



The effectiveness of the (SHOR) strategy in developing psychological resilience and learning the skills, crushing fast and medium hitting with a volleyball for the fifth grade applied

Lec. Dr. Musa Adnan Musa Al-Ani

General Directorate of Anbar Education/ Department of Education of Anaah

dr.musa1982alani@gmail.com

ABSTRACT

The aim of the research was to identify the effectiveness of the (SHOR) strategy in developing psychological resilience and to learn my skills of crushing fast and medium volleyball for the fifth grade applied and to identify who has preference (for my strategies). SHOR or the strategy followed by the teacher of the subject) with the variables of the current study, an experimental approach was applied in this research due to its suitability to the nature of the problem As for his sample, it included students of the fifth applied grade in Anah Preparatory School for Boys for the academic year (2022_2023), and their number reached (50) students. They were divided into two control groups, represented by Division (A) and experimental, represented by Division (B). A pre-test with a measure of psychological resilience and the skills of fast and medium crushing multiplication, after which Division (B) implemented its independent variable (SHOR strategy), while Division (A) implemented the special strategy for the subject teacher, and an educational curriculum was applied that lasted for eight weeks, with two weekly units The duration of the unit was forty minutes. The researcher took into account the gradation of his exercises during his educational units from easy to difficult, and the researcher processed the results of his study through (spss), and it was concluded that the strategies of the subject teacher and (SHOR) were effective in learning research skills and in varying proportions, and that the (SHOR) strategy attracted The attention of students and increased their longing for the lesson of physical education also contributed to the emergence of desirable behavior among the student such as active interaction and discussion and freedom of expression, and among the researcher's recommendations is the use of (SHOR) strategy in the teaching process for its role in practicing various mental processes and the need to pay attention to the student's participation in the learning process and give him the freedom to express his opinion without Imposing a restriction that hinders his learning.

keywords: SHOR strategy, psychological resilience, crushing fast and medium hitting.

فاعلية إستراتيجية (SHOR) بتنمية الصفود النفسي وتعلم مهارات الضرب السريع



والمُتوسِّط بالكرة الطائرة للصف الخامس تطبيقي

أ.م.د. موسى عدنان موسى العاني

وزارة التربية . المديرية العامة لتربية الأنبار . قسم تربية قضاء عانه

ملخص البحث

كان هدفاً للبحث التعرف على فاعلية إستراتيجية (SHOR) بتَنَمِيَةِ الصُّمُودِ النَّفْسِيِّ وَتَعَلُّمِ مَهَارَاتِي الضَّرْبِ السَّاحِقِ السَّرِيعِ وَالمُتوسِّطِ بِالكَرَةِ الطَّائِرَةِ لِلصَّفِ الْخَامِسِ تَطْبِيقِي وَالتَّعَرُّفِ عَلَى لِمَنِ الْأَفْضَلِيَّةِ (لِلإِسْتِرَاتِيْجِيَّةِ SHOR أَمْ لِلإِسْتِرَاتِيْجِيَّةِ الَّتِي يَتَّبِعُهَا مُدْرِسُ الْمَادَّةِ) بِمُتَغَيِّرَاتِ الدِّرَاسَةِ الْحَالِيَةِ، طُبِّقَ بِهَذَا الْبَحْثُ مِنْهَجاً تَجْرِبِيَّاً لِمُلَاءَمَتِهِ طَبِيعَةَ الْمُسْكَلَةِ أَمَّا عَيْنَتُهُ فَشَمِلَتْ طُلَّابَ صَفِّ خَامِسٍ تَطْبِيقِيٍّ بِمَدْرَسَةِ إِعْدَادِيَّةِ عَانِهِ لِلْبَنِيْنَ لِسَنَةِ الدِّرَاسَةِ (2022_ 2023) وَبَلَغَ عَدْدُهُمْ (50) طَالِباً، قُسِّمُوا لِمَجْمُوعَتَيْنِ ضَابِطَتُهُ تَمَثَّلَتْ بِالشَّعْبَةِ (أ) وَتَجْرِبِيَّيْهِ تَمَثَّلَتْ بِالشَّعْبَةِ (ب)، وَتَتَأَلَّفُ الْمَجْمُوعَةُ الْوَاحِدَةُ مِنْ (25) طَالِبٍ، أُجْرِيَ لِهَمَا إِبْتِحَارٌ قَبْلِيَّاً بِمُقْيَاسِ الصُّمُودِ النَّفْسِيِّ وَمَهَارَاتِي الضَّرْبِ السَّاحِقِ السَّرِيعِ وَالمُتوسِّطِ، وَبَعْدَهَا نَفَّذَتْ الشَّعْبَةُ (ب) مُتَغَيِّرَهَا الْمُسْتَقِلَّ (إِسْتِرَاتِيْجِيَّةِ SHOR)، فِيمَا نَفَّذَتْ الشَّعْبَةُ (أ) الْإِسْتِرَاتِيْجِيَّةَ الْخَاصَّةَ لِمُدْرِسِ الْمَادَّةِ، وَطُبِّقَ مِنْهَجاً تَعْلِيمِيَّاً إِسْتَمَرَّ لثَمَانِيَةِ أَسَابِيْعٍ وَبَوَاقِعَ وَحْدَتَانِ إِسْبُوعِيَّاً وَكَانَتْ مَدَّةُ الْوَحْدَةِ أَرْبَعِينَ دَقِيقَةً، وَقَدْ أَخَذَ الْبَاحِثُ بِنَظَرِ الْإِعْتِبَارِ تَدْرِجَ تَمْرِيْنَاتِهِ أَثْنَاءَ وَحْدَاتِهِ التَّعْلِيمِيَّةِ مِنَ السَّهْلِ إِلَى الصَّعْبِ، وَعَالَجَ الْبَاحِثُ نَتَاجَ دِرَاسَتِهِ مِنْ خِلَالِ الـ (spss)، وَتَمَّ إِسْتِنْتَاجُ أَنَّ إِسْتِرَاتِيْجِيَّتِي مُدْرِسِ الْمَادَّةِ وَ (SHOR) كَانَتْ فَعَالَةً بِتَعَلُّمِ مَهَارَاتِ الْبَحْثِ وَبِالنَّسَبِ الْمَتَابِيْنَةِ، وَإِنَّ اسْتِرَاتِيْجِيَّةَ (SHOR) جَذَبَتْ إِنْتِبَاهَ الطَّلَبَةِ وَزَادَتْ مِنْ شَوْقِهِمْ لِدُرْسِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ كَمَا سَاهَمَتْ بِظُهُورِ سُلُوكٍ مَرْغُوبٍ بِهِ عِنْدَ الطَّالِبِ كَالْتِفَاعُلِ النَّشْطِ وَالمُنَاقَشَةِ وَحُرِيَّةِ التَّعْبِيرِ، وَمِنْ تَوْصِيَّاتِ الْبَاحِثِ اسْتِخْدَامُ إِسْتِرَاتِيْجِيَّةِ (SHOR) بِعَمَلِيَّةِ التَّدْرِيسِ لِدَوْرِهَا فِي مُمَازَسَةِ الْعَمَلِيَّاتِ الْعَقْلِيَّةِ الْمُنْتَوَعَةِ وَضَرُورَةِ الْإِهْتِمَامِ بِمُشَارَكَةِ الطَّالِبِ بِعَمَلِيَّةِ التَّعَلُّمِ وَإِعْطَائِهِ حُرِيَّةَ التَّعْبِيرِ عَنْ رَأْيِهِ دُونَ فَرْضِ قَيْدٍ يَعْيقُ تَعَلُّمَهُ.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجية (SHOR) ، الصُّمُودِ النَّفْسِيِّ ، الضَّرْبِ السَّاحِقِ السَّرِيعِ وَالمُتوسِّطِ بِالكَرَةِ الطَّائِرَةِ.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

يتسم عصرنا الحديث بالتطور التكنولوجي بمختلف مجالات الحياة بحيث أصبح هذا التطور السريع صفة العصر الذي نعيش فيه، وبفضله حقق العلم تغيراً كبيراً وواسعاً وما زال مستمراً في التقدم بخطوات ثابتة بهدف تحقيق المزيد من مواكبة التطور.

ويعتبر التدريس من المجالات المهمة التي يكون لها دوراً كبيراً في تقدم الأمة بسبب التأثير الإيجابي ببناء الأجيال الجديدة على الأسس العلمية الصحيحة، ويمكن التعرف على ذلك من خلال الإطلاع والتعرف على استراتيجيات وأساليب التدريس والتعليم الحديثة،

كما يعد التعليم قاعدة أساسية للتقدم وهو ركيزة ضرورية لمسايرة التطور فهو يعمل على استثمار الموارد البشرية بهدف تزويد الشخص بالقيم الأخلاقية والمعرفية والسلوكية بمختلف المجالات حتى يكون إنساناً مهيئاً للمساهمة في بناء المجتمع المتقدم.

وإنَّ الانفجار المعرفي في عصرنا يهدف لإعداد جيل من المتعلمين القادرين على استخدام هذه التكنولوجيا لمواجهة الحياة العصرية، إذ أخذت عملية التعلم مكانة بارزة ضمن التطورات التي نعيشها باعتبارها عملية تتناول جميع جوانب الشخصية للمتعلم.

وتعتبر طرائق التدريس من أهم المواد الأساسية بالجانب الرياضي فقد تعددت استراتيجياته وأساليب تدريسه وأصبحت تستخدم من قبل المعلمين والمدرسين لإيصال المادة التعليمية للمتعلمين والطلبة بشكلها السليم والصحيح لغرض إشراكهم بعملية التعلم.

ولقد أصبح من الواضح أنَّ تطور الاستراتيجيات التدريسية أمراً ضرورياً من ضروريات التعلم الحديثة وتعاملها مع المادة التعليمية بطرائق تربوية لأجل إكتساب المتعلمين المهارات الأساسية المطلوبة والإبتعاد عن أسلوب الأمر والتلقين لأن تنمية قدرات الطالب وقابلياته وإمكانياته هي الغاية الأساسية بعملية التعلم.



ولكي يتمكن المدرس من دفع طلبته نحو التعلم لا بد له من استخدام استراتيجيات وأساليب حديثة مما يتطلب منه أن يكون ملماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلبة، وكيفية تأثير هذه الاستراتيجيات في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم (محمود الربيعي ، 2006 ، 98).

ومن أهم العوامل المؤثرة في نجاح العملية التعليمية هو إمكانية المدرس بإيصال مادته التعليمية للطلبة وصولاً إلى المراحل المتقدمة في الأداء، وهذا يتم من خلال كيفية تعامل المدرس مع ما يمتلكه الطالب من معلومات ومعارف سابقة إضافة إلى الاختيار المناسب للاستراتيجية أو الأسلوب التعليمي المناسب والذي يتلائم مع إمكانيات وقدرات المتعلمين مع تلبية رغباتهم وميولهم وبما يخدم العملية التعليمية وتطور المهارات والإرتقاء بها بأقل وقت وجهد.

ولقد ظهرت العديد من إستراتيجيات التدريس التي تحاكي هذا التطور وأبرزها استراتيجية (SHOR) ، إذ يُعرف (رحيم ورنا ، 2020 ، 389) هذه الإستراتيجية بأنها من إستراتيجيات التعلم التعاوني القائمة على الديمقراطية من حيث التفاعل الذاتي الاجتماعي داخل الصف والحوار المتبادل بين المدرس والطلبة ونقدم للموضوعات والقضايا الاجتماعية.

ويرى الباحث بأن هذه الاستراتيجية لها مساهمة بتطوير البنى المعرفية للطلبة عن طريق عمليات بحثهم وتفكيرهم وتحليلهم وصولاً لحل المشكلات وإستنتاجاتهم من خلال تعلمهم التعاوني وتوفير فرص المناقشة والحوار فيما بينهم، وتُشير (سوسن وسماء ، 2022 ، 314) بأن هذه الاستراتيجية تساعد المتعلمين والمتعلمات على تنمية ذكائهم الاجتماعي ونشاطهم بحل المشكلات التي تواجههم في التعلم أو الموقف الصفّي عند تعرضهم إلى الاسئلة وإمكانية حلها بالشكل الصحيح.

ويعتبر العامل النفسي عنصراً أساسياً ومهماً في مجال عملية التعلم فتختلف قدرة الأشخاص على مواجهة الصعوبات وضغوطات الحياة وفقاً لقدراتهم على التكيف والإنسجام معها، وخاصية الصمود النفسي لدى الإنسان تكون متسقة مع قابلية التغير بالطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي.

وهذا ما نشاهده كثيراً عندما يفقد الطالب أعصابه وتثار إنفعالاته في لعبة معينة يؤدي لفقدان الكثير من



مسؤولياته المهارية والخططية وبالتالي يكون ناتجاً سلبياً كبيراً على مستوى أدائه وخاصة في المباريات القوية والحاسمة والتي تؤدي إلى عدم إدراكه للموقف بصورة صحيحة وعدم القدرة على حل المشكلة، ومن أجل الوصول للمستوى الرياضي الجيد يتوجب على الفرد الانتظام في عمليتي التعلم والتدريب في نوع النشاط الذي يختاره والاستجابة للموقف الرياضي الذي يمر به أثناء عمليات تعليميه وتدريبه.

ويُعرف كلٌّ من (فاتن وشيري ، 2014 ، 95) الصمود النفسي بأنه قدرة الشخص على تكيفه الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية واستعادة توازنه بعد تعرضه للمحن والصعاب والصدمات المضطربة التي تواجهه.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي تتمثل بمجموعة من مهارات هجومية ودفاعية ويتوجب على المتعلمين إتقانها بشكل صحيح، وإنَّ مهارة الضرب الساقب بمختلف أنواعه تعتبر من المهارات التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً وتحتاج لمستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارية بهدف الوصول لأداء الواجبات الحركية بكفاءة عالية، ومن الممكن الاستفادة من استراتيجية (SHOR) بإيجاد حلولاً مناسبة لأداء المهارة بطريقة جيدة وصحيحة.

لذا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية إستراتيجية (SHOR) بتّنية الصمود النفسي وتعلّم مهارتي الضرب الساقب السريع والمتوسط بالكرة الطائرة للصف الخامس تطبيقي.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ممارسة الباحث لمهنة التدريس لاحظ وجود إنخفاضاً بمستوى أداء الطلاب لمهارتي الضرب الساقب السريع والمتوسط بالكرة الطائرة، إذ يلاقي بعضاً منهم صعوبة عند أداءها بالشكل الصحيح، إضافة لعدم تحقق الأهداف التربوية الموضوعة للمنهاج من خلال المنهج المستخدم بعملية التعلم، لأن الهدف هو الوصول بالمتعلمين للتعلم بشكل متكامل، إذ أنَّ هاتين المهارتين لها خصوصية قد تكون الأصعب من باقي مهارات الكرة الطائرة من حيث التنيك والسرعَة عند الأداء بالإضافة إلى أن الطالب يكون متلقياً فقط فضلاً عن ضيق زمن الدرس والكثافة العددية للطلاب داخل الصف، وكذلك وجود الفروق الفردية بين الطلاب والإختلاف في مستوى تحصيلهم المعرفي والمهاري، لذا إرتأى الباحث بالبحث عن استراتيجية جديدة تُسهم بمساعدة الطلاب



في تسهيل عملية تعلمهم، وتم اختيار استراتيجية (SHOR) كونها تتم بخطوات وإنّ تطبيقها يساعد الطالب على خروجه من إطار التعلم التقليدي الذي قد يصاحبه نوعاً من الملل وعدم إثارته وتشويقه وبالتالي يؤدي إلى الضعف في عملية تعلمه، لذا تبادر إلى ذهن الباحث التساؤل الآتي؟

هل لإستراتيجية (SHOR) فاعلية إيجابية بتّمنية الصمود النفسي وتعلّم مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسّط بالكُرة الطائرة للصف الخامس تطبيقي.

1-3 هدفنا البحث

- * التعرف على أثر فاعلية إستراتيجية (SHOR) بتّمنية الصمود النفسي وتعلّم مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسّط بالكُرة الطائرة للصف الخامس تطبيقي.
- * معرفة أفضلية (لإستراتيجية SHOR أم للإستراتيجية التي يتبعها مُدرس المادة) بمتغيرات الدراسة الحالية.

1-4 فرضيتنا البحث

- ❖ هناك فروقاً بدلالة إحصائية بين النتائج للاختبارات القبليه والبَعديه لمجموعتي البحث في تّمنية الصمود النفسي وتعلّم مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسّط بالكُرة الطائرة.
- ❖ هناك فروقاً بدلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في النتائج للاختبارات البَعديه في تّمنية الصمود النفسي وتعلّم مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسّط بالكُرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طُلاب الصف خامس تطبيقي في إعدادية عانه للبنين والبالغ عددهم (50) طالباً.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 21 / 2 / 2022 لغاية 8 / 5 / 2023

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية والساحة الرياضية في المدرسة المذكورة أعلاه.



2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة بحثه وتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية ذي الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يُبين التصميم التجريبي للبحث

التصميم	المجاميع	خطوات البحث			
		الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4
التجريبي ذي المجموعتين المتساويتين المتكافئتين	ضابطة	اختبار قبلي	إستراتيجية متبعة	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي
	تجريبية	اختبار قبلي	إستراتيجية SHOR	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي
		الخطوة 5			
		الفرق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية			

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مُجتمع الدراسة بطلاب الصف الخامس التطبيقي بمدرسة اعداديه عانه للبنين للسنة الدراسية (2022 _ 2023) بطريقة عمدية وبلغت أعدادهم (70) طالباً، وشملت عينة البحث شعبتان (أ وب) أجرى الباحث قرعته بينهما وأسفرت شعبة (أ) المجموعة التجريبية وشعبة (ب) المجموعة الضابطة، إستُبعد (10) طلاب لتجربته الباحث الإستطلاعيه وإستُبعد الطلاب الغائبين ومن يمثل الفريق الخاص بالمدرسة، لذا أصبح مجموع العينة بالشكل النهائي (50) طالباً ولكل مجموعة (25) طالب يمثلون نسبة (71,42%) من المجتمع الكلي كما بالجدول الثاني.

الجدول (2) يُبين عدد طلاب الصف الرابع العلمي والمستبعدين ونسبتهم المئوية في البحث

ت	مجموعتي البحث	العينة الكلية	المستبعدين	عينة البحث	النسبة المئوية
1	شعبة (أ) ضابطة	71	11	30	(%71,42)
2	شعبة (ب) تجريبية			30	
	مجموع العينة الكلي			60	

3-2 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (6) ، شريط قياس معدني طول (10م) ، شريط ملون لتقسيم مناطق الملعب ، صندوق كرات ، مرتبة إسفنجية عدد (2) ، صافرة ، مصادر عربية وأجنبية ، حاسوب شخصي ، إستمارة لتسجيل بيانات الاختبارات.

4-2 الإختبارات المستخدمة في البحث

1-4-2 الاختبار الاول : مقياس الصفود النفسي (ريم ونبراس ، 2022 ، 120)

إستُخدِم المقياس الذي استخدَمته كلاً من (ريم عبد القهار ونبراس يونس ، 2002) والمكون أساساً من (70) عبارة، وعرضه الباحث على مجموعة خبراء ومُختصين بمجال علم النفس الرياضي للحُكم على صلاحية عباراته وملائمته للهدف الموضوع لأجله، وحصل على إتفاقهم ونسبة مئوية قدرها (94,66%)، تكون المقياس من (70) عبارة ملحق (1) منها (51) إيجابية و(19) سلبية كما بالجدول (3)، تكون الإجابة على العبارة من خلال إختيار بديلاً واحداً لخمس بدائل هي (دائماً، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، مُطلقاً) وتكون درجته للعبارات الايجابية تنازلية (1,2,3,4,5) وللعبارات السلبية تصاعدية (5,4,3,2,1) وأعلى درجة (350) وأدناها (70)، وقد وضَّح الباحث لمجموعتي بحثه ضوابط ملؤها بالشكل الدقيق وتأكده من تفهمهم لطريقة إجابتهم، ووزعت إستبانته هذا المقياس داخل قاعات دراسية بمدرسة إعدادية عنه للبنين، وتم تهيئة جميع مستلزمات الإجابة.



الجدول (3) يُبين عبارات مقياس الصمود النفسي الايجابية والسلبية

سلبي	ايجابي	إتجاه العبارات
-14-10-9-7-2	-16-15-13-12-11-8-6-5-4-3-1	عبارات المقياس
-38-30-22-18	-27-26-25-24-23-21-20-19-17	
-50-47-44-43	-37-36-35-34-33-32-31-29-28	
-63-58-55-54	-51-49-48-46-45-42-41-40-39	
70-68	-64-62-61-60-59-57-56-53-52	
	69-67-66-65	

2-4-2 الاختبار الثاني : مهارة الضرب الساحق السريع (علي مصطفى , 1999 , 184)

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الضرب الساحق السريع من مركز (3) باتجاه مركزي (4-5).

الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (10) ، صندوق كرات ، مرتبتين اسفنجية ، ويخطط الملعب كما في الشكل (1).

* طريقة الاداء : يقوم المدرس بإعداد الكرة للمختبر الذي يقف في مركز (3) وعلى المختبر أداء مهارة الضرب الساحق بالاتجاه القُطري وتوجيه الكرة نحو الهدف (المرتبة الاسفنجية).

* الشروط : لكل مختبر (10) محاولات ، (5) محاولة على كل هدف (المرتبتين).

* التسجيل - الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4 نقاط).

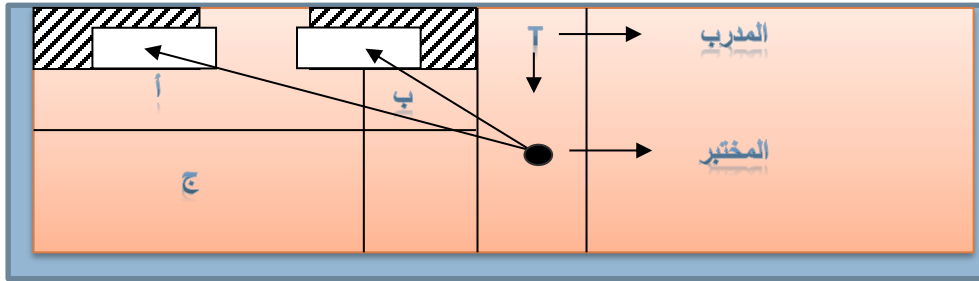
- الضربة الساحقة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (3 نقاط).

- الضربة الساحقة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (2 نقطة).



- الضربة الساحقة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (1 نقطة).

* **ملاحظات :** محاولة المدرس بقدر المستطاع بثبيت إرتفاع قوس وبعد الكرة عن الشبكة ويعطى للمختبر فترة راحة (30 ثا) بعد كل خمس محاولات, ولا تحتسب الكرة السهلة اللوب.



الشكل (1) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق السريع

2-4-3 الاختبار الثالث : مهارة الضرب الساحق المتوسط (محمد وحمدى ، 1997 ، 188)

* **الهدف من الاختبار :** اختبار قياس مهارة الضرب الساحق المتوسط واحد متر .

* **الأدوات :** ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، شريط ملون لتقسيم الملعب المقابل وكما موضح بالشكل (2).

* **مواصفات الأداء :** يقوم المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز رقم (3) اذ يقوم المدرس

بإعداد الكرات له من مركز رقم (2) ويقوم المختبر بأداء المهارة .

* **شروط الأداء :** لكل مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A) .

• لكل مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B) .

• يجب ان يكون الإعداد جيداً في كل محاولة ويعطى للمختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة.

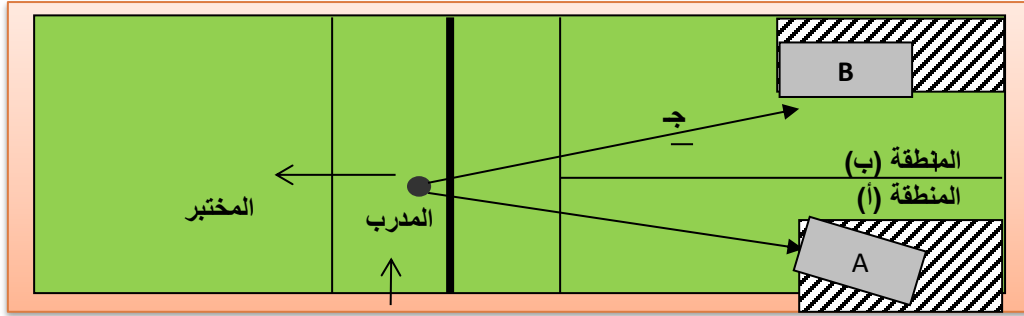
* **التسجيل :** - (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B) .

- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة .

- (2) نقطة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) أو (ب) .



- (1) نقطة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة ج.
- (صفر) لكل ضربة ساحقة تقع خارج الملعب .
- تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) (40) لكل منطقة (20) درجة.



الشكل (2) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المتوسط

5-2 إجراءات البحث الميدانية

1-5-2 التجربة الإستطلاعية

إنَّ هدفها الأساس معرفة مُعوقات العمل التي تُواجه الباحث وفريق عمله المساعد والمُختبرين فضلاً عن معرفة مدى سهولة ووضوح عبارات المقياس وملائمتها وصلاحيه الاختبارات المستخدمة, ولإيجاد معاملات المقياس العلمية قام الباحث بإجراء هذه التجربة على مجموعة مستبعدة من عينة بحثه الأساس وتكونت من (5) طلاب يوم الثلاثاء الموافق (2023/2/21) حيث وزّع عليهم إستبانة مقياس الصمود النفسي داخل قاعات دراسية في مدرسة إعداديه عانه للبنين وعند إنتهاءهم من إجاباتهم تم جمعها لحساب الدرجات التي حصلوا عليها, وفي نفس اليوم أُجريت التجربة الإستطلاعية لإختبار مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسط وعلى الساحة الرياضية بنفس المدرسة.

وتم إيجاد الأسس العلمية للمقياس والاختبارين المذكورين من صدق وثبات وموضوعية بعد إسبوع من إجراء التجربة الاستطلاعية وذلك يوم الثلاثاء الموافق (2022/2/28) كما في الجدول (4).



الجدول (4) يبين الأسس العلمية لمقياس الصمود النفسي ومهارتي الكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	صدق الاختبار %	ثبات الاختبار وإعادة %	موضوعية الاختبار %
مقياس الصمود النفسي	الدرجة	94,66	0,91	090
مهارة الضرب الساحق السريع	الدرجة	90,11	0,89	0,89
مهارة الضرب الساحق المتوسط	الدرجة	92,25	0,90	0,91

2-5-2 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء إختباراته القبلية على مجموعتي بحثه (ضابطة وتجريبية) بإختبارات مقياس الصمود النفسي ومهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسط ليومين متتاليين وهي الأحد والأثنين الموافقين (5-3/6/2023) إذ أُجري إختبار مقياس الصمود النفسي داخل القاعات الدراسية، في حين أُجري إختباري مهارتي الكرة الطائرة على ساحة مدرسة إعدادية عانه للبنين الرياضية.

3-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث

من الامور المهمة البدء بخط الشروع الواحد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما أجراه الباحث عن طريق قيامه بعملية التكافؤ بينهما بالمتغيرات الخاصة بدراسته الحالية، كما بالجدول (5).

الجدول (5) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات مقياس الصمود النفسي ومهارتي الكرة الطائرة

الاختبارات البحث	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		المتغير (المتغير)	غير دال
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
مقياس الصمود النفسي	الدرجة	153,6	5,15	151,3	4,97	0,98	غير دال
ضرب ساحق سريع	الدرجة	18,2	1,15	17,9	1,29	0,89	غير دال
ضرب ساحق متوسط	الدرجة	20,4	1,19	20,9	1,33	0,97	غير دال

* قيمة (t) الجدولية = (2,02) وأمام درجة الحرية (25+25-2=48) وبمستوى الدلالة (0.05)



2-5-4 تجربة البحث الرئيسية

تم الإطلاع على مصادر ومراجع علمية خاصة بالكرة الطائرة وقَبْل تطبيق المنهاج التعليمي أُعطيت وحدة تعليمية لمجموعة البحث التجريبي يوم الخميس الموافق (2023/3/9) وذلك لأخذ فكرة عن إستراتيجية (SHOR) وكيف تُطبق لتحديد الغرض من المهارة والهدف التي ترمي له وتعليم الطلاب طرح الاسئلة والإجابة عليها مع توضيح الاخطاء الشائعة مستخدماً الباحث رسومات توضيحية لذلك.

قُسم الطلاب لـ (5) مجموعات كُل مجموعة مكونة من خمس طلاب، وطَبّق الباحث وحداته التعليمية في بداية الفصل الدراسي الثاني وفقاً لإستراتيجية (SHOR) في يوم الأحد الموافق (2023/3/12) واستغرق تنفيذها ثمانية أسابيع أي ستة عشر وحدة تعليمية وبوحدتين إسبوعياً، حيث تكونت مراحل هذه الاستراتيجية من الخطوات التالية : (علاء ومريم ، 2023 ، 172)

- (1) التساؤل : حيث يتم طرح عدة اسئلة للطلاب من قبل المدرس عن مهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسط بالكرة الطائرة.
- (2) التفكير بحل المشكلة : يطلب المدرس من طلابه توضيح افكارهم المتعلقة بالمشكلة المطروحة من خلال طريقة المناقشة والمحاورة الاولى وإثارة الاسئلة.
- (3) تحرير المحاولة الاولى : يُكلف المدرس الطلاب بتدوين أفكارهم وطرح حلاً للمشكلة ثم العمل بالشكل الجماعي لأجل صياغة الجواب المناسب من خلال الحوار والمقارنة في المناقشات.
- (4) تقديم تقرير المجموعة : قيام المجموعة بإختيار ممثلاً لها لعرض نوع أو خطوة من المهارة التي صُممت واستنتجت ثم يقوم المدرس بمساعدته وتشجيعه.
- (5) ترتيب وإعادة صياغة الإشكالية : يستخدم المدرس طريقة الحوارات والمناقشات مع طلابه ويقدم وجهة نظره عن المهارة المطروحة.
- (6) التحرير الثاني : يقوم الطلاب بمحاولة ثانية بتدوين أفكارهم وتدمج هذه المحاولة مع محاولتهم الأولى ويتم



التحرير الثاني ضمن الاطارات المتميزة بتبادل الافكار والمناقشة لغرض تدوين الصحيح أو الأقرب له في نفس المجموعة.

(7) الحوار الثاني : يقوم ممثل كل مجموعة بقراءة تقريره وتتضمن هذه الخطوة الأسئلة والصياغات الجديدة للمهارة قيد الدراسة.

(8) التقويم : يقوم ممثل كل مجموعة بتقديم تقويماً حياً حول المجموعة ويقدم للمدرس وبعدها يقوم المدرس بتقديم مجموعة الخلاصات التقويمية وأهم يكون قريباً إلى الأصح ثم يقوم بتقويم طلابه مع إشراك الجميع بالمدرس، بلغت مدة الوحدة التعليمية (40د) كما بالجدول (6)، وقسمت هذه الوحدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لثلاث أقسام (التحضيرى،الرئيس والختامى) وتشابهت مجموعتي البحث بقسميها التحضيرى والختامى وإختلفت بقسمها الرئيسى فقط.

وتم الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي يوم الأربعاء الموافق (2023/5/3).

2-5-4 الاختبارات البعدية

أجرى الباحث إختباراته البعدية لمجموعتي بحثه بإختبارات مقياس الصمود النفسى ومهارتي الضرب الساحق السريع والمتوسط ليومين متتاليين وهي الأحد والأثنين الموافقين (2023/5/8-7) وأتبع الباحث نفس الطريقة عند أداء إختباراته القبلية وبنفس ضوابط الاختبارات وأدواتها.

2-6 الوسائل الإحصائية

من أجل التوصل لنتائج البحث إستخدم الباحث نظام تحليل البيانات الـ(S,P,S,S).



الجدول (6) يبين أقسام الوحدة التعليمية ومدة كل قسم ولكل جزء نسبته المئوية

أقسام الوحدة التعليمية		الزمن أثناء الوحدة التعليمية الواحدة	مجموع الزمن لـ (16) للوحدة التعليمية	النسبة المئوية
قسم إعدادي (10) دقائق	مقدمة	2 دقيقة	32 دقيقة	5 %
	إحماء عام	4 دقيقة	64 دقيقة	10 %
	إحماء خاص	4 دقيقة	64 دقيقة	10 %
قسم رئيسي (25) دقيقة	جزء تعليمي	5 دقيقة	80 دقيقة	12,5 %
	جزء تطبيقي	20 دقيقة	320 دقيقة	50 %
قسم ختامي (5) دقائق	الإسترخاء ولعبة صغيرة	3 دقيقة	48 دقيقة	7,5 %
	جمع الأدوات والإنصراف	2 دقيقة	32 دقيقة	5 %
المجموع		40 دقيقة	640 دقيقة	100 %

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج للاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض النتائج للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها



الجدول (7) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية وقيم (t) المحسوبه ومعنويه الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الصمود النفسي ومهارتي كرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

المعيارية *	قيم t المحسوب هـ	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	معلم إحصائي الاختبارات
				انحراف معيارى	وسط حسابى	انحراف معيارى	وسط حسابى		
معنوي	3,23	0,43	1,1	5,07	170,11	5,15	153,6	الدرجة	مقياس الصمود النفسي
معنوي	4,21	0,69	1,3	1,13	19,4	1,15	18,2	الدرجة	ضرب ساحق سريع
معنوي	5,09	0,49	2,1	1,12	22,5	1,19	20,4	الدرجة	ضرب ساحق متوسط

* قيمة (t) الجدولية = (2,06) أمام درجة الحرية (25-1=24) وبمستوى الدلالة (0,05)

من الجدول أعلاه يتبين بوجود فروقاً ذو معنوية إحصائية بين النتائج للاختبارات القبليه والبعديه للمتغيرات الخاصة بالبحث وهي (الصمود النفسي، الضرب الساحق السريع والمتوسط) لصالح نتيجة الاختبارات البعديه، ويعزو الباحث هذا التقدم وبالنسب متفاوتة كان سببه التمارين المستخدمة في عملية التعلم من قبل مُدرس المادة إضافة للتنوع في وضع التمرينات وكذلك تكرار عملية الأداء واستثمار الجهد والوقت في تنظيم التكرارات وتوزيعها بالشكل الذي يتناسب وفق قابليات وامكانيات الطلبة.

وهذا ما يشير إليه (Muska Moston,1999,92) بأن القاعدة الضرورية والمهمة بعملية تعلم المهارات والتي يظهر فيها التقدم بشكل واضح يكون من خلال الاهتمام بمحاولات التمرين وتنوعها وزيادة عدد التكرارات لأداء الحركة من أجل التوصل إلى الإتقان في عملية الأداء.



3-1-2 عرض النتائج للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية وقيم (t) المحسوبة

ومعنويه الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الصمود النفسي

ومهارتي كرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية للاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيم t المحسوبة	المعنوية *
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
الصمود النفسي	الدرجة	151,3	4,97	196,11	4,71	5,1	0,63	7,11	معنوي
ضرب ساحق سريع	الدرجة	17,9	1,29	21,5	1,55	4,2	0,82	8,13	معنوي
ضرب ساحق متوسط	الدرجة	20,9	1,33	24,17	1,65	4,8	0,49	9,22	معنوي

* قيمة (t) الجدولية = (2,06) أمام درجة الحرية (25-1=24) وبمستوى الدلالة (0,05)

من الجدول أعلاه يتبين بوجود فروقاً ذو معنوية إحصائية بين النتائج للاختبارات القبليه والبعديه للمتغيرات الخاصة بالبحث وهي (الصمود النفسي، الضرب الساحق السريع والمتوسط) لصالح نتيجة الاختبارات البعديه، ويعزو الباحث إلى أنّ التطور الحاصل كان سببه استخدام إستراتيجية (SHOR) والتي زادت من تركيز الطلاب حول المهارات المطلوبة عن طريق الحوار والمناقشة وإثارة الاسئلة كما جعلت الطلاب أكثر نشاطاً وتفاعلاً من خلال العمل الجماعي، وهذا ما يؤكد (إحسان ومروان ، 2022 ، 413) بأن التدريس وفق هذه الاستراتيجية يتيح الفرصة أمام المتعلمين للتعلم الذاتي وإملاك زمام الأمور ويصبحوا أكثر إيجابية وهذا ما يؤدي إلى بقاء أثر التعلم فترة أطول وارتفاع مستوى التحصيل لديهم.

ويشير الباحث أيضاً أن سبب التطور هو التدرج في أداء التمرينات من السهل إلى الصعب واستخدام تمرينات متنوعة ومتناسبة مع قدرات ومستويات الطلبة بالإضافة إلى التكرار في الأداء، وهذا ما يشير اليه (مريم وعلاء ، 2023 ، 175) بأنه عن طريق التدرج وإستخدام التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية وتنويع وتكرار التمرينات



وزيادة عدد مرات أداء المهارة يساهم في عملية تعلم المهارات الاساسية.

2-3 عرض النتائج للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (9) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين

نتائج الاختبارات البعدية في اختبارات مقياس الصمود النفسي ومهارتي

كرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم t المحسوب هـ	المعنوية *
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
مقياس الصمود النفسي	الدرجة	170,11	5,07	196,11	4,71	4,83	معنوي
ضرب ساحق سريع	الدرجة	19,4	1,13	21,5	1,55	6,28	معنوي
ضرب ساحق متوسط	الدرجة	22,5	1,12	24,17	1,65	7,31	معنوي

* قيمة (t) الجدولية = (2,02) أمام درجة الحرية (48=2-25+25) وبمستوى الدلالة (0.05)

من جدول (9) يتبين بأن مجموعة البحث التجريبية أظهرت تفوقاً ملحوظاً في مستويات متغيرات مقارنة مع مجموعة البحث الضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة، ويعزو الباحث بأن التطور الحاصل كان سببه استخدام المجموعة التجريبية لاستراتيجية (SHOR) التي جعلت الطلاب أكثر نشاطاً وتفاعلاً وإيجابية والتي حولت دورهم من طلاب متلقين سلبيين إلى طلاب متفاعلين مع الدرس مما أثر في نمو تفكيرهم، وهذا ما يُشير له (ياس الكسار ، 2023 ، 60) بأن استراتيجية (SHOR) تكون أكثر فعالية من الطريقة السائدة لأنها تتيح للطلاب التعبير عن نفسه والنقاش وإثارة الاسئلة مما يؤدي إلى رفع تحصيله .

كما يعزو الباحث سبب التطور أيضاً للتخطيط والتنظيم الجيد لخطوات تنفيذ الاستراتيجية واستخدام معلومات الطلبة السابقة وربطها بالمعلومات الجديدة مما ساعدهم بالحصول على النتائج الجيدة وصمودهم النفسي لمواجهة العقبات التي يتعرض لها الطالب أثناء عملية تعلمه للمهارة، وهذا ما يُشير له (حسنين وآخرون ،



2022 , 146) بأن الصمود النفسي يلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات عن طريق إتاحة الفرصة للطالب بأن ينال الوقت الكافي لتكرار المهارة وإيجاد واقعاً جديداً يوفر ظروف جديدة لعملية التعلم.

4- الإستنتاجات والتوصيات

1-4 الإستنتاجات

1. كانت إستراتيجيتي مُدرس المادة و (SHOR) فعالة بتعلم مهارات البحث وبالنسب المتباينة.
2. استراتيجية (SHOR) جذبت إنتباه الطلبة وزادت من شوقهم لدرس التربية الرياضية.
3. استراتيجية (SHOR) ساهمت بظهور سلوك مرغوب به عند الطالب كالتفاعل النشط والمناقشة وحرية التعبير.

2-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام استراتيجية (SHOR) بعملية التدريس لدورها في ممارسة العمليات العقلية المتنوعة.
2. ضرورة الاهتمام بمشاركة الطالب بعملية التعلم وإعطائه حرية التعبير عن رأيه دون فرض قيد يعيق تعلمه.
3. ضرورة استخدام استراتيجية (SHOR) لمراحل وأعمار دراسية مختلفة ولمختلف الفعاليات الرياضية.
4. تضمين هذه الاستراتيجية في برامج إعداد مدرسي التربية الرياضية.

المصادر

- إحسان نظير ومروان ماهر : أثر استراتيجية (SHOR) في تحصيل طالبات الصف الرابع الادبي في مادة الاجتماع , مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية , المجلد (29) , العدد (11) ج 2 , 2022
- حسنين ناجي وآخران : اثر استراتيجية الانشطة المتدرجة والصمود النفسي في تعلم مهارتي الطبطبة والتصويب بكرة السلة , مجلة الفتح , العدد (60) , حزيران , 2022
- رحيم الصالح ورنا الجاسم : أثر استراتيجية (SHOR) في الأداء التعبيري عند طالبات الصف الرابع الأدبي , مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع , العدد (53) , يونيو , 2020



- ريم عبد القهار ونبراس يونس : إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل , مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية, المجلد الثاني , العدد الرابع , 2022
- سوسن حمود محمد وسماء ابراهيم العبدالله : اثر استراتيجية (shor) في عادات العقل لدى طالبات الصف الرابع العلمي في مادة علم الاحياء , مجلة كلية التربية الأساسية, العدد (115), المجلد (28) , 2022
- علاء ماضي ومريم نبيل : اثر استخدام استراتيجية shor وفق تمارين مهارات في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم لطلاب المرحلة المتوسطة , مجلة الفتح , المجلد (27) , العدد (1) , آذار , 2023
- علي مصطفى الطه : الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 ,
- فاتن عبد الفتاح وشيري حليم : الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم , مجلة كلية التربية , جامعة بور سعيد , العدد (15) , 2014
- محمد صُبحي وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطُرق القياس والتقويم , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997
- محمود داود الربيعي : طرائق وأساليب التدريس المعاصرة , عمان , دار الكتب الحديث, 2006
- ياس خضر الكسار : اثر استراتيجية (shor) في تحصيل طلاب الصف الرابع الاعدادي في مادة الجغرافية وتنمية التفكير عالي الرتبة لديهم , مجلة نسق , مجلد (37), عدد (6) آذار, 2023
- Muska, Moston and Ashwarth; teaching physical education, Macmillan, pub, 1999



ملحق (1) الصمود النفسي

ت	عبارات مقياس الصمود النفسي	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	شعوري بالسعادة عندما أتعامل مع زملائي بصورة سهلة.					
2	لا أحقق معظم أهدافي في اللعب مهما كانت الظروف.					
3	دائماً أكون ملتزماً بالعبادات والتقاليد الخاصة بي .					
4	أؤدي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرس.					
5	خطأ واحد أو اثنان لا يمكن أن يقللا من اعتمادي على نفسي أثناء المنافسة.					
6	التزاماتي بالتدريب تحقق بعضاً من طموحاتي.					
7	التي تواجهني. للمشاكل دائماً على استعداد لست					
8	بالفريق زملائي لدن من مرغوباً تجعلني الحسنة صفاتي					
9	أحاول تجنب المناقشات داخل الفريق.					
10	أشعر بالإرهاق في المباراة نتيجة ضعف مطاولتي.					
11	إصراري على التفاؤل يجعلني أواجه تحديات المباراة.					
12	أتخلص من أخطائي في الأداء أثناء المنافسة دون مساعدة المدرس.					
13	أنفذ تعليمات المدرس دون أخطاء.					
14	أعتمد على نفسي بحل مشاكلي الخاصة.					
15	لا أتحمل النقد خلال المنافسة.					
16	من السهولة بالنسبة لي أن أتدرب باستمرار وبدرجة عالية من الشدة.					
17	طموحي المستمر بالفوز يجعلني دائماً متفانلاً.					
18	لا أواكب تطورات التدريب المستمرة.					
19	واجبي. تأدية أثناء تدريبي تعليمات أطلب					
20	معظم آرائي صائبة تجاه زملائي في الفريق.					
21	. المنافسة الجيد خلال الأداء خلال من ورغباتي حاجاتي عن أعبر					
22	لا أتأسف لزملائي عند حدوث خطأ من قبلي.					
23	أبتعد في شعوري بالإحباط الداخلي عندما أرتكب خلال المنافسة.					
24	هدوئي في المباراة يجنبي الخطأ.					
25	بإستطاعتي التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء.					
26	تجعلني شجاعتي مستعداً لمواجهة الصعاب.					
27	منتظماً. يكون اللعب في أسلوب					
28	إصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمساً.					
29	أفضل التنافس ضد المنافس القوي بدرجة أكبر من المنافس الضعيف.					
30	أناثر بإستثارة الجمهور لفريقي.					
31	أتجنب حدوث الخطأ أثناء التدريب.					
32	أغير رأي أثناء المنافسة مع زملائي خدمة للفريق.					
33	خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق.					
34	أتعامل مع جميع زملائي بكل إحترام.					
35	أحقق طموحاتي رغم المنافسة خلال اللعب.					



36	أبني إنطباعات حسنة لإرضاء زملائي الطلبة.
37	أعتبر نفسي رياضي ذا مستوى عالي في الأداء.
38	ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي أثناء المنافسة.
39	لا أتأخر عن الواجب الذي يكلفني به مدربي.
40	أتعاون مع زملائي في تطوير الفريق بمعظم الظروف.
41	إرادتي تكون قوية دائماً اتجاه زملائي.
42	أطمح دائماً لتحقيق الأداء الجيد في المباراة.
43	لا أضع أهداف ملائمة لكل منافسة.
44	لا أتمالك نفسي عند الغضب.
45	دائماً أفاعل مع زملائي الطلاب في المناقشة.
46	شخصتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي.
47	أرتبك عندما أتسبب بخطأ مفاجئ أثناء اللعب.
48	أشعر بأني أكثر حماسة واندفاعاً بعد أي مباراة.
49	لا أتأخر عن التدريب مهما كانت ظروف.
50	لا أتمسك دائماً بالتقاليد والأعراف السائدة.
51	أحترم الالتزام الخلقي والاجتماعي اتجاه زملائي.
52	أحقق أهدافي من خلال التدريب الصحيح.
53	أؤدي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء المنافسة.
54	أغير بعض أظبايع وفقاً للظروف التي أمر بها كلاعب.
55	لا أعمد على تغيير أساليب لعبي داخل الملعب.
56	دائماً أقدم نصائحي الإيجابية لزملائي.
57	أتجنب مخالفة قوانين اللعب أثناء المباراة.
58	لا أتقبل المساعدة من زملائي في الفريق.
59	أخسر بعض زملائي بسبب صراحتي معهم.
60	أرغب بالقرار الصائب الذي يعطيني نتيجة صحيحة.
61	أنا رياضي لذي الثقة والشعور بالأمان النفسي.
62	أواجه صعوبات الأداء بهمة وعزم.
63	لا أسعى دائماً لتطوير معرفتي الرياضية بجميع الوسائل المتاحة.
64	أستطيع تحقيق أهدافي في المباريات مهما تكن أهميتها.
65	أتمسك بقوانين وأنظمة المباراة.
66	دائماً أكون مستعد لمواجهة الفريق المنافس.
67	أصر دوماً على تطبيق توجيهات المدرب.
68	لا أستطيع إنجاز أغلب مهامتي التدريبية بوقت قصير.
69	أحافظ على هدوني داخل الملعب.
70	دائماً أعترض على قرارات الحكم أثناء اللعب.