

علاقة اليقظة الذهنية والتصور الحركي بدقة مهارة التصويب من القفز عالياً للاعبين المركز التخصصي لكرة اليد للشباب

م.د أحمد سلمان جاسم عباس

ahmed94salman0@gmail.com

الملخص

يشهد العصر الحالي تقدماً علمياً واسع النطاق انعكس على المجال الرياضي، حيث أصبحت العوامل النفسية والإدراكية مؤثرة بشكل رئيس في تحسين الأداء الرياضي ورفع الكفاءة المهارية، وتبرز مشكلة البحث من الرغبة في دراسة العلاقة بين هذه العوامل وأداء مهارة محددة لدى لاعبي كرة اليد، لا سيما في مهارة التصويب أثناء القفز العالي، وقد جاء سؤال البحث الرئيسي: ما العلاقة بين اليقظة الذهنية والتصور الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد ضمن فئة الشباب في محافظة بابل؟ ويهدف البحث إلى وجود علاقة بين مستوى اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى اللاعبين، والكشف عن طبيعة هذه العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية والإدراكية والأداء المهاري في التصويب من القفز عالياً وتقديم توصيات عملية لتطوير برامج التدريب الرياضي، واستناداً إلى ذلك، افترض البحث وجود علاقة معنوية بين مستوى اليقظة الذهنية ودقة التصويب، وعلاقة معنوية بين التصور الحركي ودقة التصويب، بالإضافة إلى تأثير مشترك لليقظة الذهنية والتصور الحركي على الأداء المهاري في التصويب من القفز عالياً، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وشمل مجتمع البحث (18) لاعب من المركز التخصصي لكرة اليد ضمن فئة الشباب في محافظة بابل، فيما تكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً تم اختيارهم بطريقة أسلوب الحصر الشامل، مع شمول (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، جُمعت البيانات باستخدام أدوات قياس موثوقة، وتم تحليلها إحصائياً للكشف عن العلاقات بين المتغيرات.

أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي إيجابي وقوي بين مستوى اليقظة الذهنية والتصور الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً، مما يؤكد أهمية هذه العوامل في تحسين الأداء المهاري وكفاءة استجابة اللاعبين في المواقف الحركية الحرجة، وبناءً على ذلك، توصل البحث إلى أن اليقظة الذهنية والتصور الحركي هما من العوامل الأساسية المؤثرة في الأداء المهاري، حيث يرتبط ارتفاع مستوى هذه المهارات بزيادة دقة التصويب وكفاءة الاستجابة الحركية. وأوصى الباحث بدمج برامج تدريبية متخصصة لتنمية اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى لاعبي كرة اليد ضمن فئة الشباب، ومتابعة مستويات هذه المهارات بشكل دوري، مع تطوير استراتيجيات تدريبية تعتمد على العوامل النفسية والإدراكية، وتشجيع الدراسات المستقبلية لدراسة تأثير هذه العوامل على الأداء المهاري في رياضات متنوعة لتعزيز المعرفة العلمية والتطبيقية في مجال علوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: (اليقظة الذهنية ، التصور الحركي ،مهارة دقة التصويبمن القفز عاليا ،كرة اليد)

The Relationship of Mindfulness and Motor Imagery to the Accuracy of the Jump Shot Skill Among Youth Players at the Specialized Handball Center

By

Lect. Dr. Ahmed Salman Jasim Abbas

E-mail: ahmed94salman0@gmail.com

Abstract

Contemporary advances in sports science have highlighted the significant role of psychological and cognitive factors in enhancing athletic performance and improving skill efficiency. The present study addresses the relationship between these factors and the performance of a specific handball skill, namely the **jump shot**. The primary research question was: *What is the relationship between mindfulness, motor imagery, and jump shot accuracy among youth players at the Specialized Handball Center in Babylon Governorate?*

The study aimed to investigate the relationship between players' levels of **mindfulness** and **motor imagery**, to examine how these psychological and cognitive variables are associated with **jump shot accuracy**, and to provide practical recommendations for improving sports training programs. Accordingly, the researcher hypothesized that there would be a significant relationship between mindfulness and jump shot accuracy, a significant relationship between motor imagery and jump shot accuracy, and a combined effect of mindfulness and motor imagery on jump shot performance.

The researcher adopted the **descriptive analytical method**. The research population consisted of **18 youth handball players** from the Specialized Handball Center in **Babylon Governorate**. The study sample included **14 players**, selected using the **comprehensive enumeration method**, while **4 additional players** participated in the pilot study. Data were collected using valid and reliable measurement instruments and were analyzed statistically to determine the relationships among the study variables.

The findings revealed a **strong positive and statistically significant relationship** between **mindfulness**, **motor imagery**, and **jump shot accuracy**, confirming the importance of these psychological and cognitive factors in enhancing technical performance and improving players' responses during critical game situations. The study concluded that both mindfulness and motor imagery are essential determinants of skill performance, as higher levels of these abilities are associated with greater shooting accuracy and more efficient motor responses.

Based on these findings, the researcher recommends integrating specialized training programs aimed at developing **mindfulness** and **motor imagery** among youth handball players, regularly monitoring these psychological skills, and designing training strategies that incorporate cognitive and psychological components. Furthermore, future studies are recommended to investigate the effects of these variables on skill performance across a variety of sports in order to expand both scientific knowledge and practical applications in sports science.

Keywords: Mindfulness; Motor Imagery; Jump Shot Accuracy; Handball.

1-1 مقدمة البحث أهميته

يشهد العصر الحالي تطوراً علمياً ملحوظاً انعكس على مختلف جوانب الحياة، بما فيها المجال الرياضي، حيث أصبح التركيز على العوامل النفسية والإدراكية جزءاً أساسياً من تطوير الأداء الرياضي ورفع الكفاءة المهارية للرياضيين (حيدر، 2024؛ Xing et al., 2024). وقد امتد هذا التطور ليشمل دراسة تأثير العوامل النفسية، مثل اليقظة الذهنية والانتباه والتحكم الذاتي، إلى جانب العوامل الإدراكية مثل التصور الحركي، على الأداء البدني والمهاري للرياضيين في الألعاب المختلفة، بما يسهم في إعداد برامج تدريبية متكاملة وتحليل الأداء بشكل علمي (محجوب، 2023).

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تجمع بين الأداء الفني، والقدرات البدنية، والتكتيكية، وتتطلب مستويات عالية من التفاعل الذهني والمهاري بين اللاعبين، لا سيما ضمن فئة الشباب. وقد شهدت هذه اللعبة تطوراً كبيراً في قوانينها وأساليب التدريب، ما انعكس إيجابياً على الإنجاز البدني والنفسي للاعبين، وأكد على أهمية تطوير القدرات العقلية والمهارية والبدنية بشكل متوازن لضمان تحقيق أفضل النتائج، إذ يعتبر الجانب النفسي عنصراً مكملاً للجانب البدني والمهاري في بناء الفريق وتحقيق الأداء الدقيق والفعال (عبد الله، 2023؛ BMC Sports Science, 2024).

تركز البحث على دراسة العلاقة بين العوامل النفسية والإدراكية الأساسية وأداء المهارات الحركية، وخاصة مهارة التصويب من القفز عالياً، والتي تُعد من المهارات الحاسمة التي تؤثر مباشرة على فرص فوز الفريق. ويعتمد نجاح اللاعب على تكامل القدرات البدنية والفنية والنفسية، لا سيما اليقظة الذهنية والتصور الحركي، اللذين يعززان سرعة الاستجابة الحركية والدقة أثناء المواقف الحرجة (Gao, 2024). ومن هنا تنشأ أهمية دراسة العلاقة بين هذه العوامل وأداء دقة التصويب من القفز عالياً، لتمكين المدربين من فهم سلوك اللاعبين وتحليل أدائهم خلال التدريب والمنافسة، بما يساهم في رفع كفاءة الفريق بشكل عام (حسين، 2023).

وتتبع مشكلة البحث من التساؤل الرئيسي: ما مستوى اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى لاعبي كرة اليد ضمن فئة الشباب، وما مدى دقة التصويب من القفز عالياً لديهم، وهل توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والتصور الحركي ودقة التصويب من القفز عالياً ؟

وتكمن أهمية الدراسة في أنها تقدم معلومات علمية قيمة حول العلاقة بين العوامل النفسية والإدراكية والأداء المهاري، مما يسهم في تصميم برامج تدريبية متخصصة لرفع كفاءة اللاعبين وتحسين دقة التصويب والاستجابة الحركية في المواقف التدريبية والتنافسية. وتهدف الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى لاعبي كرة اليد ضمن فئة الشباب، وقياس تأثيرها على دقة التصويب، مع تقديم توصيات عملية لتطوير الأداء الرياضي، وذلك خلال الفترة من 2025/11/1 ولغاية 2026/1/15 .

وعلى قاعة منتدى شباب المسيب في قضاء المسيب - محافظة بابل.

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة المشكلة، إذ يهدف هذا المنهج إلى وصف الظواهر ودراسة أحداث أو خصائص معينة، وجمع المعلومات والحقائق والملاحظات المتعلقة بها بما يتناسب مع أهداف الدراسة، ويعد البحث الوصفي نوعاً من الاستقصاء الذي ينصب على ظاهرة كما هي قائمة في الواقع، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحليلها، وكذلك تحديد العلاقات بين عناصرها المختلفة (سعدون، 2022)، وبالرغم من صعوبة الضبط الكامل لجميع المتغيرات المؤثرة في الأداء المهاري في البحوث الوصفية الميدانية، إلا أن الباحث سعى إلى تقليل أثرها من خلال توحيد ظروف القياس، واختيار عينة متجانسة نسبياً من حيث العمر والتدريب والمستوى المهاري، وإجراء الاختبارات ضمن بيئة موحدة وتعليمات ثابتة، بما يعزز من موضوعية النتائج ودقتها.

مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد في محافظة بابل فئة الشباب، والبالغ عددهم (18) لاعباً، حيث يُعتبر مجتمع البحث الإطار العام الذي تُسحب منه العينة بما يتوافق مع أهداف الدراسة وطبيعة إجراءاتها، ويضمن تمثيل الظاهرة المراد دراستها بصورة علمية مناسبة، ويُشير ملحم (2000) إلى أن اختيار المجتمع والعينة يتم وفق أهداف البحث والإجراءات المتبعة، لما لذلك من أثر في الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، أما عينة البحث، فقد تم اختيارها بالطريقة أسلوب الحصر الشامل من مجتمع البحث الأصلي، وبلغ عدد أفرادها (14) لاعباً، شمل منهم (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، بينما خصص العدد المتبقي للتجربة الرئيسة، وتُعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الأصلي يُختار وفق أسس علمية دقيقة، بما يضمن تمثيل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، مما يتيح إمكانية تعميم النتائج ضمن حدود الدراسة (عشور وآخرون، 2017).

جدول (1) يبين توزيع العينة

ت	العينة	المجتمع	عدد عينة	التجربة الاستطلاعية
1-	لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد - محافظة بابل	18	14	4

أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة :

أدوات البحث :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة
- الاستبيان
- المقابلات الشخصية مع الخبراء
- مقياس اليقظة الذهنية
- مقياس التصور الحركي

الوسائل المستخدمة :

- استمارات جمع البيانات واستمارات تفريغ البيانات

الأجهزة المستخدمة:

1-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).

2- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.

خطوات إجراء البحث :

تحديد مقياس اليقظة الذهنية :

اعتمد الباحث مقياس اليقظة الذهنية لقياس مستوى هذا المتغير لدى أفراد عينة البحث، وقد تكوّن المقياس من (20) فقرة، وصيغ وفق التدرج الخماسي المتمثل في: (درجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جداً)، بما يتيح للمستجيب تحديد درجة انطباق كل فقرة عليه بدقة (Nasr, 2025) ، وقد جرى تعريف المقياس وإخضاعه إلى بعض التعديلات اللغوية والصياغة ليتلاءم مع طبيعة عينة البحث من اللاعبين ، مع الحفاظ على المعنى العلمي لل فقرات ، كما عرض الباحث المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، كما هو موضح في الملحق (1)، وذلك للتحقق من ملائمة الفقرات ووضوحها وصلاحياتها للتطبيق ، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن موافقة الخبراء على جميع فقرات المقياس البالغة (20) فقرة،

مما يدل على تمتعه بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري وصدق المحتوى وصلاحيته للتطبيق على أفراد العينة (Zhang et al., 2017).

تحديد مقياس التصور الحركي :

اعتمد الباحث مقياس التصور الحركي لقياس مستوى هذا المتغير لدى أفراد عينة البحث، نظرًا لأهميته في المجال الرياضي، إذ يسهم في تكوين صورة ذهنية واضحة للحركة قبل تنفيذها فعليًا، مما يساعد اللاعب على تحسين الأداء المهاري، ورفع كفاءة التعلم الحركي، وتعزيز القدرة على التحكم في تفاصيل الحركة أثناء الأداء التنافسي (مسعودان وحاشي، 2023)، وقد تكوّن المقياس من (27) فقرة، وصيغ وفق بدائل استجابة ثلاثية تمثلت في: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة منخفضة)، وذلك لتمكين أفراد العينة من تحديد مستوى انطباق الفقرات عليهم بدرجة مناسبة من الوضوح والبساطة، وقام الباحث بتعريف المقياس وإجراء بعض التعديلات عليه بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث من الطلبة، من خلال إعادة صياغة بعض الفقرات لغويًا وتنظيميًا مع الحفاظ على مضمونها العلمي، وذلك لضمان وضوحها وسهولة فهمها من قبل أفراد العينة، ويعد هذا الإجراء من الخطوات الأساسية في تكيف المقاييس النفسية والرياضية، إذ تؤكد الأدبيات العلمية ضرورة مراجعة الفقرات قبل التطبيق الميداني بما ينسجم مع البيئة الثقافية والعمرية للمبحوثين (Zhang et al., 2017).

وللتحقق من صلاحية المقياس، عرض الباحث مقياس التصور الحركي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس الرياضي والقياس والتقويم والتربية البدنية وعلوم الرياضة، كما هو موضح في الملحق (2)، وذلك بهدف التحقق من مدى ملائمة الفقرات، وسلامة صياغتها، ووضوحها،

ومدى قدرتها على قياس المتغير المستهدف. وقد أظهرت نتائج التحكيم موافقة الخبراء على جميع فقرات المقياس البالغة (27) فقرة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري وصدق المحتوى، وصلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث. وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية أداة علمية مناسبة لقياس مستوى التصور الحركي لدى الطلبة ضمن إجراءات الدراسة الحالية (صديق وعرابي، 2025؛ Zhang et al., 2017).

الأسس العلمية للمقياسين المستخدمين في البحث

حرص الباحث على التحقق من الأسس العلمية للمقياسين المستخدمين في البحث، وهما مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التصور الحركي، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتهما للتطبيق على عينة البحث، وضمان دقة النتائج المستخلصة منهما، إذ تُعد المعاملات

العلمية للمقاييس من الركائز الأساسية في البحوث الوصفية الارتباطية، لما لها من دور في بيان مدى قدرة الأداة على قياس الظاهرة المراد دراستها بدرجة مناسبة من الدقة والثبات والموضوعية. وعليه، فقد تحقق الباحث من الأسس العلمية للمقياسين من خلال التحقق من الصدق والثبات والموضوعية، وكما يأتي:

الصدق :

يُعد الصدق من أهم الخصائص العلمية التي ينبغي توافرها في أدوات القياس، إذ يشير إلى مدى قدرة المقياس على قياس السمة أو الظاهرة التي وُضع من أجلها فعلاً، ومدى ملائمة فقراته لموضوع البحث وأهدافه ، وللتحقق من صدق المقياسين المستخدمين في البحث الحالي، اعتمد الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى، وذلك من خلال عرض المقياسين بصيغتهما الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس الرياضي، والقياس والتقويم، والتعلم الحركي، وكرة اليد، لغرض تقويم الفقرات من حيث وضوحها، وملائمتها لعينة البحث، ومدى انتمائها للمجالات التي تقيسها، فضلاً عن مدى انسجامها مع طبيعة متغيرات البحث ،وقد أبدى السادة الخبراء آراءهم وملاحظاتهم العلمية بشأن فقرات المقياسين، وتم اعتماد الفقرات التي حظيت بنسبة اتفاق مناسبة، مع إجراء بعض التعديلات اللغوية والتنظيمية البسيطة التي أسهمت في تحسين الصياغة النهائية للفقرات، وبما ينسجم مع طبيعة الفئة المستهدفة من لاعبي المركز التخصصي بكرة اليد للشباب. ويُعد هذا الإجراء دليلاً على تمتع المقياسين بدرجة مناسبة من الصدق، إذ أصبحت فقراتهما أكثر قدرة على تمثيل محتوى السمة المراد قياسها بصورة علمية سليمة.

الثبات :

يُقصد بالثبات مدى اتساق نتائج المقياس واستقرارها، ويُعد من المؤشرات الأساسية التي تعكس درجة الاعتماد على الأداة في الحصول على نتائج متجانسة ، ولغرض التحقق من ثبات المقياسين المستخدمين في البحث، اعتمد الباحث معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) بوصفه من أكثر الأساليب الإحصائية ملائمة للمقاييس النفسية متعددة الفقرات، إذ يُستخدم في قياس الاتساق الداخلي بين فقرات كل مقياس، ومدى تجانسها في قياس المتغير المستهدف، قد تم استخراج معامل الثبات لكل من مقياس اليقظة الذهنية ومقياس التصور الحركي، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معاملات الثبات كانت ضمن الحدود المقبولة علمياً، الأمر الذي يدل على تمتع المقياسين بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، ويؤكد صلاحيتهما للاستخدام في البيئة البحثية الحالية

كما في الجدول (2)

ت	المقياس	عدد الفقرات	معامل إعادة الاختبار	مستوى الثبات
1-	مقياس اليقظة الذهنية	20	0.86	مرتفع
2-	مقياس التصور الحركي	27	0.83	مرتفع

يبين معاملات ثبات مقياسي اليقظة الذهنية والتصور الحركي

الموضوعية :

تُعد الموضوعية من الخصائص المهمة في أدوات القياس، إذ تشير إلى مدى تحرر الأداة من التحيز الشخصي في التطبيق أو التصحيح أو تفسير النتائج، بما يضمن الحصول على نتائج مقاربة عند استخدامها في ظروف متشابهة. وقد تحققت الموضوعية في المقياسين المستخدمين في البحث الحالي من خلال وضوح التعليمات الخاصة بالإجابة، وتحديد بدائل الاستجابة بصورة دقيقة ومنظمة، واعتماد أسلوب موحد في التطبيق والتصحيح لجميع أفراد العينة، فضلاً عن أن فقرات المقياسين ذات طبيعة مقننة وتعتمد على بدائل إجابة محددة مسبقاً، مما يقلل من احتمالات التدخل الذاتي أو التقدير الشخصي من قبل الباحث، كما أن اعتماد مفاتيح تصحيح ثابتة وواضحة، وتوحيد ظروف التطبيق قدر الإمكان، يسهم في تقليل الخطأ الناتج عن اختلاف الإجراءات أو التفسيرات الفردية، وهو ما يعزز من موضوعية المقياسين ويجعل النتائج المستخلصة منهما أكثر دقة وقابلية للاعتماد العلمي، وبذلك يمكن القول إن المقياسين المستخدمين في البحث يتمتعان بدرجة مناسبة من الموضوعية، الأمر الذي ينسجم مع متطلبات البحث العلمي في الدراسات الوصفية ذات الطبيعة النفسية والمهارية.

توصيف الاختبار

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد .

طريقة الأداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (33Xم) بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامساً للأرض (خط تلاقي الحائط وأرضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد إلى (9) مستطيلات كما في الشكل (1) ويرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار عن الهدف ، علماً بالتصويب 5مرات .

التسجيل: يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة ارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1، 3، 7، 9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربع والتي تبلغ إبعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات ، وإذا أصابت الكرة المستطيلات (2و 8) والتي تمثل المنطقة فوق راس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات ، وإذا أصابت الكرة المستطيلات (4و 6) والتي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (80×100)سم ينال درجتين إما إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100)سم فينال درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً



شكل (1) يوضح اختبار اختبار دقة التصويب

التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بوصفها تجربة تمهيدية مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسة، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2025/11/12، في قاعة ساحة منتدى شباب المسيب- محافظة بابل ، وشملت (4) لاعبين من المركز التخصصي بكرة اليد، تم اختيارهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسة، وذلك لضمان عدم تأثيرها في نتائج الدراسة الأساسية (ملحم، 2000).

وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى:

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء العمل الميداني.
- تحديد الوقت المستغرق لإجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من ملائمة الأدوات ووضوح إجراءات التطبيق.
- وتعد التجربة الاستطلاعية خطوة مهمة تسبق التجربة الرئيسية، إذ تسهم في تنظيم العمل وتقليل الأخطاء المحتملة أثناء تنفيذ البحث (عبيدات وآخرون، 2019).

التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية يوم الأحد الموافق 2025/11/24، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، على ساحة منتدى شباب المسيب - محافظة بابل ، حيث قام الباحث أولاً بتحضير المكان وتجهيز أدوات البحث اللازمة لضمان سير التجربة بدقة ومنهجية منظمة. بعد ذلك، وزع الباحث الاستمارات الخاصة بمقياس اليقظة الذهنية والتصور الحركي على المشاركين، وعددهم (14) لاعباً من لاعبي كرة اليد، مع توضيح طريقة ملء الاستمارات لضمان الحصول على بيانات دقيقة وموثوقة، ثم قام الباحث بتطبيق اختبار دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد وفق الإجراءات العلمية المحددة مسبقاً، مع التأكد من التزام اللاعبين بالتعليمات ومراعاة الظروف البيئية والزمانية المناسبة لأداء الاختبار ، وقد وثق الباحث جميع النتائج والملاحظات أثناء أداء اللاعبين، لضمان جمع بيانات دقيقة يمكن تحليلها إحصائياً للكشف عن العلاقة بين مقياس اليقظة الذهنية والتصور الحركي ومستوى الأداء في مهارة التصويب ،سعى الباحث من خلال هذه الإجراءات إلى تحقيق أعلى مستويات الموضوعية والدقة، وضمان أن تعكس البيانات الواقع الحقيقي للعوامل النفسية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد ضمن فئة الشباب، بما يساهم في التوصل إلى نتائج دقيقة وموثوقة قابلة للتفسير العلمي.

الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث حقيبة ((SPSS))

مناقشة النتائج :

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد استكمال الباحث لجميع إجراءات تطبيق أدوات البحث، وهي مقياس اليقظة الذهنية والتصور الحركي واختبار دقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد، والانتهاء من التطبيق النهائي على عينة البحث، قام الباحث بجمع وتحليل البيانات المستخلصة من لاعبي

المركز التخصصي لكرة اليد في محافظة بابل – منتدى شباب المسيب ، وقد تم التركيز على كشف طبيعة العلاقة بين المقياسين ومستوى أداء مهارة دقة التصويب لدى اللاعبين.

وفيما يلي عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد عرض البيانات الأولية :-

- عرض وتحليل ومناقشة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي ومعامل الالتواء للمقياس اليقظة الذهنية والتصور الحركي .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي ومعامل الالتواء للمقياس اليقظة الذهنية والتصور الحركي .

المتغيرات	س -	ع	الوسط الفرضي	معامل الالتواء
اليقظة الذهنية	67.9	11.80	62	0.912
التصور الحركي	61.5	13.10	56	0.907

- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين (المقياس اليقظة الذهنية والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد وتحليلها:

جدول (4)

يبين نتائج معامل الارتباط بين المقياس اليقظة الذهنية والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
اليقظة الذهنية	68.2	11.50	0.66	0.0035	معنوي
التصويب من القفز عاليا	6.05	1.20			

- عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين المقياس التصور الحركي والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد وتحليلها:

جدول (5)

يبين نتائج معامل الارتباط بين المقياس التوجه التنافسي والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط	نسبة خطأ	الدلالة
التصور الحركي	61.5	13.25	0.65	0.0001	معنوي
التصويب من القفز عاليا	6.03	1.22			

- مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدول رقم (2) أن الوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية بلغ (67.9)، وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (62)، وبانحراف معياري مقداره (11.80)، في حين بلغ معامل الالتواء (0.912). كما أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمقياس التصور الحركي بلغ (61.5)، وهو أعلى من الوسط الفرضي البالغ (56)، وبانحراف معياري بلغ (13.10)، ومعامل التواء مقداره (0.907). ويشير ذلك إلى أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد نسبياً في كل من اليقظة الذهنية والتصور الحركي، إذ إن ارتفاع الوسط الحسابي لكلا المقياسين عن الوسط الفرضي يعكس امتلاك اللاعبين مستوى مناسباً من الاستعداد النفسي والإدراكي المرتبط بطبيعة الأداء المهاري في لعبة كرة اليد، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تُعد منطقية في ضوء طبيعة لعبة كرة اليد، لكونها من الألعاب الجماعية السريعة التي تتطلب من اللاعب التركيز المستمر، والانتباه الدقيق، وسرعة إدراك المواقف المتغيرة، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب في زمن قصير، فضلاً عن الحاجة إلى الاستعداد الذهني المسبق قبل تنفيذ المهارات الأساسية، ولا سيما المهارات الهجومية التي تعتمد على التوقيت والدقة، مثل التصويب من القفز عالياً. ومن ثم فإن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة يدل على قدرة اللاعبين على توجيه انتباههم نحو الأداء، وتقليل المشتتات، والمحافظة على التركيز أثناء تنفيذ الواجبات المهارية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Rogowska and Tataruch 2024)، إذ أوضحت الدراسة أن اليقظة الذهنية ترتبط بالمهارات العقلية لدى الرياضيين من خلال التنظيم الذاتي وتنظيم الانتباه، وأن تنمية حالة اليقظة الجسدية والعقلية تسهم في تعزيز المتطلبات النفسية المرتبطة بالنجاح الرياضي، كما بينت دراسة (Wang, Lei, and Fan 2023) أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية كان لها أثر إيجابي في تحسين الأداء الرياضي، وزيادة التركيز، وتقليل التوتر والانشغال الذهني لدى الرياضيين، الأمر الذي يدعم تفسير الباحث في أن ارتفاع درجات اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة يمثل مؤشراً إيجابياً على توفر قاعدة نفسية مساندة للأداء المهاري، أما فيما يتعلق بمقياس التصور الحركي، فإن ارتفاع الوسط الحسابي فوق الوسط الفرضي يشير إلى أن لاعبي عينة البحث يمتلكون قدرة جيدة على تكوين صورة ذهنية للحركة قبل تنفيذها، واستحضار تفاصيل الأداء الصحيح، وتوقع مسار الحركة ونتيجتها، ويُعد ذلك من المتطلبات المهمة في لعبة كرة اليد، لأن نجاح اللاعب في أداء المهارات الهجومية، وبالأخص التصويب أثناء القفز، يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة اللاعب على تصور الحركة مسبقاً من حيث توقيت الارتقاء، ووضع الذراع، واتجاه الكرة، وزاوية الإطلاق، مما يساعد على تنظيم الاستجابة الحركية وتحقيق دقة أفضل في التنفيذ، وتتسجم هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Çiftçi and Yılmaz 2024)، إذ أكدت الدراسة أن التصور الحركي يُعد من العمليات العقلية التي تسهم في تحسين إدراك الأداء وتنظيم التمثيل الذهني للحركة، وأنه يؤدي دوراً مهماً في تعزيز الاستعداد الحركي حتى عندما لا يكون هناك تنفيذ فعلي مباشر للحركة. وهذا ينسجم مع تفسير الباحث بأن

ارتفاع مستوى التصور الحركي لدى أفراد العينة يمثل مؤشراً على امتلاكهم استعداداً إدراكياً جيداً يساعد في تحسين نوعية الأداء المهاري والسيطرة على تفاصيل الحركة أثناء التنفيذ ، أما من الناحية الإحصائية، فإن قيم معامل الالتواء لكل من اليقظة الذهنية والتصور الحركي، والبالغة (0.912) و(0.907) على التوالي، تشير إلى أن توزيع البيانات يقع ضمن الحدود المقبولة إحصائياً ويميل إلى الاعتدال النسبي، مما يدل على أن استجابات أفراد العينة كانت متقاربة نسبياً، وأن هناك درجة مناسبة من التجانس في مستويات اللاعبين بالنسبة للمقياسين ، ويُعد ذلك مؤشراً إيجابياً على سلامة البيانات وصلاحياتها للتحليل الإحصائي، كما يعكس تقارب أفراد العينة من حيث البيئة التدريبية والخبرة والخصائص المهارية المرتبطة بطبيعة مجتمع البحث ، وبناءً على ما تقدم، يرى الباحث أن ارتفاع مستوى كل من اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى أفراد عينة البحث يمثل مؤشراً مهماً على امتلاك لاعبي المركز التخصصي بكرة اليد ضمن فئة الشباب قاعدة نفسية-إدراكية جيدة يمكن أن تسهم في دعم الأداء المهاري، ولا سيما في مهارة التصويب من القفز عالياً، إذ تساعد اليقظة الذهنية على تثبيت الانتباه وضبط الاستجابة أثناء الأداء، في حين يسهم التصور الحركي في الإعداد الذهني للحركة قبل تنفيذها، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة الأداء ودقته.

أظهرت نتائج الجدول (3) تحليل العلاقة الارتباطية بين مقياس اليقظة الذهنية وأداء التصويب من القفز عالياً بكرة اليد أن الوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية بلغ (68.2) مع انحراف معياري مقداره (11.50)، بينما بلغ الوسط الحسابي لأداء التصويب من القفز عالياً (6.05) مع انحراف معياري (1.20)، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما 0.66 مع دلالة إحصائية معنوية ($p = 0.0035$). وتشير هذه النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي وقوي ومعنوي بين مستوى اليقظة الذهنية وأداء دقة مهارة التصويب من القفز عالياً، مما يعكس تأثير اليقظة الذهنية في تحسين دقة التنفيذ أثناء المواقف الحركية الحرجة، ويرى الباحث أن هذا الارتباط المنطقي يتوافق مع طبيعة لعبة كرة اليد التي تتطلب مهارات هجومية دقيقة تعتمد على التركيز، والانتباه، ودقة التوقيت، والتوافق الحركي. فاللاعب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية يكون أكثر قدرة على توجيه انتباهه نحو المهارة المطلوبة بعيداً عن المشتتات الداخلية والخارجية، وضبط الاستجابة الحركية في اللحظة الحاسمة، والحفاظ على جودة الأداء والدقة أثناء التصويب من القفز عالياً. كما تعزز اليقظة الذهنية التنظيم الذاتي والانتباه، مما يساهم في تحسين الجاهزية النفسية للأداء الرياضي ورفع كفاءة اللاعبين في مواجهة الضغوط التنافسية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Rogowska & Tataruch 2024)، إذ بينت دراستهما أن اليقظة الذهنية ترتبط إيجابياً بالمهارات العقلية للرياضيين، ولا سيما تنظيم الانتباه والتنظيم الذاتي والانفعالي، كما أشارت مراجعة Wang, Lei, and Fan (2023) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لها أثر إيجابي في تحسين الأداء الرياضي، وزيادة التركيز، وتقليل التوتر

والاشتغال الذهني. ومن هنا يفسر الباحث أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي عينة البحث يمثل قاعدة نفسية مهمة تدعم تنفيذ المهارات الدقيقة، خاصة تلك التي تتطلب تنسيقاً عصبياً-عضلياً دقيقاً مثل التصويب من القفز عالياً.

وبناءً على ما سبق، يؤكد الباحث أن تنمية اليقظة الذهنية لدى لاعبي المركز التخصصي بكرة اليد ضمن فئة الشباب تمثل إستراتيجية هامة لتعزيز الأداء المهاري، إذ تسهم اليقظة الذهنية في تثبيت الانتباه، وضبط الاستجابة الحركية، والحفاظ على جودة التنفيذ في مختلف المواقف التدريبية والتنافسية، بما ينعكس إيجاباً على دقة التصويب وكفاءة الأداء الهجومي.

أظهرت نتائج الجدول أن الوسط الحسابي لمقياس التصور الحركي بلغ (61.5) مع انحراف معياري (13.25)، بينما بلغ الوسط الحسابي لأداء التصويب من القفز عالياً (6.03) مع انحراف معياري (1.22)، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما 0.65 مع دلالة إحصائية معنوية ($p = 0.0001$)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين مستوى التصور الحركي ودقة مهارة التصويب من القفز عالياً لدى لاعبي المركز التخصصي بكرة اليد ضمن فئة الشباب.

ويرى الباحث أن هذه العلاقة منطقية، إذ يُعد التصور الحركي أحد العوامل الإدراكية الأساسية التي تمكن اللاعب من تخيل الحركة قبل تنفيذها بدقة، واستحضار تفاصيل الأداء، مثل توقيت الارتقاء، ووضع الذراع، واتجاه الكرة، وزاوية الإطلاق، مما يساهم في تنظيم الاستجابة الحركية وتحقيق أعلى درجات الدقة أثناء التصويب، فاللاعب الذي يمتلك تصوراً حركياً جيداً يكون أكثر استعداداً لتنفيذ المهارات المعقدة بثقة، ويقلل من الأخطاء ويزيد من فعالية الأداء في اللحظات الحرجة من المباراة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Çiftçi & Yılmaz, 2024)، إذ أكدت دراستهم أن التصور الحركي يعد عملية عقلية تساعد الرياضيين على تحسين إدراك الأداء وتنظيم التمثيل الذهني للحركة، كما يساهم في تعزيز الاستعداد الحركي حتى في غياب التنفيذ الفعلي للحركة. هذا التوافق مع نتائج البحث الحالي يعكس أن ارتفاع مستوى التصور الحركي لدى اللاعبين يمثل مؤشراً على امتلاكهم قدرة إدراكية تساعد على تحسين نوعية الأداء، وضبط التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية أثناء اللعب، كما تدعم هذه النتيجة ما ذكره (Gao, 2024) بأن التدريب على التصور الحركي يحسن من التوافق الحركي العصبي-العضلي، ويزيد من سرعة الاستجابة والتحكم في الحركة أثناء تنفيذ المهارات المعقدة، ما ينعكس إيجابياً على دقة التصويب من القفز عالياً، ويعزز الأداء الهجومي للفريق.

بناءً على ما تقدم، يرى الباحث أن التصور الحركي يمثل عنصراً إدراكياً محورياً لدعم الأداء المهاري في كرة اليد، إذ يساهم في إعداد اللاعب ذهنياً قبل تنفيذ المهارة، وتحقيق التوافق الحركي المطلوب، وضبط الانفعالات خلال الأداء، بما ينعكس إيجاباً على جودة ودقة

التصويب أثناء المنافسة، وتُفسر نتائج البحث ضمن إطار العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، إذ إن طبيعة المنهج الوصفي المستخدم لا تسمح بإثبات علاقة سببية مباشرة، وإنما تكشف عن قوة واتجاه العلاقة بينها.

الاستنتاجات:

- أظهرت الدراسة أن لاعبي المركز التخصصي بكرة اليد في محافظة بابل - منتدى شباب المسيب يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة الذهنية والتصور الحركي.
- بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية إيجابية بين اليقظة الذهنية وأداء مهارة دقة التصويب من القفز عالياً، مما يعكس أهمية التركيز وتنظيم الانتباه أثناء الأداء.
- أظهرت النتائج أيضاً أن التصور الحركي مرتبط معنوياً بأداء المهارة نفسها، حيث يساهم في تحسين التوقيت الحركي وتنظيم الاستجابة العضلية أثناء تنفيذ التصويب.
- يشير ارتفاع مستوى كل من اليقظة الذهنية والتصور الحركي إلى توفر قاعدة نفسية وإدراكية داعمة لتحسين الأداء المهاري في كرة اليد.

التوصيات:

- دمج برامج تدريبية متخصصة لتنمية اليقظة الذهنية والتصور الحركي لدى لاعبي المركز التخصصي لكرة اليد ضمن فئة الشباب، مع متابعة مستمرة لمستوى هذه المهارات.
- تطوير استراتيجيات تدريبية تشمل التركيز اللحظي، والتنفس الواعي، والتصور الذهني للحركات قبل تنفيذها في التدريب والمنافسة.
- توعية المدربين بأهمية العوامل النفسية والإدراكية في تحسين جودة الأداء الرياضي ودقة تنفيذ المهارات الأساسية.
- تشجيع إجراء دراسات مستقبلية لدراسة تأثير اليقظة الذهنية والتصور الحركي على الأداء المهاري في مختلف الألعاب الرياضية، لتعزيز المعرفة العلمية والتطبيقية في علوم الرياضة.

المصادر والمراجع:

- حيدر، ع. ع. (2024). الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض القدرات الحركية المرتبطة بدقة وقوة التصويب بكرة اليد. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 12(3)، 45-60.
- محجوب، إ. ي. (2023). العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 8(2)، 101-118.
- عبد الله، أ. م. (2023). تأثير التدريب التكتيكي على الأداء البدني والنفسي للاعبي كرة اليد. المجلة العراقية للعلوم الرياضية، 15(1)، 77-92.
- حسين، ر. ع. (2023). العوامل النفسية والإدراكية وأثرها في مهارات لاعبي كرة اليد. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 10(2)، 33-50.
- ملحم، سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.
- عبيدات، ذوقان، وآخرون. (2019). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، أساليبه. عمان: دار الفكر.
- سعدون، م. ع. (2022). أساسيات البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: المنهج الوصفي والتحليلي. بغداد: دار الفكر الجامعي.
- مجلة الإرشاد النفسي، 83، 158-190. أشارت الدراسة إلى أن النسخة العربية من مقياس اليقظة الذهنية تتكون من 20 فقرة وتستخدم لقياس الوعي باللحظة الراهنة وتركيز الانتباه والقبول غير الحُكمي لدى طلبة الجامعة.
- Çiftçi, M. C., & Yılmaz, B. (2024). The effect of action observation and motor imagery on jumping and perceived performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1362976.
- Çiftçi, O., & Yılmaz, F. (2024). The impact of motor imagery training on athletes' skill execution and performance accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 42(2), 134-145.
- Gao, F. (2024). The role and mechanisms of motor imagery in enhancing athletic performance. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 9(2), 45-61.
- Gao, Y. (2024). Motor imagery and performance in complex sport skills: Evidence from team sports. *International Journal of Sports Psychology*, 55(1), 78-95.

- Nasr, R. A. (2025). The role of mindfulness and general self-efficacy in predicting psychological well-being among university students. *Journal of Psychological Studies*, 14(1), 12–28.
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 68.
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038.
- Xing, W., Yang, Z., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608.
- Zhang, C.-Q., Chung, P.-K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 311–320.

مقياس اليقظة الذهنية

تنطبق علي بدرجة					الفقرات	ت
درجة قليلة جدا 1	درجة قليلة 2	درجة متوسط 3	درجة كبيرة 4	درجة كبيرة جدا 5		
					ألاحظ أفكارتي ومشاعري دون الحكم عليها خلال المنافسة.	1
					أستطيع التركيز بشكل كامل على كل حركة أثناء التدريب أو المنافسة.	2
					عندما أشعر بالانزعاج بعد خطأ في الأداء، أحاول ملاحظة شعوري دون الانغماس فيه.	3
					ألاحظ تنفسي ومشاعري أثناء لحظات التوتر قبل المشاركة في المنافسة.	4
					أتمتع بالوعي الكامل للجسم وحركاتي أثناء أداء المهارات الرياضية الصعبة.	5
					ألاحظ تأثير القلق أو الخوف على جسمي وأفكاري قبل المنافسة مباشرة.	6
					أستطيع العودة للتركيز بسرعة بعد ارتكاب خطأ أثناء التدريب أو المنافسة.	7
					ألاحظ أحاسيسي الجسدية أثناء أداء مهام صعبة دون الانشغال بالنتيجة.	8
					ألاحظ المشاعر المزعجة (كالخوف من الهزيمة) وأتعامل معها بهدوء.	9
					أركز على اللحظة الحالية أثناء التدريب، بغض النظر عن النتائج السابقة أو المستقبلية.	10
					أتمتع بالوعي بالخيارات التي أتخذها أثناء التدريب وأداء المهارات.	11
					ألاحظ ردود أفعالي تجاه الضغوط أثناء المنافسة دون التسرع في الحكم على نفسي.	12
					أركز على كل جزء من جسدي أثناء أداء كل حركة رياضية.	13
					أتمكن من البقاء حاضر الذهن في اللحظات المهمة قبل المنافسة مباشرة.	14
					ألاحظ شعوري بالرضا أو الانزعاج أثناء الفوز أو الخسارة دون الحكم على نفسي.	15
					ألاحظ أي تغيير في أفكاري أو مشاعري خلال التدريب والمنافسة.	16
					أركز على الأداء اللحظي للمهارات دون الانشغال بالنتيجة النهائية.	17
					أتمكن من الاحتفاظ بالهدوء والوعي أثناء المواقف الحرجة في اللعب.	18
					ألاحظ أي شعور بالتوتر أو القلق قبل المنافسة وأتعامل معه بوعي.	19
					أركز على كل حركة أقوم بها أثناء ممارسة الرياضة دون الانغماس في الأفكار الخارجية.	20

مقياس التصور الحركي

ت	الفقرات	الدرجة		
		أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة
1	أتصور نفسي أثناء أداء المهارات الرياضية بثقة قبل المباراة.			
2	أستعين بخيالي لتخيل تحركاتي بدقة خلال كل تمرين رياضي.			
3	أحاول تخيل جميع التفاصيل الفنية للحركات قبل تنفيذها في التدريب.			
4	أستعين بالتصور الذهني لتخيل الفوز أو النجاح في المسابقات.			
5	أركز على تخيل تحركاتي الصحيحة قبل تنفيذها أثناء المنافسة.			
6	أستخدم التصور الذهني لتحسين توازني أثناء أداء المهارات المعقدة.			
7	أتصور نفسي أتعامل مع المواقف الصعبة في اللعب بنجاح.			
8	أستعين بالخيال لتخيل نتائج تحركاتي قبل اتخاذ أي قرار أثناء المباراة.			
9	أتصور نفسي أنجز المهارات الصعبة دون ارتكاب أي خطأ.			
10	أستطيع تصور كيفية تحسين أدائي باستخدام حركات دقيقة ومحددة.			
11	أستعين بالتصور الذهني للتكيف مع أي ظروف غير متوقعة أثناء المنافسة.			
12	أتصور نفسي أحقق أهداف التدريب بنجاح قبل تنفيذها فعلياً.			
13	أستعمل التصور الذهني لزيادة سرعة رد فعلي أثناء اللعب.			
14	أتصور تحركات زملائي وأضع نفسي في مكان مناسب للتناغم معهم.			
15	أستعين بالتصور الذهني لتجنب الأخطاء المتكررة أثناء التدريب.			
16	أتصور نفسي أتحكم في توترتي أثناء المواقف الحرجة.			
17	أستعين بالتصور الذهني لتحسين تناغم الحركة بين الذراعين والساقين أثناء اللعب.			
18	أتصور نفسي أستجيب لتشجيع الجمهور بطريقة إيجابية تعزز أدائي.			
19	أستعمل التصور الذهني لممارسة المهارات الصعبة قبل تنفيذها على أرض الواقع.			
20	أتصور نفسي أحقق أهدافي الرياضية خطوة بخطوة قبل المنافسة الفعلية.			
21	أستخدم التصور الذهني لتعزيز الإحساس بالثقة في أدائي الرياضي.			
22	أتصور نفسي أحقق أعلى مستوى ممكن من الأداء في كل تدريب.			

23	أستعين بالتصور الذهني للسيطرة على أي شعور بالإحباط أثناء التدريب.		
24	أتصور نفسي أتعامل مع المنافسين الأقوياء بثقة وهدوء.		
25	أستخدم التصور الذهني لتحسين تفاعل جسدي مع الكرة أثناء اللعب.		
26	أتصور نفسي أطور مهارات جديدة وأطبقها بدقة أثناء التدريب.		
27	أستعين بالتصور الذهني لتكون كل حركتي دقيقة ومتسقة أثناء المباراة		