



Information Article

The Relationship Between Bodily-Kinesthetic Intelligence and Diagonal Spike Performance Among Players of Akkad Club Participating in the 2024-2025 Premier League in Volleyball

Hiba Talal Yousif ¹

Baseem Issa Younis ²

College of Physical Education and Sports Sciences/ Salahaddin University ^{1,2}

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

Bodily-Kinesthetic Intelligence
Diagonal Spike
Volleyball

This study aims at identifying the relationship between bodily-kinesthetic intelligence and spike performance among players of Akkad Club participating in the 2024-2025 Premier League in volleyball. The research hypotheses were as follows: There is a statistically significant correlation between bodily-kinesthetic intelligence and the spiking performance of the players from Akkad Club participating in the 2024-2025 Premier League.

The researchers used the descriptive correlational method, as it was suitable for the nature of the study. The research sample consisted of (14) players from Akkad Club participating in the Premier League for the (2024-2025) volleyball season. They were selected purposively, and (4) players were excluded for a pilot study. The researchers concluded that the research sample possessed a good level of bodily-kinesthetic intelligence, reflecting the players' high levels of motor control. They also found a statistically significant correlation between bodily-kinesthetic intelligence and performance in the diagonal spike, indicating that a high level of bodily-kinesthetic intelligence directly contributes to improve the offensive skill performance. Therefore, bodily-kinesthetic intelligence can be considered an important scientific indicator in the selection process for volleyball players, particularly in offensive skills. The researchers recommended adopting a bodily-kinesthetic intelligence scale as a supporting scientific tool within volleyball player selection and classification programs. They also recommended integrating kinesthetic perception training and situational exercises that simulate match conditions into training units to develop the integration between bodily-kinesthetic intelligence and skill performance. Finally, the researchers advised coaches to adopt a comprehensive approach to multiple intelligences when preparing training programs, rather than focusing solely on physical aspects.

Corresponding Author

E-mail address:

Hiba.yousif@su.edu.krd

Baseem.younis@su.edu.krd

DOI: <https://doi.org/10.26400/June/68/18>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



علاقة الذكاء الجسمي _ الحركي بأداء الضرب الساحق القطري لدى لاعبات نادي اكاد والمشارك في الدوري الممتاز للموسم 2024-2025

هبة طلال يوسف¹

بسيم عيسى يونس²

جامعة صلاح الدين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{2 1}

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: الذكاء الجسمي-الحركي، الضرب الساحق، الكرة الطائرة.	هدفت الدراسة الى تعرف علاقة الذكاء الجسمي- الحركي بأداء الضرب الساحق لدى لاعبات نادي اكاد والمشارك في الدوري الممتاز 2024-2025 بالكرة الطائرة. وكانت فروض البحث كالأتي توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الذكاء الجسمي- الحركي وأداء الضرب الساحق لدى اللاعبات نادي اكاد والمشارك في الدوري الممتاز 2024-2025 استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائمة مع طبيعة الدراسة حيث، تكونت عينة البحث من (14) لاعبة من نادي اكاد المشاركات في الدوري الممتاز للموسم (2024-2025) بالكرة الطائرة تم اختيارهن بالطريقة العمدية تم استبعاد (4) لاعبة اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية. استنتج الباحثان - ان عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الذكاء الجسمي - الحركي مما يعكس على امتلاك اللاعبات لقدرات عالية في التحكم الحركي - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الذكاء الجسمي- الحركي ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق القطري مما يشير الى ارتفاع مستوى الذكاء الجسمي - الحركي يسهم بصورة مباشرة في تحسين جودة الاداء المهاري الهجومي- يمكن اعتماد الذكاء الجسمي - الحركي احد المؤشرات العلمية المهمة في عمليات الانتقاء الرياضي للاعبات الكرة الطائرة خصوصاً في المهارات الهجومية واوصى الباحثان على اعتماد مقياس الذكاء الجسمي- الحركي كأداة علمية مساندة ضمن برامج الانتقاء والتصنيف للاعبات الكرة الطائرة - دمج تدريبات الادراك الحركي والتمارين الموقفية المشابهة لظروف المباراة ضمن الوحدات التدريبية لتطوير التكامل بين الذكاء الحركي والاداء المهاري - توجيه المدربين الى تبني منظور شامل للذكاءات المتعددة عند اعداد البرامج التدريبية وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية.



1 - المقدمة:

يشهد المجال الرياضي المعاصر تطوراً ملحوظاً في الاعتماد على العلوم النفسية والمعرفية بوصفها ركائز أساسية في تحسين الاداء الرياضي ولم يعد التفوق الرياضي مرتبطاً بالقدرات البدنية والمهارية فقط بل اصبح ناتج للتكامل الجوانب البدنية والعقلية والنفسية .

وتعد مهارة الضرب الساحق القطري من اهم المهارات الهجومية الحاسمة في الكرة الطائرة لما تتميز به من سرعة عالية وصعوبة في التنبؤ بمسار الكرة فضلاً عن كونها تتطلب قدرة كبيرة على التحكم الحركي ودقة التوجه والتوافق بين حركة الذراعين والجذع والقفز والتوقيت المناسب للضرب ويعتمد نجاح اداء هذه المهارة على امتلاك اللاعب لمستوى متقدم من الذكاء الجسمي - الحركي الذي يمكنها من تنفيذ الحركة بأعلى كفاءة ممكنة في ظروف اللعب المختلفة.

يُعد الذكاء الجسمي- الحركي اساساً في تنفيذ المهارات الحركية المعقدة بدقة وتوافق عالي ويظهر تأثير هذا النوع من الذكاء في المهارات المعقدة مثل الضرب الساحق لما يتطلب من اللاعب مستوى عالي من التناسق العصبي العضلي والاحساس الحركي وسرعة الاستجابة ودقة التوقيت، فضلاً عن كونه احد انواع الذكاءات المهمة في التربية الرياضية التي جاءت بها نظرية الذكاء المتعدد ، فهو يعني امكانية اللاعب في استخدام حواسه الطبيعية لتحريك جسمه بشكل فعال في الظروف الصعبة ، و انه " امكانية بيولوجية او طاقة ديناميكية نامية وهي نتاج تفاعل تكوينات جسمية حركية وعوامل بيئية وتعني قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الحركات بأستخدام حواسه الطبيعية في كيفية تحريك جسمه في الظروف الصعبة وامكانية استخدام الجسم ككل بشكل اسرع من أقرانه او المقدره على تنسيق المرئي الحركي ، او اكتساب المعارف والخبرات من خلال حركة (الاحساس الجسدي) ، الميل والاندفاع نحو ممارسة وعدم الاستمرار والبقاء في نشاط واحد (خولة احمد ، 2006:ص29)

ومن هنا برزت مشكلة البحث للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الجسمي- الحركي ومستوى الاداء الضرب الساحق القطري لدى لاعبات الكرة الطائرة .

لاحظ الباحثان من خلال المباريات والتدريب وجود تفاوت واضح في مستوى اداء المهارات الهجومية بين اللاعبات رغم تقاربهن في الخصائص البدنية والمهارية مما يثير التساؤل حول دور الذكاء الجسمي - الحركي في هذا التفاوت لذلك تتبع مشكلة البحث من الحاجة الى التعرف على العلاقة بين مستوى الذكاء الجسمي- الحركي بأداء الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة. اما اهداف البحث التعرف على العلاقة الذكاء الجسمي- الحركي بأداء الضرب الساحق لدى لاعبات الكرة.



2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:- استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائمة مع طبيعة الدراسة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:- تكونت عينة البحث من (14) لاعبة من نادي اكاد المشاركات في الدوري الممتاز للموسم (2024-2025) تم اختيارهن بالطريقة العمدية تم استبعاد (4) لاعبة اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية.

2-3 الاجهزة والادوات البحث:-

استخدم الباحثان العديد من الاجهزة والادوات للحصول على البيانات المطلوبة وهي:-

1- البرامج والتطبيقات

2- حاسوب

3- اقلام

4- اوراق

5- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

2-4 الاختبارات المستخدمة

2-4-1 اختبار الضرب الساحق القطري(محمد علي، 1996،ص62) (محمد علي ابو الكشك، 1996 : ص62)

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الضرب الساحق القطري في المثلث الداخلي من ملعب المنافس. الادوات المستخدمة:- ملعب الكرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل الى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي القريب للشبكة الى ثلاث مناطق قياس كل منها (3) م .

موصفات الأداء:- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم المعد بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب بإداء المهارة محاولاً إسقاط الكرة في المثلث الداخلي (للملعب المقابل) اي المثلث المقسم الى ثلاث مناطق.

شروط الأداء:-

- لكل لاعب (3) محاولات متتالية

- يجب ان يكون الاعداد جيداً في كل محاولة

- تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة في المثلث الداخلي المقسم الى ثلاث مناطق وكما يأتي

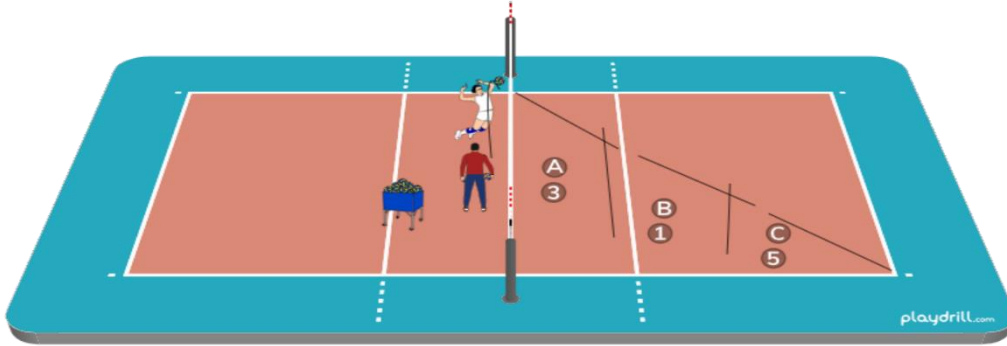
ثلاث درجات (A) - في المنطقة

درجة واحدة (B) - في المنطقة)

خمسة درجات (C) - في المنطقة)

- خارج حدود هذه المناطق الثلاث (صفر) من الدرجات

التسجيل:- تحتسب للاعب الدرجات التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثة ، علماً ان الدرجة الكلية للاختبار هي (15) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على الخط يفصل بين منطقتين تحتسب للاعب درجة المنطقة الاعلى . كما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري

2-4-2 مقياس الذكاء الجسمي - الحركي (خولة احمد ، 2006:ص187)

تم اختيار مقياس الذكاء الجسمي - الحركي المبني من قبل (خولة احمد حسين

2006، ص 23) ، الملحق (1) ويضم المقياس (55) فقرة ايجابية وسلبية موزعين

على تسعة محاور وهي التناسق (7) فقرات. التوازن (2) فقرة، التآزر الحركي " التوافق " (6) فقرة ،

القوة (6) السرعة والدقة (5) فقرة، المرونة (6) فقرة. والانتباه والادراك (8) فقرة ، الحساسية

للمشكلات (8) فقرة . الذكاء الجيد وسرعة الاداء (7) فقرة، امام كل فقرة اربع بدائل وهي (تنطبق

على دائماً - تنطبق على كثيراً - لا تنطبق على ابداً .

الجدول (1) يبين اوزان الاجابة على الفقرات المقياس الايجابية والسلبية

ارقام الفقرات	اوزان الفقرات	الفقرات الكلي
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-14-15-17-18-20-		
22-24-25-26-28-29-30-31-33-34-35-36-37-38-	إيجابية	
39-40-41-43-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55		
12-16-19-21-23-27-32-42-44	سلبية	



2-5 الاسس العلمية للمقياسين

2-5-1 الصدق

"يعد الصدق من الخصائص المهمة للمقاييس التربوية والنفسية اذ يتعلق الصدق بالصدق الذي يبني من اجلة الاختبار او المقياس فصدق الاختبار يعني درجة الصحة التي يقاس بها ما يراد قياسه من خصائص نفسية (عبد المنعم حنفي، 2005، ص646) استخدم الباحثان الصدق الظاهري يعني ان المقياس يبدو صادقاً من صورته "الصدق الظاهري يقاس على نقطتين مهمتين هما

1- مدى مناسبة الاختبار لمن يقيسه

2- مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص215)

وقد تاكد الباحثان من صلاحية مقياس ذكاء الجسمي - الحركي واختبار الضرب الساحق القطري عندما تم عرضهم على الخبراء وقد ابد صلاحية المقياس والاختبار الضرب الساحق للغرض التي وضعت من اجله.

2-5-2 الثبات

ان الثبات يعني " مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من اجلها او هو مدى الوثوق في الدرجات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الاداة بمعنى عدم تاثير الدرجات التي يتم الحصول عليها من تطبيق الاداة بأخطاء الصدفة (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص177) وقد استخدم الباحثان طريقة اعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقياسين اذ طبق الباحثان مقياس الذكاء الجسمي - الحركي واختبار الضرب الساحق القطري بفارق زمني (15) يوم والجدول (2) يبين ذلك.

2-5-3 الموضوعية :-

من اجل ايجاد الموضوعية للمقياسين لابد من الاستعانة بحكمين لتسجيل نتائج الاختبارات والفرض منها التعرف على الموضوعية لذلك قام الباحثان باخذ نتائج المحكمين لتقدير درجات الاختبارات وبعد ذلك قام الباحثان بمعالجة الدرجات احصائياً بأستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذا جاءت جميع الارتباطات معنوية كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معامل الثبات والموضوعية لمغيرات البحث

ت	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الذكاء الجسمي - الحركي	0.95	مفتاح التصحيح
2	مهارة الضرب الساحق	0.87	0,90



2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء تجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من (4) لاعبات لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي ومهارة الضرب الساحق بتاريخ (2025/8/13) الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي اكاد الرياضي وتحديد الهدف من التجربة بما يأتي.

1- الوقت اللازم لاجراء الاختبارات .

2- مدى وضوح فقرات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي واختبار الضرب الساحق لعينة البحث.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة :-

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط بيرسون

2-8 التطبيق الرئيسي للمقياس وأختبار الضرب الساحق القطري

قام الباحثان بتطبيق المقياس والاختبار بنفسها على عينة البحث وذلك في صباح يوم الخميس المصادف (2025/8/16) اذا تم تطبيق مقياس الذكاء الجسمي الحركي وقد عد الباحثان مجموعة من التعليمات الخاصة بالمقياس وتم اعطاء مدة (45) دقيقة للاجابة وبعد الانتهاء تم اجراء اختبار الضرب الساحق القطري في قاعة الداخلية لنادي اكاد الرياضي بعد ان قام الباحثان بشرح وعرض الاختبار امام اللاعبات والغرض منه. وبعد الانتهاء من الاختبار قام الباحثان بجمع البيانات في استمارات خاصة لاجل معالجتها احصائياً.

3- عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيري البحث.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين متغيري البحث

ت	المتغيرات	-س	+ع	معامل الارتباط	Sig
1	ذكاء الجسمي الحركي	190.8	5.5	0.63	0.04
2	مهارة الضرب الساحق القطري	11.1	1.8		

*معنوي عند مستوى المعنوية 0.05

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للذكاء الجسمي الحركي 190.8 والانحراف المعياري 5.5 ، بينما كان الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق 11.1 والانحراف المعياري 1.8 ، وكان معامل الارتباط للمتغيري البحث 0.63 وقيمة sig 0.04.



3-1 مناقشة نتائج العلاقة بين الذكاء الجسمي - الحركي ومهارة الضرب الساحق

من خلال الجدول (3) وجود علاقة ارتباط جيدة بين الذكاء الجسمي - الحركي ومهارة الضرب الساحق القطري ويعزو الباحثان اللعابات اللواتي يمتلكن مستوى مرتفع من الذكاء الجسمي - الحركي تتميزن بالقدرة على تنفيذ الضرب الساحق القطري بصورة جيدة وهذا ما اكده (علي محمد جابر) ان الذكاء الجسمي الحركي له دور محوري في تحسين الاداء المهاري لدى اللاعبين اذا يسهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية ودقة الاداء. (علي محمد جابر، 2020، ص66) ويعزو الباحثان ان اللعابات اللواتي لديهن القدرة على تنفيذ الضرب الساحق القطري بالوقت المناسبة يدل على ان الذكاء الجسمي-الحركي لديهن جيد وهذا ما اشار اليه (محمد عبد الرحمن السيد) ان الذكاء الجسمي - الحركي يساعد اللاعب على التحكم في التوقيت الحركة ودقتها مما ينعكس على تنفيذ الضربات الساحقة بقوة وفعالية. ويعزو الباحثان ان الممارسة والتكرار مع تغيير وضع الجسم في اثناء اداء المهارة هم لاعبون يمتلكون الذكاء الجسمي - الحركي وهذا ما اكده (غسان عدنان الكيالي، 2013:ص37) " ان اصحاب الذكاء الجسمي - الحركي يفضلون تعلم المهارة من خلال ممارسة والتجريب والتغيير الجسمي وامكانية استخدام الحواس المتعلم المختلفة(غسان عدنان الكيالي، 2013:ص37)

4- الخاتمة:

استنتج الباحثان - ان عينة البحث تتمتع بمستوى جيد من الذكاء الجسمي - الحركي مما يعكس على امتلاك اللعابات لقدرات عالية في التحكم الحركي - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الذكاء الجسمي - الحركي ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق القطري مما يشير الى ارتفاع مستوى الذكاء الجسمي - الحركي يسهم بصورة مباشرة في تحسين جودة الاداء المهاري الهجومي - يمكن اعتماد الذكاء الجسمي - الحركي احد المؤشرات العلمية المهمة في عمليات الانتقاء الرياضي للعبات الكرة الطائرة خصوصاً في المهارات الهجومية واوصى الباحثان على اعتماد مقياس الذكاء الجسمي - الحركي كأداة علمية مساندة ضمن برامج الانتقاء والتصنيف للعبات الكرة الطائرة - دمج تدريبات الادراك الحركي والتمارين الموقفية المشابهة لظروف المباراة ضمن الوحدات التدريبية لتطوير التكامل بين الذكاء الجسمي والاداء المهاري - توجيه المدربين الى تبني منظور شامل للذكاءات المتعددة عند اعداد البرامج التدريبية وعدم الاقتصار على الجوانب البدنية



References:

- Khawla Ahmed Hassan: Constructing and Standardizing a Scale for Bodily-Kinesthetic Intelligence for Students of Physical Education Colleges and Departments in Iraq: (Unpublished PhD Dissertation, University of Baghdad, College of Education for Women, 2006).
- Muhammad Ali Abu Al-Kashk; Mazen Raouf Hamla: The Effect of Mental Training Accompanying Skill Training on Developing Some Sensory-Kinesthetic Perception Variables on the Floor Exercise Mat for Students of the College of Physical Education, (Journal of Studies and Research in Physical Education, University of Basra, College of Physical Education, Issue 6, 1996).
- Abdel Moneim Hanafi: The Psychological Encyclopedia of Psychology in Our Daily Lives, 1st Edition, Cairo, 2005).
- Muhammad Nasr El-Din Radwan: Introduction to Measurement in Physical Education and Sports: (Cairo, The Book Center for Publishing, 2006).
- Ali Muhammad Jaber: Bodily-Kinesthetic Intelligence and Its Role in Improving Skill Performance Among Team Sports Players, (Journal of Studies and Research in Physical Education, 2020). - Muhammad Abdul Rahman Al-Sayed: Mental Abilities and Their Relationship to Skill Performance in Volleyball (Alexandria: Dar Al-Maaref, 2016).
- Ghassan Adnan Al-Kayali: Bodily-Kinesthetic Intelligence and Its Relationship to Self-Confidence and Some Basic Skills in Football for Juniors Under 16 Years Old, Master's Thesis (University of Diyala, College of Physical Education, 2013).

الملحق (1) مقياس الذكاء الجسمي - الحركي بصيغته النهائية بعد (التكييف)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	أمتلك المهارة اللازمة لتغيير وضع جسمي عند السقوط لغرض امتصاص الصدمة وتجنبها.				
2	أمتلك القدرات جيدة تؤهلني لأداء المهارات التي تتطلب الانسيابية العالية.				
3	أستطيع أن أؤدي المهارات المختلفة بتوافق جيد.				
4	أدائي للمهارات الحركية يتحسن بزيادة الممارسة العملية لها.				
5	عند أدائي للمهارات الحركية المتعددة فأنتني لا أجد صعوبة في أدائها.				
6	أؤدي المهارات الحركية بانسيابية عالية.				
7	أدائي للمهارات يكون أفضل عندما لا أكون أمام الآخرين.				



				8	أستطيع المحافظة على أوزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات الحركية.
				9	تشجيع زملائي يدفعني إلى أداء المهارات التي تتطلب التوازن العالي.
				10	أنا من النوع الذي يؤدي مهارات التأزر الحركي بطلاقة.
				11	أستطيع اتقان المهارات الحركية التي تتطلب توافق جسمي.
				12	يصعب علي أداء بعض المهارات التي تتطلب الربط بين الحواس والحركة.
				13	أستطيع التحرك بتوافق عند أداء التمارين.
				14	أستطيع استخدام أجزاء جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الأمر إلى ذلك.
				15	أركز كثيراً على تمارين الربط والتوافق بين الحواس والحركة.
				16	يصعب علي أظهر قوة عضلاتي بصورة دائمة.
				17	تزداد قوتي باستمرار عكس الكثير من زملائي.
				18	أعتقد بأن عضلات جسمي تساعدني في أداء بعض الحركات.
				19	أشعر أنني لن أستطيع الأداء بأفضل ما عندي من قوة كلما أزدادت متطلبات الأداء.
				20	أستطيع الأداء جيداً في اختبارات قياس القوة العضلية.
				21	ألجأ لأداء جهد أقل في أغلب الأحيان إذا كان زميلي متفوق علي في عنصر القوة.
				22	أستطيع أداء بعض المهارات (الحركات) الجديدة بشكل أسرع وأدق من زملائي.
				23	بطيء حركتي يفقدني الكثير من مهارتي ودقتي أثناء أداء حركة جديدة.
				24	يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال أدائي للمهارات (المتكررة) الجديدة بسهولة.
				25	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أدائي لمجهود بدني جديد وعنيف.
				26	أتمكن من تغيير اتجاهاتي الحركية بسرعة ودقة.
				27	خلال التدريب أشعر بأن جسمي مشدود وغير مرن كفاية.
				28	أستطيع تحريك جسمي بمختلف الاتجاهات وبكفاءة.
				29	أستطيع أداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية.
				30	أستطيع ثني ومد جسمي بمرونة.
				31	تزداد مرونتي بعد الاحماء العالي.
				32	أجد صعوبة في اتخاذ القرار الحاسم بالحركة عندما أواجه خيارات متعددة.
				33	أتحرك من حركة لأخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه.



				34	كلما أزدادت خبرتي يسهل علي ادراك أي حركة جديدة معقدة.
				35	حضور الآخرين لا يشتت انتباهي بل يدفعني نحو الأداء الجيد.
				36	الأحداث والموضوعات الرياضية تثير انتباهي.
				37	أستطيع الاحتفاظ بانتباهي لفترات طويلة.
				38	أشعر بأنني متميز في أداء الحركات والمهارات التي تتطلب الانتباه والادراك العالي.
				39	أستطيع تدريب على مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة.
				40	أستطيع تجميع أفكارى والانتباه على حدث واحد بسهولة.
				41	أميل إلى اتخاذ الأمور بجدية.
				42	أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر أن زملائي أفضل مني.
				43	أشعر بالاستقرار النفسي عندما أحقق المطلوب مني.
				44	أشعر أنني أكاد أن أبكي وبشدة عند فشلي بالأداء.
				45	أستطيع التفاعل مع زملائي الجدد بسهولة.
				46	أستطيع اعطاء رد فعل سريع لموقف رياضي معين.
				47	أستطيع التكيف سريعاً مع المستجدات الرياضية.
				48	أستطيع احتمال المواقف المحبطة أو المحزنة وضبط أعصابي.
				49	أشعر بالفطرة أنني أمتلك نكاه ميداني أثناء أدائي للحركات والمهارات الصعبة المعقدة.
				50	أمتلك لحاسة أو حدس عالي خلال الأداء.
				51	أستطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الأداء.
				52	أمتلك سرعة بديهية عالية لمواجهة المواقف من حولي.
				53	أستطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبله.
				54	لي القدرة على إيجاد كافة الحلول للمشاكل التي تواجهني.
				55	أستطيع تغيير تفكيري بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني.