

## تأثير برنامج ارشادي في تحسين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في

### المنطقتين الوسطى والجنوبية

منار جاسم محمد

ملاك تربية المثني

#### مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ارشادي في تحسين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، و الذي طُبّق على مجتمع البحث المتمثل بلاعبي المنطقتين الوسطى والجنوبية البالغ عددهم (12) لاعباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية ) وبواقع (6) لكل مجموعة.

تم تطبيق البرنامج الارشادي على العينة التجريبية خلال الفترة من (2024 /2/25) لغاية (2024/4/25). لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات إرشادية في الاسبوع وزمن الوحدة الارشادية الواحدة (45) دقيقة. ثم تم استخراج المعاملات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين، و الفروق في الدرجة المكتسبة بين المجموعتين، وظهرت النتائج فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد بأن البرنامج الارشادي اثبت دوره في تحسين المهارات النفسية، لدى لاعبي التنس الارضي. و توصي الباحثة : بالاستعانة بالبرنامج الارشادي المطبق على عينة التجربة التجريبية، للاستفادة منه في تحسين المهارات النفسية.

#### Abstract

The impact of a guidance program in improving the level of psychological skills among tennis players in the central and southern regions

By

Manar Jassim Muhammad

General Directorate of Education in Muthanna Governorate

The aim of the research was to identify the effect of a guidance program in improving the level of psychological skills among tennis players in the central

and southern regions, which was applied to the research population represented by players from the central and southern regions, numbering (12) players, who were divided into two groups (control and experimental) with (6) for each group. The guidance program was applied to the experimental sample during the period from (2/25/2024) to (4/25/2024). For a period of (8) weeks, with (3) guidance units per week and the time of each guidance unit is (45) minutes. The researcher recommended using the guidance program applied to the experimental sample, to benefit from it in improving psychological skills.

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد أصبح الانسان في هذا العصر غي حاجة ماسة الى التوجيه والارشاد أيا كان موقعه وعمره بحكم التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والتنشئة المتسارعة، ان مراحل النمو العمرية والتغيرات الانتقالية والتغيرات الاسرية وتعدد مصادر المعرفة والتخصصات العلمية.

لذا ظهرت الحاجة الى خدمات الارشاد النفسي مع تزايد الانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي والتطور الحضاري، وما صاحب ذلك من تغييرات سريعة وعميقة، ادت الى تخلل الكثير من القيم واختلاف اساليب الحياة التي يعيشها الفرد وتعدد وسائط التنشئة الاجتماعية والتي تسهم في تنشئته عبر مراحل نموه المختلفة، وقد صاحب هذا بالضرورة تعدد الالتزامات المفروضة على الفرد وتنوع اساليب اشباعها، ثم تعقدت وسائل التوافق التي يجب على الفرد تعلمها، فزادت أعباء الفرد النفسية والانفعالية والعقلية، وبدت الحاجة ملحة الى الارشاد النفسي باعتباره خدمة ضرورية تسهم في تخفيف حدة هذه الاعباء، وتساعد في فهم الفرد لنفسه وتحقيق سبل تكيفه، وخصوصاً في المجال الرياضي، لما أصبح عليه مكانة كبيرة يحتلها ضمن الممارسات البشرية، لذا هنا تقع على المتخصصين في مجال العلوم الرياضية والمهتمين في تطوير الالعاب الرياضية لا سيما لعبة التنس الارضي التي تحتاج الى متابعة مستمرة على جميع الجوانب ولا سيما الجوانب النفسية

تعد المهارات النفسية هي احدى العوامل التنفسية التي يحتاجها لاعب التنس الارضي باستمرار لمعرفة مستوى قدراته واستعداداته النفسية، فضلاً عن الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب او الرياضي، ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم في مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع اهداف تستثير التحدي صورة واقعية، فضلاً عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي و هم يؤدون مهارات في المنافسة بدقة.

وتكمن أهمية البحث في محاولة من الباحثة على استخدام برنامج إرشادي ترتأي من خلاله تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الأرضي، و وضع نتائج البحث في متناول يد المدربين واللاعبين، للأخذ بها بغية تحسين الاداء الرياضي.

### 1-2 مشكلة البحث:

لا تنقطع شهية الباحثة من البحث عن كل ما يتعلق بتطوير لعبة التنس الأرضي، وفي احدى محاولاتها العلمية تبين لها الضعف الكبير في مستويات المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الأرضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، وهذا ما اثبتته في احدى دراساتها السابقة التي تناولت فيها تقييم المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الأرضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، والتي ظهرت بمستويات ضعيفة جداً، لذا اوصت الباحثة بتطبيق برنامج إرشادي لتحسين المهارات النفسية، في خطوة علمية منها للنهوض بواقع لعبة التنس الأرضي على مستوى الظواهر النفسية.

### 1-3 اهداف البحث:

- إعداد برنامج إرشادي لتحسين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الأرضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
- التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الأرضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

### 1-4 فروض البحث:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الدرجة المكتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وصالح المجموعة التجريبية.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو التنس الأرضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية.
- 2-5-1 المجال الزمني: من (15/1/2024) لغاية (25/6/2024).
- 3-5-1 المجال المكاني: المراكز التدريبية في المنطقتين الوسطى والجنوبية.

### 1-6 تعريف المصطلحات:

- الإرشاد النفسي: هو عملية تؤدي إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته حيث يكتشف الفرد نفسه و استعداداته و قدراته بما يؤدي إلى تكيفه و سعادته و صحته النفسية ويعد الإرشاد النفسي أحد أهم فروع علم النفس التطبيقي (4: 2024).

- المهارات النفسية: هي قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب (5: 2000: 22).

## 2- منهج البحث واجراءته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته وطبيعة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي المنطقتين الوسطى والجنوبية \_ فئة المتقدمين والبالغ عددهم (12) لاعباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وواقع (6) لكل مجموعة.

### 2-3 ادوات البحث العلمي المستخدمة:

- الكتب والابحاث العربية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين ملحق (1)
- فريق العمل المساعد ملحق (2).
- استبيان الباحث (عزام عبد الحسين) المعدل ملحق (3).

### 2-4 التكافؤ:

الجدول رقم (1) بين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المحاور	نوع الاختبار	قيمة الاختبار	Sig
القدرة على التصور	T	0.686	0.508
القدرة على التركيز والانتباه	T	1.103	0.296
القدرة على مواجهة القلق	T	0.508	0.623
الثقة بالنفس	T	1.616	0.137
دافعية الانجاز	T	1.116	0.290

### 2-5 اجراءات البحث الميدانية:

#### 2-5-1 اداة القياس:

تبنيت الباحثة مقياس الباحث (محمد عزام عبد المحسن) (7: 2022)، وقامت الباحثة بتكليفه في دراسته السابقة (8: 2023)، والذي اصبح يتكون من (5) محاور، ولا تتعدى فقرات المحور الواحد (5) فقرات، وكما مبين في الملحق (3).

2-5-2 القياس القبلي: على الرغم من تقارب فترة تطبيق الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في تشخيص المهارات النفسية، إلا أنها الباحثة ارتأت إعادة تطبيق المقياس خشيةً من التغييرات التي قد تحدث بفعل العوامل الدخيلة، إذ قامت بتطبيق القياس القبلي بتاريخ (2024 /2/15).

2-5-3 البرنامج الإرشادي: تم تنفيذ المنهج الإرشادي على النحو الآتي:

2-5-3-1 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء دراسة استطلاعية بتاريخ (2024 /2/20)، وذلك بهدف ضبط المشكلات التي قد تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية.

2-5-3-2 التجربة الرئيسية: تم تنفيذ المنهج الإرشادي للمجموعة التجريبية، وذلك خلال الفترة من (2024 /2/25) لغاية (2024/4/25). لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات إرشادية في الاسبوع ووزن الوحدة الإرشادية الواحدة (45) دقيقة.

2-5-4 القياس البعدي: تم تنفيذ القياس البعدي لمحاور المقياس بعد الانتهاء من تطبيق المنهج الإرشادي، وذلك بتاريخ (2024 /4/27).

2-6 الميزان التقديري للمحاور:

تم وضع ميزان تقديري لكل محور بحسب عدد الفقرات المكونة له، وذلك من خلال استخراج طول الفترة ( الفئة ) باستخدام المعادلة الآتية :

$$\text{طول الفترة ( الفئة )} = \text{اعلى رقم} - \text{ادنى رقم} \div \text{عدد المستويات.}$$

لذا فإن:

- اعلى درجة احتمالية في المحور = ( عدد الفقرات في الوزن 5 )

- ادنى درجة احتمالية في المحور = ( عدد الفقرات في الوزن 1 )

- عدد المستويات = 3 (منخفض، متوسط، مرتفع)

بعد تطبيق المعادلة تظهر قيمة طول الفئة لكل محور، كما مبين في الجدول رقم (2).

جدول رقم (2) يبين الميزان التقديري لكل محور من مقياس المهارات النفسية.

المستويات			طول الفئة	عدد الفقرات	المحور
مرتفع	متوسط	منخفض			

21 - 16	15-10	9 - 4	6	4	القدرة على التصور
21 - 16	15-10	9 - 4	6	4	القدرة على التركيز والانتباه
25 - 19	18 - 12	11 - 5	7	5	القدرة على مواجهة القلق
21 - 16	15-10	9 - 4	6	4	الثقة بالنفس
21 - 16	15-10	9 - 4	6	4	دافعية الانجاز

## 2- 7 الاساليب الاحصائية:

استخدمت الباحثة هذه المجموعة من الاساليب الاحصائية (الوسط الحسابي، المدى، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T) للعينات المستقلة، و اختبار (T) للعينات المترابطة، معادلة تحديد طول الفئة) داخل أيقونة برنامج (Spss) اصدار 23.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (3) يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

Sig	Test- T	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.564	0.300	2.422	10.66	1.378	9.500	القدرة على التصور
0.844	0.844	2.804	11.66	1.632	10.66	القدرة على التركيز والانتباه
0.611	0.611	1.870	15.00	2.449	14.00	القدرة على مواجهة القلق
0.009	0.921	1.471	13.166	2.4832	12.16	الثقة بالنفس
0.081	0.758	1.834	13.166	1.966	12.33	دافعية الانجاز

2-3 عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (4) يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

Sig	Test- T	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	

	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري
0.002	5.731	1.602	15.833	1.941	10.17	القدرة على التصور
0.000	8.216	1.966	17.66	1.506	11.67	القدرة على التركيز والانتباه
0.001	6.757	1.169	22.166	3.189	14.83	القدرة على مواجهة القلق
0.052	2.534	2.190	18.00	2.483	12.17	الثقة بالنفس
0.003	5.545	1.378	16.500	2.639	10.83	دافعية الانجاز

3-3 عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الدرجة المكتسبة:

الجدول رقم (5) يبين الفروق في الدرجة المكتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

Sig	Test- T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المحاور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.009	3.232	2.422	5.666	2.401	1.166	القدرة على التصور
0.001	5.000	1.788	6.000	1.673	1.000	القدرة على التركيز والانتباه
0.002	4.315	2.658	7.333	1.974	1.500	القدرة على مواجهة القلق
0.140	1.603	3.060	3.166	1.264	1.000	الثقة بالنفس
0.002	4.177	2.503	5.666	1.329	0.833	دافعية الانجاز

#### 4-3 مناقشة النتائج:

اظهرت النتائج في الجدول (3) بعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، اما في الجدول رقم (4) فقد ظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد فاعلية المنهج الارشادي الذي طبقته الباحثة، وانعكاس تأثيره في تطوير جميع المهارات النفسية المدروسة. وفي ضوء فرق الدرجة المكتسبة في الجدول رقم (5) فقد ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في فرق الدرجة المكتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات النفسية المدروسة باستثناء (مهارة الثقة بالنفس).

يشير مصطلح فرق الدرجة المكتسبة (Gain Score) الى كمية التغيير الحاصلة بين القياسين القبلي والبعدي وتؤكد العديد من المصادر الى ان هذا المؤشر هو اكثر المؤشرات دقة في النتائج، لتفادي أي فروق قد تظهر في بداية شروع العمل ( القياس القبلي ) بين المجموعتين على الرغم من عدم وجودها إحصائياً.

وفي ضوء المعاملات الاحصائية في الجدول رقم (9) فقد ظهرت قيمة (T) في مهارة القدرة على التصور بمقدار (3.232) وبمستوى شك قدره (0.009)، عند مستوى شك افتراضي قدره (0.05)، و ظهرت قيمة (T) في مهارة القدرة على التركيز والانتباه بمقدار (5.000) وبمستوى شك قدره (0.001)، عند مستوى شك افتراضي قدره (0.05)، و ظهرت في مهارة القدرة على مواجهة القلق بمقدار (4.315) وبمستوى شك قدره (0.002)، عند مستوى شك افتراضي قدره (0.05)، اما في مهارة الثقة بالنفس فقد ظهرت بمقدار (1.603) وبمستوى شك قدره (0.140)، عند مستوى شك افتراضي قدره (0.05)، اما في مهارة دافعية الانجاز فقد ظهرت بمقدار (4.177) وبمستوى شك قدره (0.002)، عند مستوى شك افتراضي قدره (0.05).

وترى الباحثة ان للمهارات النفسية دورا واهمية كبرى تحتم تنميتها او تطويرها لجميع الفئات العمرية نظرا لما تقدمه من مساعدة كبيرة في تحسين الاداء، وهذا ما اكده إسامة كامل راتب والذي وصفها بانها " برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارس الرياضية مصدرا للاستمتاع " (1: 1997: 221).

وأضاف محمد العربي الى ان المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي ( مهارات التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، الاسترخاء، الاسترجاع العقلي) (6: 2001: 56). كما وذكر ( حمدي محمود عن حسن علاوي) ان القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى لتحقيق الانجاز، وقد يكون قوى سلبية تعمل على إعاقة الاداء (3: 2022: 130).

خلاصة: وهذا ما اكده حمّاش نسيم " والذي يرى ان للإعداد النفسي دور مهم في إعداد الرياضي للمنافسة كباقي الجوانب الأخرى ( البدنية ، الخططية، المهارية ) إن لم نقل انه اكثر اهمية من باقي الجوانب، نظرا للتقارب المشهود في باقي الجوانب الأخرى من إعداد الرياضي، وهذا ما يسمح بالوصول باللاعب الى اعلى المستويات التي متطلبات اللعبة، حيث يعد العامل النفسي الفاصل في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وهذا ما نشهده عند كبار الفرق المحترفة التي جنت ثمار جهودها في تطوير الجانب النفسي، واستحداث طرق جديدة حسب ما يتطلبه كل فريق او كل مجموعة وحسب كل لاعب، إذ تختلف شخصيات اللاعبين وتفكيرهم مما يعني أن لكل منهم مشاكل خاصة به تختلف عن باقي زملاءه في الفريق مما يستوجب برنامج عقلي خاص بحالته (2: 2017: 25).

## 4- الاستنتاجات والتوصيات:

## 4-1 الاستنتاجات:

- استنتجت الباحثة بأن البرنامج الإرشادي دوره الفعال في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في جميع محاور المقياس باستثناء محور الثقة بالنفس.
- ما زالت المهارات النفسية ليست بالمستوى المطلوب فهي تحتاج الى جهود مكثفة وتفعيل دور المرشد النفسي، خصوصا بما يتعلق بالثقة بالنفس.

## 4-1 التوصيات:

- توصي الباحثة بالاستعانة بالبرنامج الإرشادي المطبق على عينة التجربة التجريبية، للاستفادة منه في تحسين المهارات النفسية.
- اجراء بحوث مشابهة باستخدام الارشاد الرياضي على رياضات اخرى، وتجربة دوره في رفع مستوى الظواهر النفسية المختلفة، وعلى مراحل سنوية مختلفة.

## المصادر العربية:

- 1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة ( المفاهيم والتطبيقات ) ، دار الفكر العربي، ط2، مصر، القاهرة ، ، 1997.
- 2- حماد نسيم: المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم \_ اقل من 19 سنة، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، - المسيلة، 2017.
- 3- حمدي محمود علي وآخرون: المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحركي لناشئات العاب القوى، مجلة جامعة بنها، المجلد (27)، العدد (18)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بنها، 2022.
- 4- شبكة الانترنت العالمية: الموقع الرسمي لجامعة دمنهور.
- 5- محمد الدريج، تحليل العملية التعليمية، البلدة، قصر الكتاب، 2000.
- 6- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 7- محمد عزام عبد الحسين: بناء مقياس المهارات النفسية لدى ناشئ السباحة، مجلة جامعة بنها، المجلد (29)، العدد (10)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بنها، 2022.
- 8- منار جاسم محمد: تقييم مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية، العراق، بحث غير منشور، 2023.

ملحق (1) اسماء الخبراء والمختصين الذين تم التواصل معهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
---	-------	--------------	------------

1	فلاح جابر جاسم	استاذ دكتور	كلية التربية الاساسية- جامعة المثنى
2	عدنان مطر ناصر	استاذ دكتور	كلية التربية الاساسية- جامعة المثنى
3	محمد رحيم	استاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
4	مكي مندوب	مدرس دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد
5	حيدر قيس مبدر	مدرس	ملاك تربية المثنى
6	محمد قيس مبدر	مدرس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى

## ملحق (2) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	سيف علي ناصر	ملاك تربية المثنى
2	محمد قيس مبدر	جامعة المثنى
3	حيدر قيس مبدر	ملاك تربية المثنى
4	علي ناجح عبد الزهرة	ملاك تربية المثنى
5	نور طارق	ملاك تربية المثنى

## ملحق (3)

## استبيان المهارات النفسية المعدل

المديرية العامة للتربية في المثنى

شعبة البحوث والدراسات

م/ استمارة استبيان

السيد اللاعب.....المحترم

تروم الباحثة في اعداد بحثها الموسوم (تأثير برنامج ارشادي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي التنس الارضي في المنطقتين الوسطى والجنوبية)، لذا يرجو التفضل بالإجابة على فقرات المقياس ادناه، علما إن الاجابة تتمتع بالسرية التامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان

ت	فقرات ( مهارة القدرة على التصور )				
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1					استطيع ان اقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي
2					اتمرن على المهارة في ذهني قبل ان استخدمها
3					اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من أداء في المنافسة
4					استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلاً
ت	فقرات ( مهارة القدرة على تركيز الانتباه )				
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1					استطيع التركيز على افكاري اثناء المنافسة
2					امتلك القدرة على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
3					الاحداث و الضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تعمل على تشتيت انتباهي في الملعب
4					افقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة
ت	فقرات ( مهارة القدرة على مواجهة القلق )				
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1					لا اعاني الخوف من الخسارة
2					اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة
3					لا ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة
4					لا اقلق مما قد حققه بنفسه من هزيمة في المنافسات
5					لا اشعر بالقلق عندما اشترك في منافسة
ت	فقرات ( مهارة الثقة بالنفس )				
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1					طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسه
2					ادخل كافة المنافسات بفكر واثق
3					اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسه
4					امتلك الثقة في اداء بعض المهارات الحركية المنافسة
ت	فقرات ( مهارة دافعية الانجاز )				
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1					انا استمتع فعلا بالمنافسة الصعبة
2					استطيع دائما استثارة حماسي بنفسه اثناء المباراة
3					انا قادر على تحفيز نفسي
4					عادة اشعر بأني ابذل اقصى طاقتي