



Intentional Control and Its Relationship with the Blocking Skill in Volleyball for Students

Abstract

The research aims to identify attentional control and its relationship with the blocking skill in volleyball by using the Attentional Control Scale of the researcher Dr. Laith Khalil Jassim, University of Diyala – College of Physical Education, which consists of (36) items, as well as using the blocking skill test in volleyball for students and finding the relationship between them. The research sample consisted of (15) students from the third stage. The researcher used the descriptive approach with correlational relationships, and the data obtained were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results of the study showed that there is a correlational relationship between attentional control and the blocking skill test in volleyball for students. As for the recommendations, attention should be given to the psychological variables of players or students through developmental courses held by the Department of Physical Education and Sports Sciences at the university, as well as conducting correlational studies on other variables.

Keywords : Intentional Control , Relationship , Volleyball



السيطرة الانتباهية وعلاقتها بمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب

م.م سناء خالد خزل
رئاسة جامعة ديالى

Sanaakalid1989@gmail.com

ملخص البحث :

يهدف البحث للتعرف على السيطرة الانتباهية وعلاقتها بمهارة بحائط الصد بكرة الطائرة من خلال استخدام مقياس السيطرة الانتباهية للباحث م. د ليث خليل جاسم جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية , حيث يتكون المقياس من (36) فقرة , وايضا استخدام اختبار حائط الصد بكرة الطائرة للطلاب وايجاد العلاقة بينها , حيث كانت عينة البحث مكونة من (15) طالب من طلاب المرحلة الثالثة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية وتم معالجة البيانات التي حصلت عليها باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) وكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية بين السيطرة الانتباهية واختبار حائط الصد بكرة الطائرة للطلاب اما التوصيات الاهتمام بمتغيرات النفسية للاعبين او الطلاب من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة وايضا اجراء دراسات ارتباطية في متغيرات اخرى .

الكلمات المفتاحية: السيطرة الانتباهية , مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة اهمية البحث:

يعد الانتباه أحد المظاهر العقلية والذهنية الموجودة لدى الإنسان المرتبط بالوعي إذ يتشكل الانتباه عن طريق سلسلة مرتبط بين المثيرات والاستجابات ونتيجة هذه الارتباطات تكون السلوك فيما بعد، وهذا السلوك يعتمد على التغذية الراجعة والتي تكون مهمتها مقارنة المعلومات القديمة بالجديدة وعند نمو الفرد تصبح هذه الارتباطات أعمق وبذلك يصبح الانتباه أكثر تنظيماً من خلال مجموعة من القواعد التي تسهل عملية انتقاء فعل محدد بشكل واع وإن هذا الانتقاء الإرادي لشيء محدد يعتمد على السلوك الموجه، أن العديد من العمليات المعرفية التي تقوم على التجهيز التبادلي للمعلومات من الأعلى إلى الأدنى، ومن الأدنى إلى الأعلى في تأثير المفاهيم والذاكرة على العمليات المعرفية والتوقعات والأهداف الحالية، وهو النظام الأمامي للانتباه ويكون موجود في الفص الجبهي ويسمى أيضاً الموجه نحو الهدف، أما المسار من أدنى إلى أعلى بالنظام أعلى ويكون مقادراً لمثير محدد ويسمى بنظام المحفزات، وبما أن بوساطة المثير ويكون حساساً للسيطرة الانتباهية هي "عملية عقلية عليا منظمة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد على انتقاء المثيرات ذات المغزى وإهمال وتجنب المثيرات غير المترابطة (محمد العربي : 2001) فالرياضة بشكل عام تمتاز بالمثيرات المتعددة وأن انتقاء المثير المناسب حسب الحاجة هو ما يميز رياضي عن آخر. إن الانتباه يتكون من عمليتين مهمتين هما الانتقاء والسيطرة الانتباهية عندما نتناول موضوع الانتباه والمرتبط بمفهوم السيطرة الانتباهية نجد أن الانتباه لديه قدرة محدودة تتطوي على الانتقائية والسيطرة الانتباهية هي عملية معرفية تتضمن انتقاء مثيرات معينة ويتم فيها ترتيب أولويات الأفكار والمعلومات في حين يتم تجاهل المثيرات غير ذات الصلة والمشتتة للانتباه لذلك تعد السيطرة الانتباهية من المفاهيم الحديثة نسبياً التي نالت اهتماماً واسعاً في السنوات الأخيرة في مختلف المجالات والتي تسعى بشكل خاص في جوانب التعلم الحركي إذ تهتم بالدراسة العلمية للعمليات العقلية الذهنية التي تواكب المتعلم في مراحل التعلم مع المشكلات بمختلف أنواعها أن السيطرة الانتباهية تصف عدداً من العمليات التي يدخل أثرها في العديد من النشاطات المعرفية المختلفة والتي من خلالها تنعكس في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام وتعمل على حل المشكلات. لذا تعد لعبة كرة الطائرة ومن المعلوم سرعة تعلم مهارة الأعداد يمكن تطويرها بعدة طرق ووسائل سواء كانت هذه الوسائل تعليمية أو تدريبية ومن هنا تبلورت فكرة البحث باستخدام السيطرة الانتباهية ومعرفة مدى سرعة تأثيرها في تعلم مهارة



حائط الصد والتي تمثل صمام الامان للفريق من خلال مساهمته في الرد على هيمنة الفريق المنافس في الدفاع عن ملعبه ضد الفريق المنافس وضربات الساحة او الاعداد للهجوم للقيام بالضربات الساحة ومن هنا تأتي اهمية مهارة حائط الصد بانها مهارة يقوم فيها اللاعب بصد الكرة عن الخصم والهدف هو منع هجوم ناجح ومنع الفريق الآخر من تسجيل نقطة .

2-1 مشكلة البحث :

ان ترسيخ الأداء المهارى للطالبة الممارسة لكرة الطائرة يعتمد اعتمادا كبير على المستوى الذهني وتوفر القدرات العقلية والذهنية عند أداء الطلاب المهارات المتنوعة في كرة الطائرة، حيث لاحظت الباحثة ان هناك أهمية السيطرة الانتباهية في عملية التفوق والتي تسهم في انجاح اللاعبين من الطلاب في أداء مهارة حائط الصد بكرة الطائرة كونها من المهارات المهمة، وايضا تعد الحصيلة الأخيرة لتتويج مجهود الفريق في الأداء ، لذا ارتأت الباحثة التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث من خلال طرح التساؤل التالي وتتمثل مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي:

1- "هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى السيطرة الانتباهية وأداء مهارة حائط

الصد لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى؟"

3-1 أهداف البحث:

1. تحليل مستوى السيطرة الانتباهية لدى عينة البحث باستخدام المقياس المعتمد.
2. تقييم أداء الطلاب في مهارة حائط الصد في كرة الطائرة من خلال الاختبار المخصص.
3. دراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى السيطرة الانتباهية وأداء مهارة حائط الصد لدى الطلاب .

4-1 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى السيطرة الانتباهية وأداء مهارة حائط الصد لدى الطلاب.

5-1 مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى المرحلة الثالثة.

المجال المكاني : قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية .

المجال الزمني : للفترة من 5 / 12 / 2024 ولغاية 15 / 1 / 2025م.



1-6 تحديد المصطلحات :

1- السيطرة الانتباهية : هو تحكم في الانتباه ، والذي يشار إليه عادةً بالتركيز ، إلى قدرة الفرد على اختيار ما ينتبه إليه وما يتجاهله . ويُعرف أيضًا بالانتباه الداخلي أو الانتباه التنفيذي (مجد لطفي: 2005).

- او هي مقدار ما يتعلمه ويحصله الفرد من المعرفة يخالف عندما يكون الانتباه في مستوياته الدنيا عنه عندما يكون الانتباه في اعلى درجاته مركزة على موقف تعليمي ومحيطا بجوانبه المختلفة ولمدة وافية (مروى سعد :2014).

2- مهارة حائط الصد: بأنها العملية التي يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" (على مصطفى:1999).

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث واهدافه " لان المنهج الوصفي من افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقق اهداف البحث فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه نت التحليل والتفسير واتخاذ القرار وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات للبحث (عدنان يعقوب ,2009,233).

2-2 مجتمع وعينة البحث :

المجتمع هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس او الاحداث او الاشياء (فائز وآخرون :2009,86) اذا تمثل مجتمع البحث الحالي اما عينة البحث فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث عملة (ظافر :2012:84) , حيث تم اختيار مجتمع البحث شعبة واحدة بلغ عددها (40) طالب من مجموع اربعة شعب , وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية مكونة من (15) طالب .



والجدول رقم (1) يبين مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	العدد	مجتمع البحث	مجتمع العينة	الاستطلاعية	النسبة المئوية
طلاب المرحلة الثالثة	40	40	15	10	37.5%

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث :

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
2. الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).
3. الاختبار والقياس.
4. المقابلة والملاحظة
5. الأجهزة والأدوات المستخدمة:-
6. حاسبة الكترونية (كمبيوتر) .
7. صفارة عدد(2).
8. الكرة الطائرة عدد(10).
9. ملعب كرة طائرة قانوني .
10. مقياس السيطرة الانتباهية.
11. اختبار حائط الصد بكرة الطائرة.

4-2 اداتي البحث :

1-مقياس السيطرة الانتباهية :

استخدمت الباحثة مقياس السيطرة الانتباهية المعد من قبل (هجران قحطان) والذي استخدمه الباحث م. د ليث خليل جاسم - جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية والمطبق على نفس عينة البحث اذ يتكون المقياس من (36) فقرة وبخمس بدائل للإجابة (دائما , غالبا , احيانا , قليل , ابدا) وبالدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي اما السببية تكون بالاتجاه العكسي وبلغت اعلى درجة للمقياس (180) درجة واقل درجة (36) اما الوسط الفرضي هو (108).

جدول (2) قيم معاملات الصدق والثبات لمقياس السيطرة الانتباهية

المقياس	الصدق	الثبات
السيطرة الانتباهية	0.87	0.89



2-5 اختبار الدقة لمهارة حائط الصد (صدام محمد 2006)

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء : يقف الطالب المختبر في مركز (3) أمام الشبكة وعلى بعد (50 سم) من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد ، إذ يقوم المدرس بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقاً .
- شروط الأداء :

- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية .
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- * مركز (2) درجتان .
- * مركز (3) ثلاث درجات .
- * مركز (4) درجتان .
- * خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة .وكما يوضح ذلك الشكل (2) .

		2	
		3 T	
	الطالب المختبر	4	

الشبكة

الشكل (2)

يوضح تقويم الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة



2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (15) طالب من خارج عينة البحث ليوم الاربعاء الموافق 2024/12/25 وكان الهدف منها .

1- المعوقات التي تواجه المختبرين في الاختبارات .

2- الوقت اللازم لإجراء الاختبار

3- التأكد من مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس

2-7 الأسس العلمية لاختبارات

1- الثبات

ولأجل التحقق من درجة الثبات اختباري الأداء الفني والدقة استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار وعلى أفراد التجربة الاستطلاعية أنفسهم وتحت نفس الظروف ، إذ إن الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه تحت نفس الظروف، حيث بلغ معامل الثبات (0.83).

2-معامل الصدق :-إن صدق الاختبار يعني إن الاختبار يقيس الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله لذلك قام الباحثان من استخراج معامل صدق الاختبار وذلك من خلال استخدامهما للصدق الذاتي الذي يقاس من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغت (0.93) وكما هو مبين في الجدول

جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبار حائط الصد بكرة الطائرة

اسم الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
اختبار حائط الصد	0,83	0,93

2-8 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات قام الباحث في يوم الاثنين الموافق 2024/ 12 / 30 بأجراء الاختبار القبلي لمهارة حائط الصد على قاعات وملاعب الكلية وبوجود فريق العمل المساعد .

2-9 التجربة الرئيسية (تطبيق الاختبار والمقياس)

تم تطبيق المقياس واختبار حائط الصد بكرة الطائرة على عينة البحث والبالغ عددهم (15) طالب وذلك بتاريخ 2024 / 1 / 4 ، وتم الاجابة عليها من قبل الطلاب ومن ثم تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا .



10-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات .

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 لتحقيق هدف البحث لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مقياس السيطرة الانتباهية واختبار مهارة حائط الصد بكرة الطائرة.

جدول (4) يبين العلاقة بين متغيرات البحث

يبين نتائج اختبارات المقياس (السيطرة الانتباهية) واختبار حائط الصد بكرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	مهارة حائط الصد		قيمة (ر)	الدرجة	الدلالة
		س	ع			
مقياس السيطرة الانتباهية	درجة	12.20	0.78	0.78	0.000	دال

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

يظهر في الجدول (4) أن هناك علاقة ارتباط طردية بين مقياس السيطرة الانتباهية ومهارة حائط الصد بكرة الطائرة و تعزو الباحثة هذا الارتباط إلى سبب تتمتع عينة البحث بمستوى عال من التحكم الانتباهي بوصفهم يمتلكون نوعا من التركيز العاليي بمجريات الأداء للمهارة ولديهم القدرة على الانتباه بوصفهم يمتلكون نوعا تركيز وتحويل الانتباه، والنتائج تكون لديهم القدرة على التحكم الانتباه مما يدل على أن الطلاب يتمتعون بمستوى عال من الانتباه ويتميزن بالقدرة على حسن توظيف مهاراتهم العقلية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون اليها في أثناء الأداء وتحقيق افضل اداء، وتعزو الباحثة ذلك إلى زيادة الطاقة الإيجابية للتحكم الانتباهي مقابل انخفاض في الطاقة السلبية له، وتعزو الباحثة ايضا إلى مستوى اللياقة البدنية التي يمتلكها الطلاب وخير دليل على ذلك اجتياز الاختبارات البدنية على الرغم من تحديث وتغيير هذه الاختبارات فضلا عن ذلك فأن الطلاب يعتمدون على أنفسهم في (محمد عبد العزيز 2005) التدريب والأعداد سواء للاختبارات أو المباريات. (ويشير محمد 2002) ان التحكم الانتباهي له أهمية حيوية في التدريب والمنافسة وهو أساس الوصول الى قمة الأداء في التدريب والمنافسة .وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى التحكم الانتباهي لدى الطلاب يعود لتحملهم المسؤولية العالية في المحاضرات والمنافسة بينهن في المحاضرة وكان هدفهم هو رفع مستوى الأداء أذ كلما استطاع الفرد " تركيز الانتباه على شكل أفضل استطاع من تعبئة قواه العضلية والانفعالية والعقلية للتفوق في المباراة (محمد العريبي 2002).

ويعتبر الاداء المهارى في دقة الاداء لحائط الصد بكرة الطائرة من الركائز الاساسية , كما اكد (عبد الكريم) ان الاداء المهارى هو نتيجة سلوك الفرد والذي من خلال الممارسة والتدريب يتمكن من اتقان تلك المهارات والتي تمكن الفرد من الوصول الى حلول لتلك العقبات التي تواجهه وغالبا مثل هذه



الكفاءات في سياقات معينة , فقد يكون الشخص الكفاء والذي يمتلك سيطرة انتباهية , يساعده على تأدية المهارة وبشكل الي ويمتلك توافق دقيق في ادائها بدون اخطاء.

المصادر :

- 1- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، 2001، ص 243
- 2- محمد لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة وعلاقتها بمستوى اللعب ومركزه ، رسالة ماجستير جامعة حلوان، مصر، 2005، ص 20 .
- 3- مروه سعد رضا : تأثير تمرينات خاصة لتطوير الانتباه المركز ولأدراك البصري وتعلم بعض المهارات في الجمناستيك الفني للسيدات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات 2014 ، ص 29-3
- 4- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ،تاريخ،تعليم،تدريب،تحليل،قانون،ط1 ،القاهرة :دار الفكر العربي،1999،ص137.
- 5- جنان سعيد الرحو: أساسيات في علم النفس،ط1 ،بيروت ، الدار العربية للعلوم، 2005، ص 132
- 6- محمد العربي شمعون: الألعاب والتدريب العقلي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001، ص 81
- 7- عامر سعيد الخيكاني وآخرون: علم النفس الرياضي، ط1 ،دار الضياء للطباعة والتصميم 2015، ص 165 .
- 8- محمد حسن علاوي :علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة، ط1،دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2002 ص 283
- 9- محمد عصام الو شاحي .الكرة الطائرة للشباب طبقا لأحداث القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة ،ط1،القاهرة :دار الفكر العربي ،ص163.
- 10- لو شاحي، محمد عصام الدين . ; 2010م : لكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، القاهرة ، دار جهاد للنشر والتوزيع،
- 11- Keith Nicholls. Modern Volleyball ,printed in great Briation ,1978,p89(3)
- 12- أكرم زكي خطايبية .موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،ط1،عمان :دار الفكر ،1996،ص157.
- 13- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ،تاريخ،تعليم،تدريب،تحليل،قانون،ط1 ،القاهرة :دار الفكر العربي،1999،ص137.



- 14- عدنان حسين و يعقوب عبدالله ابو الحلو , الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في البحوث العلوم التربوية والانسانية ,ط1: (عمان , اثراء للنشر والتوزيع , 2009م).
- 15- ظافر هاشم الكاظمي , التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية , بغداد :دار الكتب والوثائق ,2012.
- 16- فايز جمعة النجار وآخرون , اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي , عمان :دار الحامد للنشر والتوزيع ,2009م.
- 17- هجران قحطان اسماعيل , بناء وتقنين مقياس السيطرة الانتباهية وعلاقتها بالمعرفة القانونية لحكام بعض الالعاب الفرقية , رسالة غير منشورة , جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 18- صدام محمد فريد. تأثير بعض أساليب التدريس والتمرين في تعلم مهارتي الضرب الساحق المواجه وحائط الصد بالكرة الطائرة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية-جامعة بابل،2006. ص70-72

مقياس السيطرة الانتباهية

ت	الفقرة	لا تنطبق علي اطلاقاً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً
1	الاستغراق في مهمة اتخاذ القرار يتطلب مني وقت طويلاً					
2	أواجه صعوبة في اتخاذ القرار عند حدوث أكثر من خطأ في ان واحد					
3	أجد صعوبة في انتباهي من مكان الى آخر وقت المباراة					
4	عندما اكون داخل الملعب احاول حصر تفكيري وتركيزي حول المباراة فقط					
5	عند اتخاذ قرار في الدقائق الاخيرة من المباراة يشتم انتباهي بالأحداث المحيطة بي					
6	استطيع التحدث مع زميلي الحكم عند ادارتي للمباراة وتبادل الاشارات فيما بيننا لا صدار الحالة التحكيمية التي تحدث بشكل نهائي					
7	عندما يتطلب موقف ما في اثناء المباراة التي تركيز عال اواجه صعوبة بالتركيز علي					
8	استفز عندما يحاول الجمهور القاء بعض الكلمات او الاصوات المسيئة قصد انشغالي عن المباراة					
9	أواجه صعوبة في ادارة المباراة اذا كان بين الجمهور احد اقاربي					
10	لدي الخبرة الكافية لتقليل غضب اللاعبين					
11	عندما اكون مركزاً على مهمة داخل الملعب اعزل جميع المثيرات من حولي					
12	استطيع تحويل انتباهي لجميع الجهات داخل الملعب					



13	يبقى تركيز انتباهي عالي على الرغم من وجود ضوضاء من الجمهور
14	استطيع الانتقال الى اداء مباراة جديدة فانه لا يؤثر في اعمالي الخارجية
15	يمكن مواجهة من يستفزني من اللاعبين والمدربين بهدوء لكي اتمكن من اتخاذ القرار
16	اسيطر على انفعالاتي في المواقف الصعبة بكل مرونة
17	استطيع ان اجد حلا لاكثر من مشكلة في وقت واحد
18	اتذكر متطلبات مهامي في ادارة المباراة
19	افقد السيطرة على انفعالاتي اذا تدخل زميلي في واجباتي في اثناء المباراة
20	انفعل عندما اجد صعوبة في الانسجام مع زميلي
21	اشعر بالغضب عندما اساند مهام اللعب الى زميلي ادنى مني
22	عندما تأتي الى ذهني الافكار السلبية المشتتة يصعب علي تحويل انتباهي اليها
23	عندما يثيرني شيء ما افقد التركيز والانتباه على اشياء اخرى
24	اثير غضبا عندما لا اجد مستلزمات اقامة المباراة
25	يصعب علي تنسيق انتباهي بين مشرف المباراة وزملائي في ادارتها
26	استطيع استبعاد اي مؤثر خارجي يعارض مع ادائي لا ادارة المباراة
27	عندما اركز انتباهي بإدارة المباراة لا ابلي بما يجري من حولي
28	استجيب بسرعة فائقة طوال المباراة لجميع المواقف التي تحدث
29	اجمع افكاري عندما يشاركني زميلي في ادارة المباراة
30	عند معرفة اسباب انفعالاتي ربما اتمكن من السيطرة عليها
31	انتقي تصرفاتي عند ادارتي للعب لزيادة الثقة للاعبين بي
32	يسهل علي تغيير موقعي من مكان لآخر بالملعب اثناء المباراة
33	يعصب علي تحويل انتباهي بين اللاعبين
34	اقوم بترتيب واجباتي حسب الخطة التي اعدت قبل المباراة
35	لا يؤثر التعب على تركيز انتباهي في المباراة
36	اراجع القرار الذي اتخذه بسرعة فائقة في مخيلتي قبل اتخاذه