بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية، تقدير الذات البدنية، الكرة الطائرة

1-المقدمة:- تحظى لعبة الكرة الطائرة حالها حال الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى بالاهتمام الكبير من قبل القائمين والعاملين في مجالها، إذ أن الوصول إلى الأداء المهاري بمستوى عالٍ قد لا يكفي بعملية الممارسة الفعلية لمهاراتها المختلفة فقط، بل معرفة بعض المتغيرات والمتطلبات الخاصة بها، لاسيما المتغيرات النفسية التي تمثل بعداً مهماً في إعداد اللاعبين فهي تؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء المهاري وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات التي يجب الاهتمام بها إلى جنب مع المتطلبات الأخرى البدنية والحركية والعقلية والمهارية والخطئية، فاللاعبين يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المتطلبات كافة، إلا أن المتطلب النفسي يعد العامل الحاسم في أثناء اللعب.

وتعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية من الآثار الضارة المحتملة وتحافظ على صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة.¹، فضلاً عن أن للصلابة النفسية تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته، وفي طبيعة إدراكه للبيئة ومن ثم طريقة سلوكه، لذلك فهي تعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده، كما يعد تقدير الذات البدنية اتجاهًا يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبراته الشخصية، أي هي عملية يدرك من خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على النحو الانفعالي، كما أن تقدير الذات البدنية هو المفهوم الذي يكونه اللاعب عن نفسه كونه مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي التي يتضمن استجاباته نحو نفسه ككل، إذ أن اللاعب الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفتر إلى الثقة في قدراته البدنية، متوقعا أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه المهاري سيكون منخفض ويعمل على افتراض أنه لا يمكن النجاح، لذا تعد دراسة الجانب النفسي ذا أهمية خاصة في الكرة الطائرة لاسيما في مهارة الدفاع عن الملعب، التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المباراة، إذ تؤدي فيها الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية دوراً مهماً في أدائها، ويشكلان مع باقي المتغيرات النفسية والقدرات البدنية والحركية إحدى الأسس المهمة في حسم نتيجة هذه المهارة، لذا لا بد من أن يتميز أداء اللاعب المدافع في الكرة الطائرة بتركيز انتباهه على اللاعب المهاجم، لأن طبيعة الأداء المهاري الدفاعي في الكرة الطائرة تتميز بالإيقاع السريع والتغير في حالات اللعب ومواقفه الأمر الذي يفرض عليه التكيف والاستعداد والصلابة لتلك الحالات والمواقف، وإن تتوافر لديه مهارات نفسية تتناسب مع الحالات والمواقف التي تشهدها المباريات لاسيما الحاسمة منها.

1- Muddi, S.R: The story of hardiness, twenty years of theorizing, research, and practice, Consulting Psychology, Journal Practice and Research, 54(3),2002, P. 305- 309.

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على طبيعة متغير الصلابة العقلية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لدى الطلاب، ومعرفة طبيعة العلاقة بين كل من الصلابة العقلية وتقدير الذات البدنية، وطبيعة العلاقة بين الصلابة العقلية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، لأن ظروف الأداء الدفاعي الصعب وما يبذله الطالب من جهود بدنية ونفسية تفرض علينا بحث مدى فاعلية هذه الجهود في مواقف اللعب المختلفة التي يتعرض لها هذا الطالب، فقيمة هذا الطالب تتحدد من خلال احترامه لرأيه ولقدراته البدنية والمهارية، لذا يأمل الباحثون أن تسهم هذه الدراسة في وضع لبنة صغيرة في مجال الكرة الطائرة في جوانبها المهارية والبدنية والنفسية، فضلاً عن ذلك الاستفادة من هذه الدراسة في المؤسسات ذات العلاقة.

1-2 مشكلة البحث: تتطلب عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة الأساسية وتطوير أدائها أن تكون شاملة وموزونة للمتطلبات الخاصة بها كافة، وتعد الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية من المتطلبات النفسية المهمة التي لا بد من أن تأخذ خصوصيتها كونها تؤثر في سلوكيات الطالب في أثناء الوحدات التعليمية وبالتالي أداء المهارات الأساسية ومنها مهارة الدفاع عن الملعب التي تعد من المهارات صعبة الأداء وتتطلب توافر متطلبات نفسية مهمة ومنها الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحثين للوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل، وجدوا أن معظم هذه الوحدات قد تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي بصورة عامة والصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بصورة خاصة، الأمر الذي دعاهم لدراسة هذا الموضوع والوقوف على طبيعة هاذين المتغيرين من خلال طرح التساؤل الآتي هل توجد علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب؟.

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2- التعرف على طبيعة الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

1-4 فرضية البحث:

1- توجد علاقة ارتباط حقيقة بين الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل للعام الدراسي(2020-2021).

1-5-2 المجال الزمني:- المدة الزمنية من 2020/12/8 ولغاية 2021/1/13.

1-5-3 المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-الصلابة النفسية:- هي " قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والخطأ والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام".²

2-تقدير الذات البدنية:- هي " قدرة الفرد وتوقع قدراته الكامنة من خلال فهمها لإيجابيات ذاته، وتقدير نقاط ضعفه، وقوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي هذا كنتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الفرد من الوقوف على حقيقة مستواه، بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة وتحمل".³

-مهارة الدفاع عن الملعب:- هي "استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحتاً عن الفريق المنافس والمرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها للزميل في الملعب".⁴

2-إجراءات البحث:

2-1منهج البحث:- اتبع الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية، وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2مجتمع البحث وعينته:- تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل والبالغ عددهم (168) طالب، وتمثلت عينة البحث بعدد (40) طالباً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الكلي وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (23.81%).

2-3-1 تحديد مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بالكرة الطائرة:-

أولاً:- إعداد مقياس الصلابة النفسية:- بعد اطلاع الباحثين على الدراسات والبحوث العلمية الخاصة في مجال قياس الصلابة النفسية، اعتمد الباحثون مقياس الصلابة النفسية⁵ الذي تكون من (40) فقرات وبثلاثة بدائل هي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

ثانياً:- إعداد مقياس تقدير الذات البدنية:- بعد اطلاع الباحثين على الدراسات والبحوث العلمية الخاصة في مجال قياس تقدير الذات البدنية، اعتمد الباحثون مقياس تقدير الذات البدنية⁶، الذي تكون من (26) وبخمس بدائل هي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

2- Brooks, R .B .The power of Parenting. In R .B .Brooks .Goldstein (eds) ,Han book of resilience in children, New york ,Kluwer Academi,2005,P297.

3-سيد محمد غنيم. النمو النفسي من الطفل إلى الرشد، الكويت، مجلة عالم الفكر، وزارة الاعلام المجلد السابع، 1976، ص91.

4 -ناهدة عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للنشر والتوزيع، 2011، ص43.

5-ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد. تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية، صوفيا، بلغاريا ، 2006، ص321.

6-عبد الناصر عبد الرحيم. مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات للكرة الطائرة في الضفة الغربية، مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 1999، المجلد 15 ، العدد4، ص 35-52.

2-3-2 تحديد صلاحية فقرات المقياسين:- لتحديد صلاحية مقياسي الصلابة العقلية وتقدير الذات البدنية، أعد الباحثون استبانتيين خاصتين بالمقياسين، وتم عرضهما على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال (علم النفس التربوي والرياضي) والبالغ عددهم (5) خبراء ومختص لتحديد صلاحية فقرات المقياسين على عينة البحث، وبعد فرز الاستمارات الخاصة بذلك، تم الاتفاق على فقرات المقياسين ونسبة (100%) .

2-3-3 تحديد اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- بعد اطلاع الباحثين على معظم الاختبارات الخاصة بقياس دقة أداء الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة، ولمعرفة صلاحية هذه الاختبارات، قاموا بإعداد استبانة خاصة، احتوت على هذه الاختبارات، لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين، في اختصاص (الكرة الطائرة والاختبارات والقياس)، والبالغ عددهم (5) خبراء ومختصين لتحديد أي الاختبارات أصلح في قياس دقة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة، وبعد جمع الاستمارة الخاصة بالاستبانة، تم استخراج النتائج التي اعتمدت على نسب الاتفاق المئوية للسادة الخبراء والمختصين* الذين تم عرض الاستبانة عليهم، وفي ضوء النتائج تم اختيار الاختبار أدناه الذي حصل على نسبة مئوية ومقدارها (100%)، والاختبار هو:-

-اسم الاختبار:- اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة للطلاب.⁷

-الهدف من الاختبار:- تقييم دقة أداء الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة.

-الأدوات المستعملة:- ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (5)، وشريط ملون لتقسيم الملعب، واستمارة تقييم.

-مواصفات الأداء:- يقف الطالب المختبر جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساقاً في المركز (1) ويقف المدرس في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساق نحو المنطقة الخلفية فيقوم الطالب المختبر بأداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع.

-طريقة التسجيل:- يعطى للطالب المختبر ثلاث محاولات لكل منطقة (5،6،1) يعطى للطالب المختبر درجة المنطقة التي تسقط به الكرة بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة، أما في حالة خروج الكرة إلى الخارج فيعطى (صفر) عند المحاولة، كما هو موضح في الشكل (1).

*ينظر الملحق (1).

**ينظر الملحق (1).

1-احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص40.

*	*	1		
P	1	3		
*	2	2		

*	*	1		
*	1	3		
P	2	2		

P	*	1		
*	1	3		
*	2	2		

الشكل (1) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب

2-3-4 التجربة الاستطلاعية:- تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) طالباً تم باختيارهم بالطريقة القرعة العشوائية من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل بتاريخ 2020/12/8، في حين تم إجراء التجربة الاستطلاعية لاختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على العينة الاستطلاعية نفسها بتاريخ 2020/12/9، وقد كان إجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، وكان إجراء التجربة لتحقيق أهداف عدة هي:-

- 1-وضوح تعليمات المقياسين وفقراتهما.
- 2-التعرف الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين والاختبار (أدوات البحث).
- 3-التعرف على مدى ملائمة أدوات البحث لأفراد عينة البحث.
- 4-التعرف على المعوقات التي قد تظهر في أثناء إجراءات تنفيذ المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:-

- 1-وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة بالمقياسين وملائمة الاختبار لأفراد العينة.
- 2-الوقت المستغرق للإجابة على فقرات مقياس الصلابة العقلية هو (15-20) دقيقة، ومقياس تقدير الذات البدنية هو (10-15) دقيقة.
- 3-اجتياز بعض المعوقات في أثناء إجراءات تنفيذ أدوات البحث.

2-3-5 الأسس العلمية للمقياسين:

أولاً:- صدق المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (9) خبراء ومختصين في مجال (علم النفس التربوي والرياضي، والكرة الطائرة). وظهرت نسبة الاتفاق حول فقرات المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة (100%).

ثانياً:- ثبات المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- تم استخراج ثبات المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ طبق المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (20) طالباً، إذ تم تطبيق المقياسين الأول بتاريخ 2020/12/8، ثم إعادة تطبيق المقياسين بعد مرور (14) يوم من التطبيق الأول أي بتاريخ 2020/12/23، في حين تم استخراج ثبات اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، إذ طبق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها بتاريخ 2020/12/9، ثم إعادة تطبيق الاختبار بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول أي بتاريخ 2020/12/16، وتمت هذه الإجراءات في الساعة العاشرة صباحاً وفي القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

ثالثاً:- موضوعية المقياسين واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- وقع اختيار الباحثين على أسلوب الاختيار من متعدد للفقرات الخاصة بمقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بالكرة الطائرة للطلاب، وبما أنّ هذا النوع من المقياس، يوضع له مفتاح حل واضح فعلي لا يختلف أثنان من المصححين أو المحكمين مما يكسب المقياسين الموضوعية العالية، فضلاً عن اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة هو من الاختبارات الواضحة التعليمات وطريقة تسجيل الدرجات وبالتالي لا يختلف في تقويمه اثنان.

2-3-6 التجربة الرئيسية:

أولاً:- تطبيق المقياسين:- تم تطبيق الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية على أفراد عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (40) طالباً بتاريخ 2021/1/12 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل، وبحسب التعليمات الخاصة بالمقياسين، وكما يأتي:-

أ- تعليمات المقياسين:- تم وضع تعليمات المقياس كما يأتي:-

1- عدم كتابة اسم الطالب في الاستمارة الخاصة بالمقياسين المذكورين.

2- الإجابة على الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

3- قراءة كل فقرة بدقة وعناية ثم اختيار الإجابة المناسبة.

4- تتم الإجابة على فقرات مقياس الصلابة العقلية بحسب خمسة بدائل هي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، والإجابة عن فقرات مقياس تقدير الذات البدنية بحسب خمسة بدائل هي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، وتكون طريقة الاجابة باختيار البديل المناسب عن طريق وضع علامة (√) أمام البديل المناسب.

5- عدم وضع اكثر من علامة (√) أو اختيار اكثر من بديل.

ب-تصحیح المقیاسین:-تمثل تصحیح مقياس الصلابة النفسية* المكون من(40) فقرة وبخمس بدائل إجابة هي(أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) عن طريق مفتاح التصحیح المكون من الدرجات(1،2،3،4،5)، وبهذا تكون درجات المقياس تتراوح بين(40-200) درجة، وبوسط نظري بلغ(120) درجة، بينما تمثل تصحیح مقياس تقدير الذات البدنية** المكون من(26) وبخمس بدائل إجابة هي(أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، عن طريق مفتاح التصحیح الدرجات (1،2،3،4،5)، وبهذا تكون درجات المقياس تتراوح بين(26-130) درجة، وبوسط نظري بلغ(78) درجة.

ثانياً:-تطبيق اختبار دقة أداء اختبار الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:-تم تطبيق اختبار دقة أداء اختبار الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على أفراد عينة البحث الرئيسة البالغ عددها(40) طالباً بتاريخ 2021/1/13 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

2-4 الوسائل الإحصائية:-استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية:-^(9،8)

1-النسبة المئوية.

2-الوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-معامل ارتباط البسيط (بيرسون).

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج طبيعة الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج طبيعة الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط النظري للصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	الصلابة النفسية	درجة	138.56	4.89	120		معنوي
2	تقدير الذات البدنية	درجة	98.43	3.92	78		معنوي

قيمة (t) الجدولية=() عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية(39).

* ينظر الملحق(2).

** ينظر الملحق(3).

1- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، ص 137.

2-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999، ص102، 155، 279، 272.

تبين نتائج الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط النظري لمقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية بالكرة الطائرة للطلاب، إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية هي (138.56) بانحراف معياري (4.89)، علماً إن قيمة الوسط النظري للمقياس هي (120) درجة، في حين ظهرت قيمة (t) المحسوبة بين الوسط النظري لمقياس الصلابة النفسية () وهي قيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة () عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (39) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الوسطين ولصالح الوسط الحسابي، وظهرت قيمة الوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات البدنية هي (98.43) بانحراف معياري (3.92)، علماً إن قيمة الوسط النظري للمقياس هي (78) درجة، في حين ظهرت قيمة (t) المحسوبة بين الوسط النظري لمقياس تقدير الذات البدنية () وهي قيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة () عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (39) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الوسطين ولصالح الوسط الحسابي.

ويعزو الباحثون سبب تمتع أفراد عينة البحث بمقدار جيد في الصلابة النفسية، إلى أن الطلاب لديهم القدرة على التحدي وأساليب مواجهة الضغوط وتحمل المسؤولية والتركيز على الحلول والمواجهة وتأكيد ذاتهم، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن الصلابة النفسية هي " مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة".¹⁰، كما يعزو الباحثون سبب تمتع أفراد عينة البحث بمقدار جيد في تقدير الذات البدنية إلى ممارسة أفراد عينة البحث (الطلاب) العديد من الفعاليات والألعاب الرياضية ضمن مقررات المنهج التعليمي لهم ومنها مقرر الكرة الطائرة مما جعلت من أجسامهم ملائمة نوعاً ما وتتناسب مع طبيعة مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وبالتالي انعكس إيجاباً على ذاتهم البدنية، إذ تعد الذات البدنية من أهم المتغيرات التي تؤثر في سلوك الطلاب وثقتهم بأنفسهم سواء كان إيجابياً أم سلبياً، وأن معرفة الطلاب بما يتمتعون به من قدرات بدنية وتقديرهم لذاتهم البدنية يكون عاملاً مهماً في تحسين أدائهم المهاري، وهذا ما يؤكد على أن الذات البدنية تعد من المهارات النفسية المهمة في تدريب المهارات الرياضية بشكل عام ومهارات الكرة الطائرة بشكل خاصة وبالتأكيد مهارة الدفاع عن الملعب، فالذات البدنية هي " تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءاته البدنية المرتبطة بممارسة نشاط رياضي معين".¹¹

10- عماد مخيمر . الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17، القاهرة، ص 235.

11- نضال بني سعيد. تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين، جامعة النجاح، مجلة جامعة النجاح (العلوم الانسانية)، المجلد 34، العدد 1، 2020، ص 19.

3-1-2 عرض نتائج طبيعة دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة الكلية لاختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	دقة أداء الدفاع عن الملعب	درجة	20.11	2.05	13.5		
قيمة (t) الجدولية = () عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (39).							

تبين نتائج الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة الكلية لاختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب، إذ أظهرت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار هي (20.11) بانحراف معياري (2.05)، علماً إن قيمة الوسط النظري للاختبار هي (13.5) درجة، في حين ظهرت قيمة (t) المحسوبة بين الوسط النظري لدقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة () وهي قيمة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة () عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (39) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الوسطين ولصالح الوسط الحسابي. ويعزو الباحثون سبب هذه النتيجة إلى وجود الخبرات السابقة في أداء هذه المهارة، فضلاً عن النضج العقلي والمعرفي بحسب العمر الزمني لأفراد عينة البحث الأمر الذي ساعد على دقة أدائهم لمهارة الدفاع عن الملعب التي تعد من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، إذ تتطلب مستوى عالٍ من القوة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة ومن ثم التحمل والشجاعة في استعمال الجسم بالدرجات والطيران والغطس لإنقاذ الكرات البعيدة والصعبة.¹²

3-2-3 عرض نتائج طبيعة علاقة الارتباط بين الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين قيمة (R) المحسوبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	نوع الدلالة
1	تقدير الذات البدنية	88.0	معنوي
2	دقة أداء الدفاع عن الملعب	0.85	معنوي

تبين نتائج الجدول (3) قيمة (R) المحسوبة (معامل الارتباط بيرسون) بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب، إذ أظهرت النتائج إن قيمة (R) المحسوبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية هي (0.88)، في حين ظهرت قيمة (R) المحسوبة بين الصلابة النفسية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب هي (0.85)، وهما قيمتان أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.325) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية من جهة، ويعزو الباحثون سبب هذه النتيجة إلى وجود علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، إذ أن الحالة البدنية

12- سعد قطب ولؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 71.

الجيدة تعمل على تدعيم الحالة النفسية مما يسهم في زيادة الثقة بالنفس ومن ثم الصلابة النفسية، لذا فإن اقتناع الطلاب بذاتهم هو مفتاح الدافعية باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات ولاسيما الذات البدنية، وهذا ما تم تأكيده في أن "الذات البدنية تكون من خلال إدراك الرياضي لقدراته الرياضية الكامنة وفهمه الإيجابي لذاته وتقدير لنقاط قوته وضعفه من أجل تطوير شخصيته وثقته بنفسه من خلال التدريب المبرمج المبني على أسس علمية واختبارات دورية يتمكن الرياضي من خلالها الوقوف على مستواه المهاري الحقيقي تبعاً لقدراته البدنية"¹³، كما تبين نتائج الجدول (3) وجود علاقة ارتباط معنوية وبين الصلابة النفسية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ويعزو الباحثون سبب هذه النتيجة إلى أن مهارة الدفاع عن الملعب مهارة دفاعية مهمة جداً، ويرتبط أداؤها بسمات وصفات نفسية تؤدي الدور الأكبر في تحقيق دقة أداؤها، لا سيما الصلابة النفسية التي هي "عملية تقوية الفرد وعملية مقاومة الصعوبات متمثلة في تراكم نجاحات شخصية صغيرة مع بعض الإخفاقات المتقطعة"¹⁴.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-تمتع طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل بالصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية.
- 2-حقق طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل مقادير جيدة في دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 3-أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الصلابة النفسية وكل من وتقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 4-الزيادة في قيمة الصلابة النفسية ترتبط بالزيادة في قيمة كل من تقدير الذات البدنية ودقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل.

4-2 التوصيات:

- 1-التأكيد على تدعيم الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية عن طريق وسائل الإعداد النفسي في أثناء الوحدات التعليمية والمنسجمة مع الإعداد البدني والمهاري بالكرة الطائرة.
- 2-التأكيد على اهتمام مدرسي الكرة الطائرة بتدعيم المتغيرات النفسية مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية وغيرها لعلاقتها بدقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- 3-التأكيد على تطوير دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة في أثناء الوحدات التعليمية وتخصيص الوقت الكافي لتدريبها.
- 4-ضرورة توفير الوسائل التدريبية الخاصة بتطوير دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة في أثناء الوحدات التعليمية الخاصة بمادة الكرة الطائرة.
- 5-إجراء دراسات أخرى في متغيرات نفسية ومهارات أخرى في الكرة الطائرة.

13 -Abdul Salam T. Abdul Al Ali .R. Physical Self –Esteem and its Relation to the Self – Esteem for Students in Secondary School Participants in school sport, (Filed Study on Some Students of (Ouargla).University of Kasdi,2016,p43.

14-Smith ,E.J. The strength .based counseling model ,The Counseling Psychologist,2006.P216.

المصادر العربية والأجنبية:

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- سعد قطب ولؤي غانم. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- سيد محمد غنيم، النمو النفسي من الطفل إلى الرشد، الكويت، مجلة عالم الفكر، وزارة الاعلام المجلد السابع، 1976.
- عبد الناصر عبد الرحيم. مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات للكرة الطائرة في الضفة الغربية، مجلة أبحاث اليرموك(سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، 1999، المجلد 15 ، العدد4.
- عماد مخيمر. الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد7، العدد17، القاهرة.
- ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد. تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية، صوفيا، بلغاريا ، 2006.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2002.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للنشر والتوزيع، 2011.
- نضال بني سعيد. تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة الرابعة عشر للمنتخبات العربية للناشئين، جامعة النجاح، مجلة جامعة النجاح (العلوم الإنسانية)، المجلد34، العدد1، 2020.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.
- Abdul Salam T. Abdul Al Ali .R .Physical Self –Esteem and its Relation to the Self – Esteem for Students in Secondary School Participants in school sport, (Filed Study on Some Students of Ouargla).University of Kasdi,2016.
- Brooks, R .B .The power of Parenting. In R .B .Brooks .Goldstein (eds) Han book of resilience in children, New york ,Kluwer Academi,2005.
- Smith ,E.J. The strength .based counseling model ,The Counseling Psychologist,2006.
- Muddi, S.R: The story of hardiness, twenty years of theorizing, research, and practice, Consulting Psychology, Journal Practice and Research, 54(3),2002.

الملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم استبانة مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات البدنية واختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل	المقياسين	الاختبار
1	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	√	-
2	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس التربوي	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	√	-
3	أ.د.لمى سمير الشبخلي	الكرة الطائرة	جامعة بغداد- التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	-	√
4	أ.د. باسم حسن غازي	الكرة الطائرة	جامعة الكوفة- التربية البدنية وعلوم الرياضة	-	√
5	أ.د. محمد نعمة حسن	علم النفس الرياضي	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	√	-
6	أ.د. وسام رياض حسين	الكرة الطائرة	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	-	√
7	أ.د. شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي الكرة الطائرة	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	√	√
8	أ.م.د. سلام محمد حمزة	علم النفس الرياضي	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	√	-
9	أ.م.د. حيدر محمود عبود	الكرة الطائرة	جامعة بابل- التربية البدنية وعلوم الرياضة	-	√

الملحق (2)

يبين مقياس الصلابة النفسية

عزيزي الطالب:- في أدناه تعليمات المقياس، يرجى الباحثون منك قراءتها بصورة جيدة وعناية كبيرة من اجل

الإجابة الدقيقة على فقرات المقياس وهي :-

- 1- عدم ذكر الاسم.
- 2- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة.
- 3- ضرورة الإجابة بصدق في ضوء ما تشعر به.
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر.
- 5- وضع علامة (√) إمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة.

مثال//

ت	اسم الفقرة	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أنا قادر على التمتع بأداء الدفاع عن الملعب حتى عندما أواجه المشاكل الصعبة.			√		

المقياس

ت	الفقرات	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	لا أنجح في أداء الدفاع عن الملعب.					
2	يصيبني الغضب والإحباط في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.					
3	أفقد تركيز انتباهي في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.					
4	أتصور نفسي أودى بصورة جيدة قبل أداء الدفاع عن الملعب.					
5	لدي دافعية عالية تجعل أدائي للدفاع عن الملعب أفضل.					
6	أستطيع أن أحافظ على انفعالاتي إيجابية وقوية في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.					
7	أشعر أن تفكير إيجابي.					
8	أصبح عصبي وخائف في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.					
9	أشعر أن عقلي يعمل بسرعة عالية في أثناء اللحظات الحرجة عند أداء الدفاع عن الملعب.					
10	أمارس مهاراتي البدنية عقليا.					
11	أهدافي التي وضعتها لنفسني تجعلني أقوم بأداء الدفاع عن الملعب بجدية.					
12	أنا قادر على التمتع بأداء الدفاع عن الملعب حينما أواجه المشاكل الصعبة.					
13	حديثي الذاتي في أثناء أداء الدفاع عن الملعب يكون سلبي.					
14	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة.					
15	أخطائي في أداء الدفاع عن الملعب تجعل شعوري وتفكيري سلبي.					

16	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعا واستعيد تركيز انتباهي مرة أخرى.
17	تفكيري في صور حول أداء الدفاع عن الملعب يأتي بسهولة.
18	ليس من الضروري دفعي لأداء الدفاع عن الملعب فأنا بطبعي متوهج.
19	أهتم بأن تصبح انفعالاتي من دون تغيير حتى عندما يكون أدائي للدفاع عن الملعب عكس ما أريد.
20	أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% في أثناء أداء الدفاع عن الملعب مهما حدث.
21	أستطيع أن أؤدي الدفاع عن الملعب لأقصى مدى من المهارة .
22	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.
23	أصبح غريب الأطوار وحائر في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.
24	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل أداء الدفاع عن الملعب.
25	لدي الرغبة في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكانياتي في أداء الدفاع عن الملعب.
26	أؤدي الدفاع عن الملعب بطاقة إيجابية عالية.
27	يمكنني تغيير مزاجي السلبي ليصبح إيجابيا من خلال السيطرة على تفكيري.
28	أنا بطبعي منافس عقلي صلد.
29	أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستثمرها في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.
30	استعمل التصور في أثناء أداء الدفاع عن الملعب لأنه يساعدي للأداء بشكل أفضل.
31	أسأم ويصيبني الملل والإحباط عند التفكير بأداء الدفاع عن الملعب.
32	لدي التحدي في المواقف الصعبة في أثناء أداء الدفاع عن الملعب.
33	أؤدي الدفاع عن الملعب بثقة عالية.
34	أحافظ على هدوئي عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل.
35	أفقد تركيزي بسهولة.
36	أرى وأحس الأشياء بوضوح عندما أتصور نفسي أؤدي الدفاع عن الملعب.
37	يعطيني تنافسي في أداء الدفاع عن الملعب إحساس من البهجة والسعادة.
38	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص استفيد منها.
39	مهما كانت العقبات فأنتني أستطيع أداء الدفاع عن الملعب.
40	يعتمد نجاحي في أداء الدفاع عن الملعب على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.

الملحق (3)

مقياس الذات البدنية بالكرة الطائرة للطلاب

عزيزي الطالب:- في أدناه تعليمات المقياس، يرجو الباحثون منك قراءتها بصورة جيدة وعناية كبيرة من أجل الإجابة

الدقيقة على فقرات المقياس وهي :-

1-عدم ذكر الاسم.

2-عدم ترك أي فقرة بلا إجابة.

3-ضرورة الإجابة بصدق في ضوء ما تشعر به.

4-ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر.

5-وضع علامة (√) إمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة، وكما هو موضح في المثال الآتي:-

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1					

أستطيع القفز عالياً لارتفاع كبير .

المقياس

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

					17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب.
					18	في أثناء اللعب أشعر بالرغبة في التوقف عنه لبضع ثوان لالتقط أنفاسي.
					19	أتميز بخفة الحركة.
					20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.
					21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.
					22	اشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.
					23	لا أتمكن من أداء الامتحان العملي حتى نهايته بنفس الحيوية والنشاط.
					24	بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.
					25	أستطيع أداء اكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد.
					26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.