



الثقة بالنفس وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبي المدرسة التخصصية لكرة الطائرة

م.د. وسام عماد سلمان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
ا.م.د. محمد قيس مبدر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى
م.م. احمد رحيم سليم قسم النشاطات الطلابية جامعة المثنى
احمد حسين جراح قسم النشاطات الطلابية جامعة المثنى

DOI:10.52113/7/SJPE/2026-14-1/253-262

تاريخ استلام البحث: ٢٦ / ١ / ٢٠٢٦

تاريخ قبول البحث: ١٤ / ٢ / ٢٠٢٦

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس ، الضرب الساحق
مستخلص البحث :

المناسبة من خلال بناء تمارين خاصة تراعي هذه المتغيرات العقلية والنفسية ومعرفة تأثيرها وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري بلعبة الكرة الطائرة اهداف البحث : التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة اما فرض البحث : وجود علاقة بين مستوى الثقة بالنفس وفاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة اما مجالات البحث : المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة بأعمار (١٥-١٧ سنة) اما منهج البحث فيكون عن طريق طبيعية مشكلة البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتكمن مجتمع وعينة البحث حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية و المتمثلة

ان أهمية البحث تكمن من خلال قياس مستوى الثقة بالنفس و التعرف على العلاقة مع فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة على لاعبي المدرسة التخصصية مشكلة البحث : يرى الباحثون من خلال متابعته للفرق الرياضية للدوري الممتاز والفئات العمرية هبوط المستوى الواضح للفرق الرياضية والنتيجة عن ضعف مستوى الأداء الفردي والجماعي والذي معروف لدى الوسط الرياضي المهتم بهذه اللعبة ومن البديهية ان هذا الضعف لا يتحملة اللاعب بدرجة أساسية خصوصا إذا ما كان بمواصفات جيدة ومناسبة للفعالية التي يزاؤها في هذه الحالة يتحمل المدرب الجزء الكبير والمسؤولية الأولى مع توفير إمكانيات ومتطلبات العملية التدريبية حيث تكمن أهمية مشكلة البحث على إيجاد الحلول

Self-confidence and its relationship to the effectiveness of the skillful performance of the smashing hit by players of the specialized volleyball school.

Dr. Wissam Emad Salman

Wesamsport7@yahoo.com

Dr. Muhammad Qais Mubdir

Mohammed.qais@mu.edu.iq

A.T. Ahmed Rahim Salim

ahmed.raheem@mu.edu.iq

Ahmed Hussein Jarrah

Ahmedgarah1977@gmail.com

Al-Muthanna University / College of

Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The importance of this research lies in measuring the level of self-confidence and identifying the relationship between the effectiveness of the volleyball spike technique among players of the specialized school. Research Problem: Researchers, through their monitoring of Premier League and age-group sports teams, observe a clear decline in the level of these teams, resulting from weak individual and collective performance, a fact well-known in the community. The athlete interested in this sport understands that this weakness is not primarily the player's fault, especially if they possess good physical attributes suitable for the activity they are

بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة بأعمار (١٥ - ١٧ سنة) في بغداد و البالغ عددهم ٤٨ لاعب من اندية (المدرسة التخصصية) اما عينة البحث فاختيرت بالطريقة العشوائية و المتمثلة بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة و عددهم (١٢ لاعب) حيث بلغت نسبة العينة من المجتمع (٢٥ %) الاستنتاجات : في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج التي أجريت على عينة البحث، وبعد عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: ظهور ارتباط معنوي بين مقياس الثقة بالنفس كمتغير و فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق التوصيات : عن طريق الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصيان بماياتي:

التركيز في إعتقاد التمارين المشابهة لمواقف المباراة أو التركيبات الهجومية و الدفاعية التي تحدث خلال المنافسة و المباراة لما لها من دور كبير في تطوير القدرات مهارية و الخططية للاعب. قيام المدربين في تحليل مباريات فرقهم، و تقويمها و عرضها على اللاعبين لزيادة وعيهم، و اكتشاف أخطائهم، لا سيما فرق الناشئين و الشباب وقله خبرتهم

research sample was chosen in a random manner, which consisted of players from the Specialized School. In volleyball, the sample consisted of 12 players, representing 25% of the population. Conclusions: Based on the statistical analysis of the results obtained from the research sample, and after presenting, analyzing, and discussing the findings, the researcher reached the following conclusions: A significant correlation was found between self-confidence as a variable and performance effectiveness. The Skillful Smash Recommendations: Based on the conclusions reached by the researcher, they recommend the following: Focusing on adopting exercises similar to match situations or offensive and defensive formations that occur during competition and matches, due to their significant role in developing the player's skillful and tactical abilities. Coaches analyze their teams' matches, evaluate them, and present them to the players to increase their awareness and discover their mistakes, especially for junior and youth teams and their lack of experience .

Keywords: Self-confidence and crushing blow

practicing. In this case, the coach bears the greater part and the primary responsibility, along with providing the necessary resources and requirements for the training process. The importance of this research lies in finding solutions. The appropriate approach involves developing specific exercises that take into account these mental and psychological variables, understanding their impact and relationship to the effectiveness of skill performance in volleyball. Research objectives: To identify the relationship between self-confidence level and the effectiveness of the spiking skill performance of volleyball players. Research hypothesis: There is a relationship between self-confidence level and the effectiveness of the spiking skill performance of volleyball players. Self-confidence and the effectiveness of the spiking technique in volleyball players. The research area: Human element: Volleyball players aged 15-17 years at the specialized school. The research methodology, based on the nature of the research problem, employed a descriptive approach using correlational relationships. The population The research sample: The researcher defined the research population in a purposive manner, which consisted of 48 young volleyball players aged (15-17 years) in Baghdad, from the clubs (Specialized School, Industry, Police, Housing). The

١. التعريف بالبحث :

١.١ مقدمة البحث وأهميته :

مراكز اللعب لتحقيق الأداء المهاري الأفضل، مما تقدم أعلاه ارتى الباحث التطرق إلى هذه القدرات والى حقيقة مدى مستوى تأثيرها وإثارها وبمدى التغيير فيها ، وهي مساهمة علمية موضوعية يمكن ان يستفيد منها العاملين في مجال الكرة الطائرة وخصوصاً في مجال التدريب بعيداً عن العموميات والأساليب العشوائية في التدريب ، إذ تكمن أهمية البحث من خلال قياس مستوى الثقة بالنفس و التعرف على العلاقة مع فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة على لاعبي المدرسة التخصصية .

٢.١ مشكلة البحث :

يرى الباحث من خلال متابعته للفرق الرياضية للدوري الممتاز والفئات العمرية هبوط المستوى الواضح للفرق الرياضية والناجمة عن ضعف مستوى الأداء الفردي والجماعي والذي معروف لدى الوسط الرياضي المهتم بهذه اللعبة ومن البديهية ان هذا الضعف لا يتحملة اللاعب بدرجة أساسية خصوصاً إذا ماكان بمواصفات جيدة ومناسبة للفعالية التي يزولها في هذه الحالة يتحمل المدرب الجزء الكبير والمسؤولية الأولى مع توفير إمكانيات ومتطلبات العملية التدريبية . من خلال المتابعة لمستوى الأداء المهاري للدول المحيطة للوطن نجد اهتمام لدى والعراق لا يهتمون أثناء تدريباتهم لدى فرقهم

إن الألعاب الفرقية تختلف من واحد إلى أخرى وحسب متطلبات التي نحتاجها في تنفيذ الأداء الناجح للمستوى الفني والذي يعتمد على قدر كبير على مستوى بدني نفسي مهاري فضلاً عن العقلي ولعبة الكرة الطائرة تعتبر من الألعاب التي تتأثر بالحالة النفسية لدى اللاعبين من بداية المباراة وحتى نهايتها ومدى تأثير هذه الحالة على مستوى الانجاز فقد أشار^{١٠} (١ : ٢٧) " إن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية "حيث إن لعبة الكرة الطائرة قد تكون لحظية في أداء جميع مهارتها الست ،فضلا عن المتطلبات اللحظية في القدرات العقلية مثل الانتباه والتركيز والحالة النفسية فان اتحاد هذه القدرات توصلنا إلى مستوى المطلوب من الانجاز المهاري فعند الملاحظة نجد إن زمن ارتباط اللاعب بالكرة في جميع مهارات الكرة الطائرة لا يتعدى اللحظة الواحدة وهذا يدل على اختلاف كبير بينها وبين باقي الألعاب الفرقية الأخرى ،هنا تظهر ضرورة الاهتمام بالتدريب الخاص والمؤثر والذي يهتم بتطوير الاداء البدني والعقلي والنفسي بعيداً عن العموميات في التدريب والذي قد لا يؤدي للحصول على النتائج المطلوبة لتحقيق بما فيه المتطلبات الدقيقة فضلاً عن تدريب اللاعبين حسب

بالقدرة الخاصة و خاصة القدرات النفسية ومدى ارتباطهم بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق مما ارتى الباحث اهتمام والولوج في هذه التجربة واختيار هذه القدرات النفسية الخاصة لذلك يرى الباحث إن التحكم الذاتي والنفسي والتوجه الايجابي والتركيز والسيطرة على جميع المتغيرات تأتي في سبيل تحقيق الاستجابة المناسبة وفق ظروف المنافسة والأداء اللحظي للفريق ومع فريق المنافس حيث تكمن أهمية مشكلة البحث على إيجاد الحلول المناسبة من خلال بناء ترمينات خاصة تراعي هذه المتغيرات العقلية والنفسية ومعرفة تأثيرها وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري بلعبة الكرة الطائرة

٣.١ أهداف البحث :

١- التعرف على العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة

١-٤ فرض البحث :

١- وجود علاقة بين مستوى الثقة بالنفس وفاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة

١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : لاعبي المدرسة

التخصصية بالكرة الطائرة باعمار (١٥-١٧ سنة)

١-٤-٢ المجال الزمني : المدة الزمنية بين

(٢٤/٩/٢٥ ٢٠٢٥ لغاية ٢٦/٢/٢٠٢٦).

١-٤-٣ المجال المكاني : قاعة المدرسة التخصصية التابعة لوزارة الشباب و الرياضية

٣ . منهج البحث وأجراءاته الميدانية :

١.٣ منهج البحث :

يعرف المنهج بأنه " الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة " (١٥:١٣) و عن طريق طبيعية مشكلة البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب العلاقات الارتباطية .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية و المتمثلة بلاعبين فئة الشباب بالكرة الطائرة باعمار (١٥ - ١٧ سنة) في بغداد و البالغ عددهم ٤٨ لاعب من (المدرسة التخصصية) اما عينة البحث

فاختيرت بالطريقة العشوائية و المتمثلة بلاعبين المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة و عددهم (١٢ لاعب) حيث بلغت نسبة العينة من المجتمع (٢٥ %)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات و الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر العربية والأجنبية .

٢. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٣. المكتبة الافتراضية العلمية

مهارة الضرب الساحق ثم ايجاد العلاقة
بينهما

٣-٤-٢ اختبار الضرب الساحق

٥.٣ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)
الموجودة ضمن نظام (Windows 2000) لمعالجة
البيانات التي تم الحصول عليها .

١- الوسط الحسابي.

٢- النسبة المئوية

٣- الانحراف المعياري.

٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٥- درجة الفاعلية : تستخرج بشكل مباشر من
البرنامج التحليلي باستخدام الحاسوب.

درجة الفاعلية لكل مهارة على حدة = مجموع
التكرارات للمهارة تحت مستوى الدرجة الأولى
لتقويم المهارة $\times 1$ + مجموع التكرارات للمهارة
تحت المستوى الدرجة الثانية لتقويم $\times 2$ +
.....+ إلى آخر مجموع التكرارات لمستوى
درجة المهارة .

٣-٣-٢ الاجهزة و الادوات المستخدمة في
البحث :

١- حاسبة الكترونية نوع (Lenovo) صينية

المنشا

٢- كاميرات تصوير نوع (sony) عدد ٢

يابانية المنشا

٣-٤ إجراءات البحث .

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية.

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ

٢٠/١٠/٢٠٢٥ على لاعبي من المدرسة التخصصية

بفئة الشباب وكانت تهدف إلى ما يأتي :

• تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف

الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية وتنفيذها

الدقة و القدرة على سرعة تسجيل المعلومات

و إدخالها.

٣-٤-٢ اجراءات التجربة الرئيسية

يعد التحليل احد الوسائل العلمية الحديثة في

القياس و التقويم لحل مشكلة البحث ومعرفة

مكمن القوى والضعف لدى اللاعبين ، حيث

قام الباحث باجراء اختبار الثقة بالنفس عن

طريق توزيع استمارة الثقة بالنفس على

اللاعبين ثم قام باجراء عملية التحليل لاداء

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يشمل هذا الباب على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وعليه تم تحديد مجموعة جداول حول هذه البيانات، لأنها تُعدّ أداة توضيحية للبحث كونها "تقلل يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الفاعلية من إحتتمالات الخطأ في المراحل المقبلة من البحث، وتعزز الأدلة العلمية، وتمنحها قوة

٤- ١- ١ عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الثقة بالنفس و فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق

الجدول (١)

للفريق ككل والوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة الثقة بالنفس

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الثقة بالنفس	108.44	8.931
٢	الضرب الساحق	2.76	0.0146

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، وقد تم وضع النتائج على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث ولغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فروضه.

٤- ١ عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الثقة بالنفس و مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لعينة البحث بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

بغية التعرف على فاعلية الاداء الذي حققته العينة في مجال الثقة بالنفس و فاعلية الأداء قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري و العلاقة الارتباطية في ذلك المتغير

يبين الجدول (١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة بالنفس و مستوى فاعلية اداء مهارة الضرب الساحق ، اذ بلغ الوسط الحسابي للثقة بالنفس (108.44)، بأنحراف معياري (8.931)، اما الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق (2.76)، بأنحراف معياري (0.0146).

الجدول (٢)

يبين قيمة معنوية حقيقية بين الثقة بالنفس و مهارة
الضرب الساحق بالكرة الطائرة

ت	المهارات	معامل الارتباط	القيمة المعنوية الحقيقية	الدلالة
١	الضرب الساحق	0.098	0.801	غير معنوي

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) من اجل التعرف على حقيقة الارتباط بين الثقة بالنفس و مستوى فاعلية اداء مهارة الضرب الساحق للاعبى المدرسة التخصصية فقد حققت مهارة الضرب الساحق ارتباطاً معنوياً اذ بلغت القيمة معنوية حقيقية لمهارة الضرب الساحق (0.003)

١-٥ الاستنتاجات : في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج التي أجريت على عينة البحث، وبعد عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

١- ظهور ارتباط معنوي بين مقياس الثقة بالنفس كمتغير و فاعلية الاداء المهاري للضرب الساحق
٢- إن مهارة الضرب الساحق لا تعتمد فقط على القوة البدنية والتوافق الحركي، بل تتطلب مستوى

عالٍ من الثقة بالنفس لاتخاذ قرارات لحظية وحاسمة في أجزاء من الثانية أثناء اللعب.

٣- يتحمل المدرب مسؤولية كبرى تتجاوز التوجيه الفني والبدني لتشمل التهيئة النفسية، حيث يؤثر إهمال الجانب النفسي سلباً على الأداء الفردي والجماعي للاعبين.

٤- ترتبط فاعلية الأداء المهاري للضرب الساحق بقدرة اللاعبين على الحفاظ على ثقتهم بأنفسهم وتجاوز حالات الفشل السابقة أثناء المباراة، مما ينعكس إيجاباً على استقرار مستواهم الفني.

٥-٢ التوصيات :

عن طريق الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصيان بماياتي:

١- التركيز في اعتماد التمارين المشابهة لمواقف المباراة أو التركيبات الهجومية و الدفاعية التي تحدث خلال المنافسة و المباراة لما لها من دور كبير في تطوير القدرات مهارية و الخطئية للاعب.

٢- قيام المدربين في تحليل مباريات فرقهم، و تقويمها و عرضها على اللاعبين لزيادة وعيهم، و اكتشاف أخطائهم، لا سيما فرق الناشئين و الشباب وقله خبرتهم .

٣- ضرورة وجود محلل إحصائي للفرق العراقية يقوم بمراقبة لاعبي الفريق، و تسجيل البيانات التي تحدث داخل الملعب كافة، و تحليلها و تقديمها للمدرب في أثناء المباراة أو بعدها.

المصادر

١٠. علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ - تعليم

- تدريب - تحليل- قانون ط (القاهرة. دار الفكر

العربي، ١٩٩٩).

١١. عقيل عبد الله الكاتب . التكتيك و التكتيك الفردي

بالكرة الطائرة (بغداد . مطبعة التعليم العالي .

١٩٨٧)

١٢. محمود موسى حسين ، تقويم فاعلية مستوى الأداء

الفني للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد (رسالة

ماجستير ، جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية

١٩٩٥)، ص ٥٤ .

١٣. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ .

(القاهرة . دار المعارف ١٩٩٤)

١٤. محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل

: مقدمة التقويم في التربية الرياضية . ط١ (القاهرة ،

دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .

15. The evolution system of the quantities analysis for the techniques and tactics in volleyball competition . Beijing : Chinese sports sciences and technology .1991 .p53

16. WWW.Fivb.org

١. احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ط٤ :

(الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨)

٢. جامعة الزقازيق / كلية التربية الرياضية للبنين، مجلة

بحوث التربية الرياضية ،المجلد ٣٨، العدد ٧

(القاهرة . ب.م . ديسمبر ٢٠٠٥ .

٣. خليل ستار محمد؛ دراسة مقارنة باستخدام برنامج

تحليلي لمستوى فاعلية المهاري والتشكيلات

الخطية للمنتخب العراقي وبعض المنتخبات العربية

بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية

التربية الرياضية، ٢٠١٢

٤. رودى شتملر؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية،

ترجمة: عبد علي نصيف، ومحمود السامرائي،

(بغداد: دار الحرية للطباعة، 1974)

٥. زكي محمد حسن . بناء مهارات الفنية و الخطية (

القاهرة ، منشأة المعارف بالإسكندرية . ١٩٩٨)

٦. طارق علي يوسف؛ تأثير تمرينات مهارية مفتوحة

على وفق برنامج تحليلي باستخدام الحاسوب في

فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة(أطروحة

دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011).

٧. علي مصطفى طه و حسنين حسب الله ، الاسس

العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، (جامعة حلوان ،

مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩)

٨. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين

النظرية والتطبيق ، ط١: (بور سعيد ، المكتبة

المتحدة ، ١٩٩٢)

٩. عصام عبد الخالق مصطفى ؛ التدريب الرياضي (

نظريات وتطبيقات) : (القاهرة ، دار المعارف ،

١٩٩٢)

ملحق (١)

مقياس الثقة بالنفس

تصميم روبين فيلي Vealy

تعريب محمد حسن علاوي

عزيزي اللاعب :

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك فعلا في ثقتك بنفسك في

المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي - من وجهة

نظرك- والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في

المجال الرياضي والتي تبلغ (٩) درجات .

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٨	في القدرة على ان اكون ناجحا في المنافسة
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٩	في القدرة على ان يستمر ناجحي
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١١	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣	في القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء الفشل

ت	العبارات	الدرجات
١	عتد اداء المهارات الحركية الضرورية لاجراز التفرغ في خلال المنافسة الرياضية	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٢	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٣	في القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٤	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٥	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٦	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١