



علاقة مقياس المهارات النفسية بالإداء المهاري على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات

هبة الله محمود نعمه¹ سهاد عبد علكم² فريال يونس نعمان³
Hibaalahamiry8@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/ 6/5

تاريخ القبول: 2025/ 6/28

تاريخ النشر: 2026/1/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة المرتبطة بالعملية التعليمية وبالخاص في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث يساهم في تحقيق التفوق الرياضي من خلال الاستفادة المثلى من الطاقات البدنية والمهارية للطلبة ولذلك يسعى القائمون على البرامج التعليمية الى اكتساب الطلبة المهارات النفسية وضمان اتقانهم للمهارات المكتسبة لتحقيق اداء متكامل و متوازن ويهدف هذا البحث التعرف على طبيعة العلاقة بين مقياس المهارات النفسية والاداء المهاري على عارضة التوازن لدى طالبات. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة الدراسة , إذ شملت العينة على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد والبالغ عددهن (54) طالبة، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. و أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المهارات النفسية والأداء المهاري.

الكلمات المفتاحية : المهارات النفسية ، الاداء المهاري ، عارضة التوازن

The Relationship Between Psychological Skills Scale and Motor Performance on the Balance Beam in Artistic Gymnastics for Female Students

hibaallah Mahmoud Naamah¹ Suhad Abd Alkom² Feryal Younis Noaman³
Hibaalahamiry8@gmail.com

Abstract

The study of sports psychology is considered one of the important sciences related to the educational process, particularly in faculties of physical education and sports sciences, as it

contributes to achieving athletic excellence by optimizing students' physical and skill capacities. Therefore, educational program coordinators aim to provide students with psychological skills and ensure their mastery of acquired skills to achieve integrated and balanced performance. This study aims to explore the nature of the relationship between psychological skills and motor performance on the balance beam among third-year students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. The researcher used the descriptive method with survey and correlational approaches, which suit the nature of the study. The sample included 56 third-year students, and data were collected and analyzed statistically using the Social Sciences Statistical Package (SPSS). The results of the study indicated a significant positive correlation between psychological skills and motor performance.

Keywords: Psychological Skills, Motor Performance, Balance Beam.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التطور الرياضي في أي دولة دليلاً على مدى تقدمها واهتمامها بالصحة العامة وتحقيق الإنجازات الرياضية. ويعتمد هذا التطور على التخطيط العلمي السليم الذي يُوظف مختلف العلوم والمعارف لبناء قاعدة رياضية راسخة. ومن بين هذه العلوم، يبرز علم النفس الرياضي الذي أصبح يحظى باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة بسبب دوره الأساسي في تحسين الأداء الرياضي يركز علم النفس الرياضي على دراسة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، إذ يساعد على فهم كيفية تأثير الجوانب النفسية على الأداء البدني والمهارات الرياضية. ويعتبر هذا العلم من أهم العوامل المساهمة في تحسين دافعية اللاعبين، وزيادة تركيزهم، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. كما يتناول علم النفس الرياضي مفاهيم أساسية مثل المهارات النفسية، التي تعد عناصر حاسمة لتحسين الأداء الرياضي، لاسيما في الرياضات التي تتطلب دقة عالية وتوازناً مثالياً مثل الجمناستيك.

تعد المهارات النفسية من الركائز الجوهرية التي يقوم عليها علم النفس الرياضي، إذ تؤدي دوراً محورياً في إعداد اللاعبين وتمكينهم من تحقيق الأداء المتميز. وتعد هذه المهارات عنصراً أساسياً يجب أخذه في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب والإعداد، بهدف الارتقاء بالأداء على مختلف المستويات. فإغفال تطوير هذه المهارات قد يشكّل عقبة تحول دون الوصول إلى الإنجازات الرياضية الكبرى. ومن هنا، يُساهم الاهتمام بالمهارات النفسية في بناء شخصية رياضية قوية قادرة على مواجهة الضغوط، والصمود أمام التحديات، وتحقيق النجاح في مختلف الميادين، تكمن أهمية هذا البحث في دراسة العلاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري

لدى طالبات الجمناستك الفني، وذلك للتعرف على مدى امتلاك الطالبات لهذه المهارات النفسية وأثرها في تطوير أدائهن المهاري، مما يسهم في تحسين مستواهن الرياضي ودعم العملية التدريبية والتعليمية

1-2 مشكلة البحث:

تواجه الطالبات اللاتي يمارسن رياضة الجمناستك تحديات متعددة تتعلق بالجوانب النفسية التي تعد عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء المهاري على عارضة التوازن. فعلى الرغم من الجهود المبذولة في تطوير الجانب البدني والمهاري، لا يزال هناك قصور في توظيف المهارات النفسية اللازمة للتعامل مع التوتر، وزيادة التركيز، وتعزيز الثقة بالنفس. ومن هنا، تكمن مشكلة البحث في الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية والأداء المهاري على عارضة التوازن لدى الطالبات، بهدف وضع أسس علمية لبرامج الإعداد النفسي التي تُسهم في رفع مستوى الأداء وتحقيق الإنجازات الرياضية

1-3 اهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والاداء المهاري على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات

1-4 فروض البحث:

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارت النفسية والاداء المهاري على عارضة التوازن بالجمناستك الفني للطالبات

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2024-2025

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 2025/2/9 الى 2025/5/18

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد

1-6 تحديد المصطلحات:

1-المهارات النفسية : هي المهارات التي يمتلكها بعض اللاعبين المشتركين، في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء واثقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع (راتب ،2001، ص 80)

2- عارضة التوازن : وهي احدى اجهزة الجمناستك الفني الخاصة بالنساء التي تتطلب الدقة والارادة والشجاعة كون المهارات التي تؤدي على هذا الجهاز ذات قيمة عالية بالصعوبة (فردوس مجيد امين ، 2015، ص 65) .

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية:**2-1 منهج الدراسة:**

ان المنهج الوصفي هو " هو أسلوب بحثي يعتمد على جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بظاهرة معينة من أجل وصفها وتحليلها للوصول إلى فهم دقيق حول ظاهرة معينة (التميمي ، 2024، ص 31).لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة الدراسة .

2-2 المجتمع البحث وعيناته :

مجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة التي تدرسها الباحثة أو جميع الاشخاص أو الأفراد أو الاشياء الذين يكونون موضوع المشكلة، أي أنها كافة مفردات الدراسة (محمد & عبد النبي، 2022، ص 205) ، وقد اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد ، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة عمدياً والبالغ عددهن (88) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وبلغ عددهن (54) طالبة ويمثلن نسبة (61.36%) من مجتمع الاصل . كما تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهن (10) طالبات . كما موضح في الجدول (1)

مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
88 طالبة	10 طالبة	54

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

يشير محمد خليل وآخرون " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي يستعملها الباحث في حصوله على المعلومات " (عباس وآخرون، 2011، ص 237). إذ اعتمدت الباحثة الوسائل والادوات والاجهزة الاتية :

• الوسائل المستخدمة :

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .
- 3- المقابلات الشخصية الفردية .
- 4- استمارة استبانة لمقياس المهارات النفسية ملحق (1) .
- 5- استبانة خاصة لتقييم الاداء المهاري على عارضة التوازن .

• الاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث

- 1- جهاز حاسوب نوع DEEL .
- 2- عارضة التوازن .
- 4- سجادة أمان موضوعة حول العارضة

5- قرطاسية وادوات مكتبة.

2-4 ادوات البحث :

2-4 مقياس المهارات النفسية:

قام بتصميم هذا المقياس إلى كل من ستيفان بل (Bull)، وجون ألبينسون (Albinson)، وكريستوفر شامبروك (Shabrook) عام (1996)، حيث تم تطويره لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المرتبطة بالأداء الرياضي. وقد قام محمد حسن علاوي (1998) باقتباس هذا المقياس وتعديله إلى اللغة العربية، بما يتلاءم مع البيئة العربية والرياضية. ويتألف المقياس من (6) أبعاد رئيسية، هي: (القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي) ويضم المقياس (24) عبارة، موزعة بواقع (4) عبارات لكل بعد من الأبعاد الستة ملحق (1)، بهدف قياس مدى توافر هذه المهارات النفسية لدى أفراد العينة بشكل دقيق ومنهجي.

2-5 اختبارات الاداء المهاري على عارضة التوازن :

الاختبار الاول : اختبار مهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان من الوقوف (الزيات ، 2017 ، ص145)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الطالبة على أداء مهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان من الوقوف على عارضة التوازن، مع التركيز على القوة الجسدية، التنسيق، والتوازن أثناء الحركة

الادوات المستخدمة : عارضة توازن بعرض 10 سم وطول 4.88 ، سجادة أمان موضوعة حول العارضة ، استمارة تقييم الأداء لتسجيل الدرجات وفق المعايير المحددة

وصف الاختبار :

1- وضع الاستعداد : تبدأ الطالبة بالوقوف على عارضة التوازن بشكل مستقيم، والذراعان مرفوعتان لأعلى والقدمان متوازيتان

2- أداء المهارة: تتحني الطالبة للأمام قليلاً مع ثني الركبتين، ثم تدفع الجسم للأعلى مستخدمة الذراعين لتبدأ الطلوع والنهوض على العارضة عند الوصول إلى الوضع المنتصب، يتم رفع الساقين إلى وضع الميزان (القدم خلف الجسم)، مع الحفاظ على التوازن والاستقامة ، تبقى الطالبة في وضع الميزان لبضع ثوانٍ ثم تنزل ببطء إلى وضع الوقوف مجدداً

طريقة التسجيل : يُسمح بمحاولة واحدة إضافية إذا فشلت الطالبة في الحفاظ على التوازن أو في أداء الطلوع بشكل صحيح ويكون التقييم من 10 درجات .

الاختبار الثاني : اختبار مهارة الدرجة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن(الزيات ، 2018 ، ص125)

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس قدرة الطالبة على أداء الدرجة الأمامية المتكورة على جهاز عارضة التوازن مع الحفاظ على التوازن، الدقة، والانسياوية أثناء الأداء.

الأدوات المستخدمة: عارضة التوازن بعرض 10 سم وطول 4 م ، سجادة أمان موضوعة حول العارضة ، استمارة تقييم الأداء لتسجيل الدرجات وفق المعايير المحددة

وصف الاختبار :

وضع الاستعداد تقف الطالبة على عارضة التوازن والقدمان متقاربتان، والذراعان مرفوعان للأعلى
أداء المهارة : تتحني الطالبة للأمام مع ثني الركبتين، وتضع يديها على العارضة ، تدرج الجسم للأمام بشكل متكور مع الحفاظ على توازن الجسم على العارضة ، تنهي الطالبة الحركة بالجلوس على العارضة ثم الوقوف بثبات

طريقة التسجيل : يُسمح بمحاولة واحدة إضافية إذا فقدت اللاعبة التوازن في المحاولة الأولى ويكون التقييم

من 10

الاختبار الثالث: مهارة هبوط نجمة (فردوس مجيد امين 2015، ص 114)

الغرض من الاختبار : تقييم الأداء الفني لمهارة النجمة.

الأدوات المستعملة : جهاز عارضة التوازن استمارة تقييم الأداء معدة مسبقاً.

موصفات الأداء : من وضع الوقوف وبعد سماع إشارة البدء تقوم المتعلمة بأداء مهارة النجمة وحسب الشروط الفنية لها.

طريقة التسجيل: تعطى محاولتان لكل تلميذة لأداء المهارة وأخذ الأفضل وتعرض على السادة المحكمين

(المقومين) ويكون التقييم من (10) درجات

2-6 استمارة لتقييم الاداء المهاري :

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على استمارة تقييم الأداء المهاري المستخدمة سابقاً من قبل الباحثة زهراء محمد هادي(زهراء محمد 2019 ، ص 147) نظراً لملاءمتها لطبيعة المهارات قيد البحث وتشابه أهداف الدراستين وإجراءتهما.

2-7 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق 2025/3/12 على عينة مكوّنة من (10) طالبات من طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد للعام الدراسي 2024-2025. وقد هدفت هذه التجربة إلى:

1. التأكد من وضوح تعليمات الأداء وسهولة فهم الطالبات لطريقة تنفيذ كل اختبار.

2. و احتساب زمن الاجابة الذي تستغرقه الطالبة لاكمال فقرات المقياس احتساب الزمن الفعلي الذي تستغرقه الطالبة في أداء كل اختبار.

3. تحديد المشكلات الميدانية التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق الاختبارات ومعالجتها قبل التطبيق النهائي.

4. التأكد من جاهزية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات

5- التأكد من مدى وضوح الفقرات للمستجيبات وسهولة فهمها .

2-8 تنفيذ تجربة البحث الاساسية :

بعد التأكد من صحة وسلامة جميع الاجراءات المنفذة من خلال التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بتطبيق مقياس المهارات النفسية البالغ عدد فقراته (24) فقرة ، ومهارات البحث(مهارة الدرجة الامامية ، مهارة الطلوع بالنوض الفردي ميزان من الوقوف ، مهارة الهبوط نجمة) على عينة الرئيسية من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد البالغ عددهم (54) طالبة , وذلك في المدة من يوم الاحد الموافق (16 / 3 / 2025). وتم تقييم الاداء المهاري لطالبات بطريقة المباشرة من قبل ثلاث محكمات *.

2-9 الوسائل الاحصائية المستخدمة: استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية(spss) من اجل تحقيق اهداف البحث

وفرضياته

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس المهارات النفسية وتحليلها ومناقشتها :

3-2 عرض نتائج الارتباط مقياس المهارات النفسية والاداء المهاري على عارضة التوازن وتحليلها

ومناقشتها:

قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط لمقياس المهارات النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري على عارضة التوازن لافراد عينة التطبيق البالغ عددهم (54) طالبة من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد/ الجادرية إذ استعملت الباحثة ارتباط بيرسون , وكما مبين في الجدول (2).

* المحكمات

1- ا.د. زهرة شهاب أحمد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد / الجادرية

2- ا.م.د. سناء خميس حميد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد / الجادرية

3- م.م. صابرين حامد شهاب _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة بغداد / الجادرية

جدول (2) يبين مستوى العلاقة بين مقياس المهارات النفسية والاداء المهاري

ت	المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
1	المهارات النفسية مع الاداء المهاري لمهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان امامي	0.438	0.005	معنوي
2	المهارات النفسية مع الاداء المهاري لمهارة الدرجة الامامية	0.467	0.012	معنوي
3	المهارات النفسية مع الاداء المهاري مهارة الهبوط نجمة	0.503	0.007	معنوي

يتضح من الجدول (2) أن هناك علاقات ارتباط موجبة بين مقياس المهارات النفسية وكل من المهارات الحركية الثلاث. إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0.438) لمهارة الطلوع بالنهوض الفردي ميزان أمامي، و(0.467) لمهارة الدرجة الأمامية، و(0.503) لمهارة الهبوط نجمة، وهي قيم تعكس علاقة طردية بين مستوى المهارات النفسية والأداء المهاري، وتشير إلى أن ارتفاع مستوى المهارات النفسية يقترن بتحسين في الأداء المهاري. كما تبين أن جميع قيم الدلالة الإحصائية أقل من (0.05)، وهو ما يجعل هذه العلاقات معنوية إحصائياً. يشير هذا إلى أن الفروق بين المهارات النفسية والأداء المهاري ليست عشوائية، بل تدل على ارتباط حقيقي له دلالة علمية مهمة. وتتسجم هذه النتائج مع ما أشار إليه Weinberg & Gould (2019) بأن التدريب النفسي الجيد يمكن أن يحسن من الأداء البدني في الرياضات التي تتطلب دقة وثباتاً مثل الجمناستك، إذ تساهم مهارات مثل التصور العقلي، الاسترخاء، التركيز، والدافعية في تحسين الجوانب الفنية والتقنية للأداء. من الناحية النفسية، يمكن تفسير هذه النتائج بأن المهارات النفسية تساعد اللاعب على ضبط انفعالاتهن والتقليل من القلق المصاحب للأداء. تعزيز التركيز الذهني أثناء أداء المهارات الدقيقة. رفع الدافعية الذاتية للمثابرة وتحقيق إنجازات أكبر. التعامل مع الضغوط النفسية المصاحبة للتدريب أو المنافسة. إضافة إلى ذلك، فإن وجود ارتباط يدل على أهمية الاهتمام بالجانب النفسي في البرامج التدريبية، يمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام أساليب تدريبية تجمع بين البدني والذهني، بما يضمن تكامل الأداء الرياضي وتحقيق نتائج أفضل. في ضوء هذه النتائج، تؤكد الباحثة أن تطوير المهارات النفسية لدى طالبات التربية البدنية يمثل خطوة أساسية في بناء شخصية رياضية متكاملة قادرة على التكيف ومواجهة التحديات المختلفة.

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- تبين ان الطالبات يمتلكون المهارات نفسية بواسطة المقياس كاملاً .
- 2- اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين مقياس المهارات النفسية والاداء المهاري على عارضة التوازن للطالبات .

4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بتنمية المهارات النفسية عن طريق استخدام برامج واساليب متنوعة لما له من تأثير كبير في اداء المهارات الرياضية .
- 2- تشجيع التعاون بين أساتذة علم النفس الرياضي واساتذة المواد العملية في تصميم وحدات تعليمية مشتركة تدمج بين الجوانب المهارية والنفسية، بما يعزز من فعالية تعلم الطالبات وتحقيق أقصى استفادة من العملية التدريبية .

المصادر العربية والاجنبية**المصادر العربية**

- 1- احمد عبد الله السلمي واخرون : القياس النفسي والتقويم التربوي ، جدة ، دار الحكمة للنشر والتوزيع ، 2021 .
- 2- احمد فرحان التميمي : البحث العلمي في الرياضة ، بغداد ، دار الوثائق ، 2024 .
- 3- ثائر داود سلمان : الطرق الاحصائية لحساب صدق وثبات الاختبارات والمقاييس، النجف ، دار الضياء للطباعة النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2018 .
- 5- زهراء محمد هادي : الدافعية الذاتية الاكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتها بأداء بعض مهارات الجمناستك الفني للطالبات ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- 6- سعيد عبد الرحمن صالح : اسس البحث الاحصائي وتطبيقاته في التربية وعلم النفس ، الاردن ، دار الفكر الجامعي ، 2018 .
- 7- عبد الرحمن حمود : المدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة , دار الوفاء، 2020 .
- 8- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019 .
- 9- فردوس مجيد امين : الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم ، المطبعة المركزية ، العراق 2015.
- 10- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 11- محمد علي الزيات : اساسيات الجمناز الفني المهارات والتدريبات ، دار الفكر العربي ، 2017.
- 12- محمد علي الزيات : الجمناز الفني الاسس والتدريب ، دار الفكر العربي ، 2018 .
- 13- محمود عبد الله الخطيب: الأساليب الإحصائية في البحث العلمي (تطبيقات باستخدام SPSS) ، الاردن ، دار الفكر الجامعي، 2022 .

المصادر الاجنبية

- 1- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics,
- 2- Nunnaly, J.C.; Psychometric Theory : 2nded: (New York, Ms. Graw - hill, 1978).

الملحق (1) مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تتطبق عليّ تماما
1.	استطيع ان اقوم بتصوير اي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						
2.	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في حصة التربية البدنية						
3.	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في حصة التربية البدنية وتتدخل في تركيز انتباهي						
4.	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها اثناء الحصة						
5.	اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6.	قبل اشتراكي في المنافسة اكون معد نفسيا لبذل اقصى جهدي						
7.	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون اقوم بادائها فعلا						
8.	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9.	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة						
10.	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة						
11.	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
12.	افضل دائما المشاركة في المباريات اثناء حصة التربية البدنية وعلوم الرياضة						
13.	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي						
14.	من السهولة بالنسبة لي ان ارخي عضلاتي قبل اشتراكي في المباراة داخل الحصة						
15.	مشكلتي هي فقدان للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة						
16.	عندما اشارك في المنافسات فانني اشعر بمزيد من القلق						
17.	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
18.	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني اثناء المباراة						
19.	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي اشترك فيها						
20.	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة						
21.	الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تتسبب في تشتت انتباهي في الملعب						
22.	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة						
23.	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة						
24.	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طول فترة المنافسة						