



Intelligence - Bodily-Kinesthetic and its Relationship to Football shooting Accuracy for Students

Asst. Lec. Aouf Rahman Ibrahim * 

College of Basic Education, University of Diyala, Iraq.

*Corresponding author: basicspro59te@uodiyala.edu.iq

Received: 08-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The research aims to identify the level of bodily-motor intelligence of players and to identify the relationship between bodily-motor intelligence and scoring accuracy for students of the College of Physical Education - Basic - University of Diyala. The researcher used the descriptive approach with correlational relationships because it is suitable for the nature of the research and its sample. Accordingly, the research community was determined intentionally, and they are the students of the Department of Physical Education - Diyala Basic School, numbering (100) students. The researcher used the bodily-kinetic intelligence scale, which contains a form with phrases that the students answer. After the students finish answering, these forms are withdrawn and the players score on goal. The performance of each player is evaluated through the research sample and appropriate grades are given to them. The ready statistical package (SPSS) was used by means of the statistical analysis program, and the researcher concluded that there is a statistically significant correlation between bodily-motor intelligence and scoring accuracy in performance, and the researcher reached a positive correlation between the bodily-motor intelligence scale and scoring accuracy. The researcher recommends that the focus be on the psychological aspect due to its impact on all types of sports activities, and to work on developing their bodily-motor intelligence by involving them in various sports activities, educational and training courses, and competitive competitions.

Keywords: Physical Intelligence, Motor Intelligence, Scoring Accuracy.



الذكاء - الجسمي الحركي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم للطلاب

م.م. عوف رحمن ابراهيم

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الاساسية

basicspro59te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/10/8 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الذكاء الجسمي الحركي للاعبين والتعرف على العلاقة بين الذكاء الجسمي الحركي ودقة التهديف لطلاب كلية التربية الرياضية - اساسية - جامعة ديالى، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث وعينته وعليه تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب قسم التربية الرياضية - اساسية ديالى والبالغ عددهم (100) طالب، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الجسمي الحركي اذ يحتوي على استمارة فيها عبارات يجيب عليها الطلاب وبعد انتهاء الطلاب من الاجابة تسحب هذه الاستمارات ويؤدي اللاعبون التهديف على المرمى ويتم تقييم الاداء لكل لاعب وذلك من خلال عينة البحث ووضع الدرجات المناسبة لهم، اذ تم استخدام الحقيبة الاحصائية الجاهزة (SPSS) بوساطة برنامج التحليل الإحصائي، واستنتج الباحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الجسمي الحركي ودقة التهديف في الاداء، وتوصل الباحث الى علاقة ارتباطية ايجابية بين مقياس الذكاء الجسمي الحركي ودقة التهديف ، يوصي الباحث ان يكون التركيز على الجانب النفسي لما له من تأثير في جميع انواع الانشطة الرياضية ، والعمل على نمو الذكاء الجسمي الحركي لديهم عبر إشراكهم بمختلف الانشطة الرياضية والدورات التدريبية والتدريبية والمسابقات التنافسية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الجسمي، الحركي، دقة التهديف.

1- المقدمة:

أن الدراسات النفسية تركز على مفهوم الذكاء ونشأته في علم النفس وأبحاثه التجريبية، فقد نشأ في إطار الفلسفة القديمة التي عنيت بدراسة العلوم البيولوجية والفسولوجية، فانعكاس ذلك الاهتمام بالنشاط العقلي.

فقد قسم افلاطون قوى العقل إلى ثلاثة مظاهر رئيسة هي: الإدراك الذي يؤكد على الناحية المعرفية، والانفعال الذي يؤكد على الناحية العاطفية، والنزوع الذي يؤكد الفعل أو الرغبة فيه. اختصرها أرسطو إلى قوتين فقط، أحدهما عقلية معرفية والثانية انفعالي مزاجي حركي وقد بين أن الفرق بين الأفراد وداخل الفرد ثابتة وقائمة لكل الناس في مجال معين مثل الفنون والرياضة والطب.

ويعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكلوجية التي يدور حولها الحوار والجدل ليس فقط بين علماء النفس والمشتغلين بالقياس وإنما أيضا بين مستخدمي اختبارات الذكاء والمختبرين بها، ويرجع ذلك إلى ما ترتب على هذا المفهوم وأساليب قياسه من مشكلات متعددة اجتماعية وتربوية، فمفهوم الذكاء يتسم بتعدد تعريفاته وتنوعها؛ نظرا لعدم وضوح المقصود منه على وجه التحديد مما أدى إلى اختلاف وجهات نظر علماء النفس حوله.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطورا هائلا في اعداد اللاعبين، وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الاداء المهارى والبدني والخططي والنفسي والذهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية، وتمتعهم بمستوى بدني جيد، وتطوير تفكيرهم الجماعي، وقدرتهم على تنظيم تحركاتهم الخططية، لتكوين وحدة فكر للفريق وعلى أساس ذلك يتم تنفيذ التفكير الخططي السليم في كل موقف من مواقف المباراة

وتكمن اهمية البحث التي تسعى لتحقيقه في كرة القدم هو تسجيل الأهداف، وهذا يتحقق من خلال وصول اللاعب الى افضل مستوى من الصفات البدنية والنفسية والمهارية، ولكون مهارة التهديف من اهم المهارات الخاصة بكرة القدم بل يتوقف عليها حسم المباريات , لذا كان اهتمام الباحثين في هذه الامور اهتماماً مركزاً , ويعتبر الذكاء الذي يشكل عنصرا هاما في كرة القدم للصالات وباقي الالعاب ومن خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجدوا أن هناك حالات عديدة من المهارات الخاطئة والتي تضيق فرص تحقيق التهديف في المواقف الحاسمة وهنا تكمن مشكلة البحث , وقد يكون أحد أسباب ذلك الفشل هو وجود قصور في عملية الذكاء الجسمي الحركي او عملية التصور الذاتي للفرد عن نفسه ورضاه عنها، حيث أن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح التهديف

من خلال اطلاع الباحث واجراء مقابلات مع الاساتذة المختصين في لعبة كرة القدم للطلاب لاحظ ان هنالك ضعف في تحديد وتطوير قدرات ومستويات العقلية للاعبين التي تساعدهم على سرعة وحسن التفكير والتصرف الخططي في مواقف اللعب المختلفة اثناء التمرين والمباراة، وان الاعداد المعرفي (الذهني) يلعب دورا هاما في الاداء الخططي والمهاري للذكاء - الجسمي الحركي الذي يعد جزءا من القدرات العقلية للاعبين ويعد شرطا هاما للنجاح في معظم مواقف اللعب المختلفة، ويعد الحل الحركي من العناصر المعقدة التي تجمع الصفة الفكرية والقابلية البدنية وفن الاداء الحركي لذلك يعد الحل الحركي نتيجة للحل الفكري المنتج ويرتبط بأفضل ما يمكن من القابلية البدنية والنفسية لذا ارتأى الباحث الخوض في هذا المجال لعشوائية العمل به من قبل المدربين.

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على الذكاء-الجسمي الحركي لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية بكرة القدم.
- 2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء-الجسمي الحركي ومهارة التهديف لدى عينة البحث.

2-اجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العنقودية الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى - التربية الاساسية متكونة من (4) شعب وتم اخذ شعبتين منهم، وقد بلغ عددهم (100) طالب واشتملت عينة البحث على (90) طالب وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (84.21%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول(1)

جدول (1) يبين عدد الطلاب والنسبة المئوية

المتغيرات	العدد الكلي	التجربة الاساسية	التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية
طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - ديالى - كلية التربية الاساسية	100	90	10	%84.21

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر النفسية والمهارية
- المقياس والاختبارات المهارية
- هدف قانوني
- كرات عدد 10
- شواخص
- الاستبانة
- أقلام
- حاسبة
- صافرات عدد 2

2-4 اداتا البحث:

- مقياس الذكاء الحركي-الجسمي: (خولة احمد حسن ، 2006 ، ص23)

تم اعداد وبناء هذا المقياس من قبل الباحثة خولة احمد حسن (2006) وتطبيقه على عينة من لاعبي كليات التربية الرياضية في العراق حيث أحتوى مقياس الذكاء الجسمي- الحركي على تسعة مجالات وهي (مجال التناسق ويضم (7) فقرات ، ومجال التوازن ويضم (2) فقرة ، ومجال التآزر الحركي "التوافق" ويضم (6) فقرة ، ومجال القوة ويضم (6) فقرة ، ومجال السرعة والدقة ويضم (5) فقرة ، ومجال المرونة ويضم (6) فقرة ، ومجال الانتباه والأدراك ويضم (8) فقرة ، ومجال الحساسية العالية للمشكلات وتضم (8) فقرة ، ومجال الذكاء الجيد وسرعة الأداء ويضم (7) فقرة ، وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (55) فقرة ، كما هو موضح في الملحق (1) .

- طريقة تصحيح مقياس الذكاء الجسمي الحركي:

يتكون المقياس من بدائل الاجابة من خمس بدائل حيث تكون البدائل ايجابية من (1-4) والعكس تكون البدائل سلبية، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في إجابته على فقرات المقياس ال(55) لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي(220) درجة وأدنى درجة هي(55) أما درجة الحياذ فهي (137.5) والتي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات بدائل الإجابة.

- صدق وثبات المقياس:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالح للاستخدام ويقصد به أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم.

(عبد الجليل الزوبعي (وآخرون)، 1987، ص30)

من اجل التحقق من صدق الاختبار قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم بهدف تحكيم المقياس وفي ضوء النتائج أصبح المقياس في صورته النهائية على (55) فقرة، وايضا تم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل من مجالات المقياس حيث بلغت (0.77) وهي داله احصائيا، ومعامل الثبات بلغ (0.87)، ومعامل كرو نباخ الفا بلغ (0.74) وهو معامل ثبات جيد ومقبول لثبات المقياس.

- اختبار التهديف:

- اسم الاختبار: اختبار التهديف (رعد حسين حمزه ، 2003، ص108)

- الغرض منه: قياس دقة التصويب.

- الادوات المستخدمة: (7) كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم الى مناطق محددة.

- طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا ... مع الكرات كلها. ويكون التهديف اعلى من مستوى سطح الارض واللاعب حرية اختيار اية قدم، على ان يتم الاداء من وضع الركض.

- **طريقة التسجيل:** تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى نحو الاتي:
- يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددين (2، 1).
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).
- يمنح اللاعب (صفر) إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (10) طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمقياس الذكاء الجسمي، وذلك من يوم الاربعاء الموافق 2024/4/10 في ملعب الخالص، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
 - التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات.

2-6 التجربة الرئيسية للمقياس والاختبار:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد مقياسي (الذكاء - الجسمي الحركي واختبار التهديف بكرة القدم) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (90) لاعب يمثلون اربعة من اندية الخالص الرياضي ، وتم توزيع المقياس على اللاعبين في اماكن تواجدهم في ملاعبهم بحيث يجلسون بعيدين عن بعضهن لتحاشي تأثر إجابتهن ببعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس، وايضا نتائج اختبار التهديف وتم معالجة النتائج احصائيا من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومنها استخدم الاتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) النسبة المئوية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

الجدول (2) يبين معامل الارتباط بين الذكاء-الجسمي الحركي واختبار التهديف لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة
الذكاء - الجسمي الحركي	137.5	167.22	12.93	*0.228
دقة التهديف	117.5	146.4	10.7	

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)، وإمام درجة حرية (88)، قيمة (ر) الجدولية تساوي (0.185)

من خلال ملاحظة الجدول (2) ان الوسط الحسابي للذكاء-الجسمي الحركي قد بلغ (167.22) بانحراف معياري قدره (12.93) والوسط الحسابي لدقة التهديف بلغت (146.4) وبانحراف معياري قدره (10.7) نلاحظ ان الوسط الحسابي الذي أظهره تطبيق اختبار دقة التهديف على عينة البحث بلغ (146.4) وهي قيمة تفوق المتوسط الفرضي للاختبار دقة التهديف والبالغة (117.5) ، وكذلك ان الوسط الحسابي الذي أظهره تطبيق مقياس الذكاء - الجسمي الحركي بلغ (167.22) وهي قيمة تفوق المتوسط الفرضي لمقياس الذكاء الجسمي الحركي والبالغة (137.5) مما يدل على ان اللاعبين بصورة عامة يتمتعون بمستوى خططي ايجابي قد يعطيهم الدافع للأداء والعطاء في الملعب، واستخدم معامل الارتباط البسيط لمعرفة العلاقة بين كلا المتغيرين، اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.228) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.185) وبما ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية.

ومما سبق يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين كل من الذكاء - الجسمي الحركي مع اختبار دقة التهديف، ويعزو الباحث سبب ذلك ان طبيعة لعبة كرة القدم هي لعبة قرارات وتتطلب من اللاعب مستوى من التفكير والذكاء الخططي، لتمكنه من اتخاذ القرارات للتصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، فاللاعب الذي يتمتع بقدرات عقلية جيدة يستطيع التصرف ويقوم بالأداء الخططي المناسب والسليم للمواقف التي تواجهه في الملعب "ان خطط اللعب بكرة القدم تتطلب العديد من الاساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره في خطط الدفاع والهجوم وفي كل تصرفاته داخل الملعب" (يوسف لازم كماش ، 1988 ، ص3)

فالشخص الرياضي الذكي أقدر من غيره بطبيعة الحال على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة وهذا ما يطلق عليه بـ (ذكاء اللعب) أو الذكاء-الجسمي الحركي الميداني ويستخدم هذا للإشارة إلى الذكاء العملي في النشاط الرياضي. (سبهان محمود احمد شهاب الزهيري، 2001، ص11)

فالذكاء البشري يعتمد على قدرة التخطيط وقدرة التخطيطية تقوم على نفس اسس نظامنا اللغوي فأصبحنا نفكر ونخطط بالطريقة التي يتكلم بها كل منا ويعتمد الذكاء البشري على المرونة التي توفر ايجاد البدائل وعمل المقارنات والنماذج العقلية مما توفر طرقا جديدة للحماية والتنوع والابداع معا وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه (محجوب، 2001) "يمكننا توقع علاقة ايجابية بين درجة ذكاء-الجسمي الحركي للاعب وقابليته في تنفيذ حركة معقدة في اللعب او تنفيذ خطة هجومية معينة في كرة القدم او السلة" (وجيه محجوب، 2001، ص211)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-أظهرت النتائج لدى عينة البحث انه كلما كان الذكاء-الجسمي الحركي عالي كان دقة التهديف لدى اللاعبين عالية.
- 2-وجود علاقة معنوية ايجابية بين الذكاء الجسمي-الحركي ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1-استخدام اختبار ادقة التهديف من قبل مدربي كرة القدم لمعرفة درجات ومستويات لاعبيهم الخططية ومستوى ذكائهم الجسمي الحركي.
- 2-تأكيد المدربين على أهمية مستوى الذكاء-الجسمي الحركي عند اختيارهم للاعبي فرق كرة القدم مع تطوير التفكير الخططي والمعرفة الخططية للاعبي كرة القدم خلال الوحدات التدريبية.
- 3-التأكيد على تطوير خبرة لاعبي كرة القدم بالتدريب النظري والعملي فالمعارف والمعلومات التي يكتسبها اللاعب والشرح والتحليل للمواقف الخططية واستيعابها نظريا وتطبيقها عمليا تساهم في اكتساب اللاعبين خبرات ومعارف خططية جيدة تؤهلهم للعب بنجاح.

المصادر

- سبهان محمود احمد شهاب الزهيري: بناء مقياس للتصرف الخططي (اللعبة الفردي) للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2001.
- صالح بن حمد: المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، الرياض، مكتبة العبيكات، 1995.
- خولة احمد حسن: بناء وتقنين مقياس للذكاء - الجسمي الحركي، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2006.
- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون): الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، منشورات جامعة الموصل، 1987.
- علي حسين محمد: بناء اختبار التفكير الخططي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- يوسف لازم كماش: برنامج مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم بأعمار (17-19) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1988.
- وجيه محبوب: (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصه في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعته بغداد، 2003.

ملحق (1) مقياس الذكاء الجسمي - الحركي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي أبدا
1	أمتلك المهارة اللازمة لتغيير وضع جسمي عند السقوط لغرض امتصاص الصدمة وتجنبها				
2	أمتلك لقدرات جيدة تؤهلني لأداء المهارات التي تتطلب الانسيابية العالية				
3	أستطيع أن أؤدي المهارات المختلفة بتوافق جيد				
4	أدائي للمهارات الحركية يتحسن بزيادة الممارسة العملية لها				
5	عند أدائي للمهارات الحركية المتعددة فأنتني لا أجد صعوبة في أدائها				
6	أؤدي المهارات الحركية بانسيابية عالية				
7	أدائي للمهارات يكون أفضل عندما لا أكون أمام الآخرين				
8	أستطيع المحافظة على أتران جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات الحركية				
9	تشجيع زملائي يدفعني الى أداء المهارات التي تتطلب التوازن العالي				
10	أنا من النوع الذي يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة				
11	أستطيع اتقان المهارات الحركية التي تتطلب توافق جسمي				
12	يصعب علي أداء بعض المهارات التي تتطلب الربط بين الحواس والحركة				
13	أستطيع التحرك بتوافق على ايقاعات موسيقية				
14	أستطيع استخدام أجزاء جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر الى ذلك				
15	أركز كثيرا على تمارين الربط والتوافق بين الحواس والحركة				
16	يصعب علي إظهار قوة عضلاتي بصورة دائمة				
17	تزداد قوتي باستمرار عكس الكثير من زملائي				
18	أعتقد بأن عضلات جسمي تساعدني في أداء بعض الحركات				
19	أشعر أنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قوة كلما ازدادت متطلبات الأداء				
20	أستطيع الأداء جيدا في اختبارات لقياس القوة العضلية				
21	اللجوء للخشونة في أغلب الأحيان إذا كان زميلي متفوق علي في عنصر القوة				
22	أستطيع أداء بعض المهارات الجديدة بشكل أسرع وأدق من زملائي				
23	بطيء حركتي يفقدني الكثير من مهارتي ودقتي أثناء أداء حركة جديدة				
24	يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال أدائي للمهارات الجديدة بسهولة				
25	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أدائي لمجهود بدني جديد وعنيف				
26	أتمكن من تغيير اتجاهاتي الحركية بسرعة ودقة				
27	خلال التعلم اشعر بأن جسمي مشدود وغير مرن كفاية				
28	أستطيع تحريك جسمي بمختلف الاتجاهات وبكفاءة				

29	أستطيع أداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية			
30	أستطيع ثني ومد جسدي بمرونة			
31	تزداد مرونتي بعد الاحماء العالي			
32	أجد صعوبة في اتخاذ القرار الحاسم بالحركة عندما أواجه خيارات متعددة			
33	أتحرك من حركة لأخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه			
34	كلما ازدادت خبرتي يسهل علي أدراك أي حركة جديدة معقدة			
35	حضور الآخرين لا يشتت انتباهي بل يدفعني نحو الأداء الجيد			
36	الأحداث والموضوعات الرياضية تثير انتباهي			
37	أستطيع الاحتفاظ بانتباهي لفترات طويلة			
38	أشعر بأنني متميز في أداء بعض المهارات التي تتطلب الانتباه والادراك العالي			
39	أستطيع تعلم مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة			
40	أستطيع تجميع أفكارتي والانتباه على حدث واحد بسهولة			
41	أميل الى اتخاذ الأمور بجدية			
42	أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر أن زملائي أفضل مني			
43	أشعر بالاستقرار النفسي عندما أحقق المطلوب مني			
44	أشعر أنني أكاد أن أبكي وبشدة عند فشلي بالأداء			
45	أستطيع التفاعل مع زملائي الجدد بسهولة			
46	أستطيع إعطاء رد فعل سريع لموقف رياضي معين			
47	أستطيع التكيف سريعا مع المستجدات الرياضية			
48	أستطيع احتمال المواقف المحبطة أو المحزنة وضبط أعصابي			
49	أشعر بالفطرة أنني أمتلك لقدرة جيد من الذكاء الميداني أثناء أداء المهارات الصعبة المعقدة			
50	أمتلك لحاسة أو حدس عالي خلال الأداء			
51	أستطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الأداء			
52	أمتلك سرعة بديهية عالية لمواجهة المواقف من حولي			
53	أستطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبله			
54	لي القدرة على ايجاد كافة الحلول للمشاكل التي تواجهني			
55	أستطيع تغيير تفكيري بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني			