

الثقة بالنفس وحياسة الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين كرة القدم لفئة الشباب

باسم جبار منصور
طالب ماجستير /كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى

الملخص

تطرق الباحث في الباب الأول الى عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات والتوصل الى تحقيق أفضل النتائج أما في الباب الثاني فقد شمل الثقة بالنفس وحياسة الكرة والدراسات النظرية و المشابهة اما الباب الثالث فقد شمل على المنهج الوصفي والأجهزة والادوات المستخدمة ومقياس الثقة بالنفس والوسائل الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات اما الباب الرابع هو عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتوصل الباحث من خلال هذا الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس وامتلاك الكرة للاعبين نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة القدم.

Self-confidence and possession of the ball and their relationship to the results of the matches of the football players for the youth category

By

Basim jabar mansoor

Master's student /Basic Education College /University Of Diyala

Abstract

Turning a researcher at the first door to the operations of the acquisition of information, capabilities and skills and to reach the best results either in Part II has included self-confidence and possession of the ball and theoretical studies and similar Part III has included the descriptive approach, hardware and tools used and the measure of self-confidence and the means of statistical Almsthaddma in data processing The fourth section is to present the results analyzed and discussed and the researcher through this to the existence of a significant correlation between self-confidence and seemed to possess the ball Diyala Sports Club for youth football.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي الذي نراه اليوم في مختلف مجالات الحياة هو حصيلة خبرات وتجارب وأبحاث تم الاستدلال من خلالها على نتائج عديدة وحصلوا عليها لتصب في خدمة الإنسانية جميعاً ، فالتطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح أفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها ، وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها ، وتسعى دول العالم إلى تحقيق أفضل النتائج في لعبة كرة القدم من خلال المشاركة في مختلف البطولات سواء كانت محلية أو خارجية ، ولهذا نلاحظ إنها تبذل جهوداً كبيرة سواء كانت مادية أو معنوية في سبيل تحقيق الهدف الذي تصبوا إليه.

ولهذا نرى العديد من الدول وعن طريق التخطيط السليم وإتباع الوسائل العلمية والحديثة إنشاء تدريب وإعداد الفرق الرياضية وتنظيم البطولات المختلفة فظلاً عما يتميز به لاعبو كرة القدم عن غيرهم في بقية الألعاب من جهد عضلي ونفسي متغير نتيجة تعرضهم إلى مواقف ومثيرات متنوعة الشكل أثناء التدريب أو المنافسة. لذا يعد امتلاك الكرة من المبادئ الأساسية المهمة التي يجب على اللاعب أن يتقنها بإمكانية عالية جداً وهذه تتطلب ثقة عالية بالنفس وخبرة ميدانية ومهارية جيدة من أجل الاحتفاظ بالكرة. ومن خلال ذلك نبين تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي

- يعرض المدرب نظرياً ماهية الحركة وأهميتها ومستلزمات نجاحها وطرائق تنفيذها والوقت المناسب للقيام بها ومكان تطبيقها .
- يفتح باب المناقشة للاعبين ويسمح لهم بأبداء آرائهم حول الحركة ومقترحاتها حول تطبيقها .
- إعطاء بعض التمرينات الخاصة بهذه الحركة ، أثناء الوحدة التدريبية اليومية وبأشكال مختلفة لتركيزها في أسلوب لعب اللاعبين.
- محاولة تطبيق الحركة مع استعمال التشويق كل التهديف مثلاً.
- تطبيق الحركة في المباريات التدريبية والودية والرسمية.
- تقويم الحركة بالأساليب التعليمية التحليلية وعرض النتائج ومناقشتها مع وتتم دراسة الجوانب الإيجابية والسلبية.
- الاستفادة من كل ماتقدم في :
- أ- تأكيد نقاط القوة ب- التبديل والتحويل في بعض الأساليب ج- الاهتمام والتركيز على (الكمية) إذا كانت المحاولات قليلة وعلى (النوعية) إذا كانت المحاولات كثيرة لأنها ليست دقيقة
- إجراء الاختبارات والقياسات بين مده وأخرى لمعرفة مدى التقدم في الأداء.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية وجد ان هناك ضعفاً في امتلاك الكرة.أي ان اللاعب الذي بحوزته الكرة يريد ان يتخلص منها بأي طريقة حتى لو استحوذ عليها المنافس. ومن هنا برزت مشكلة البحث وهي ضعف اهتمام المدربين بالتركيز على تدريب اللاعبين وكيفية الاحتفاظ بالكرة لذ ارتأى الباحث دراسة الثقة بالنفس والاهتمام بالجانب النفسي لدى لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب ومعرفة هل ان هناك علاقة بين الثقة بالنفس لدى اللاعبين وزمن امتلاك الكرة.

3-1- أهداف البحث

- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ونتائج المباريات.
- التعرف على العلاقة بين حيازة الكرة ونتائج المباريات.

4-1- فرض البحث

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ونتائج المباريات لدى افراد عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباط معنوية بين حيازة الكرة ونتائج المباريات لدى افراد عينة البحث.

5-1- مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2013/2/19 ولغاية 2013/4/15.
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

6-1- تحديد المصطلحات

- زمن امتلاك الكرة: هو إثبات على قدرة اللاعب في امتلاكه للأساليب الفنية مما تعطيه القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية بما يسمح للاعب والفريق بمردود إيجابي في الحركة والاقتصاد في الجهد (ناظم كاظم، 1997، ص2)
- الثقة بالنفس عويد العنزي(2001، ص51):- قدرة الفرد ان يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي توجهه وإدراكه لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي.

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم حيازة الكرة:-

"أن حيازة الكرة والتحكم بها هي اثبات على قدرة اللاعب في امتلاكه للأساليب الفنية مما تعطيه القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية بما يسمح للاعب والفريق بمردود ايجابي في الحركة والاقتصاد في الجهد" ، ناظم كاظم (1997،ص2).

1-2-2"ما هو المبادئ في حيازة الكرة:-

- 1- حيازة الكرة لأجل إغراض داخل الساحة . وليس لأجل الاستعراض.
 - 2- حيازة لأجل الاختراق, وخلق توازن المنافس.
 - 3- ثم أخيرا لأجل خلق فرص التصويب وتسجيل الأهداف.
- من الحقائق الثابتة بان الشرط الأساسي لتسجيل الأهداف هو حيازة الكرة وكلما ازدادت فرص الفريق في امتلاك الكرة ازدادت فرصة في خلق فرص التهديد ومن البديهي القول بناء على ما جاء أعلاه بأن فرص التهديد الأكثر تعني الأهداف الأكثر.
- لتحليل تلك الوقائع يجب الإشارة الى النقاط التالية:-

- 1- حيازة الكرة تعني قابلية مجموعة من اللاعبين على الاحتفاظ بالكرة خلال اللعب وتحت ضغط المنافسين الحقيقي .
- 2- لأجل المحافظة على حيازة الكرة بهدف خلق فرص التهديد على المرمى ويجب أولاً على الفريق خلق توازن اللعب البنائي واللعب المباشر بالاختراق" ، قاسم لزام (2007،ص79).

1-2-3 فوائد حيازة الكرة:-

- 1- "يستطيع الفريق الأكثر حيازة على الكرة السيطرة على وتيرة المباراة وحرارتها ونعني ذلك السيطرة على إيقاع المباراة (متى يلعب سريع, ومتى يلعب بطيء).
- 2- يستطيع مثل هذا الفريق التصرف بالاتجاه التكتيكي للمباراة اي اللعب بأي خطة يجدها مثمرة وسواءً بكشف نقاط ضعف دفاع الخصم او بالتركيز وتأكيد قوته الهجومية , وكلما ازدادت كفاءة الفريق في حيازة الكرة كان له القرار فيما سيحدث خلال المباراة.
- 3- الحيازة الجيدة على الكرة تمنح التفوق البدني والنفسي للفريق لان البحث وراء الكرة في كل ارجاء الساحة بالنسبة للخصم والركض هنا وهناك يعني تبذير طاقة لاعبي الخصم (واستنفاد وقودهم بالركض) والإسراع في تعبهم الذهني طول التسعون دقيقة من عمر المباراة وربما أكثر من ذلك.
- 4- الفائدة الكبرى من حيازة الكرة هو الحصول على النسب الأكثر لخلق واستحداث فرص التهديد وهذا يختلف كلياً عن أسلوب حيازة الكرة لأجل الاستعراض لان الأخير لا يخلق فرصاً للتهديد" قاسم لزام (2007،ص80).

1-2-4 ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:-

"الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفعالية كفاءته البدنية وخبرته ، وممارسة الرياضة بشكل مستمر . وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية .

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ، ربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة أو الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة ، وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة . في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا" بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان النافس متفوقا" عليه .

لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس ضروريا" أن يؤدي دائما" الى تحقيق المكسب . فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا" أساسيا" من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي .

إذ انه حالة شعورية يصبح اللاعب من خلالها اكثر وعياً حول مشاعره بالثقة إذ يكون اداءه جيدا" بصرف النظر عن النتائج ، بما في ذلك معرفة جوانب التحسن من خلال عدة اسئلة منها . هل لديك قدرة على التركيز بصورة جيدة لكي تحقق النجاح ؟ هل لديك قدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة ؟ .. الخ ، وأن اللاعب لهذه الاسئلة تساعده على تحديد معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس . وتعرف (فيلي) الثقة بالنفس لدى اللاعب بأنها (اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه يملك القدرة لكي يكون ناجحا" في الرياضة) " اسامة كامل راتب (2000،ص285).

ويعرف أسامة كامل راتب الثقة بالنفس (درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح). اسامة كامل راتب (2000،ص345) ويعرف ثامر محسن الثقة بالنفس بأنها (شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح). ، ثامر محسن (1990،ص78). ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها (حالة شعورية يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا" عن الخوف أو التردد في الاداء).

2-2 - الدراسات السابقة

1- دراسة (العبادي) 2011:

(تأثير منهج تدريبي وفق الاهداف الفترية في تطوير الثقة بالنفس والتهديف للشباب بكرة القدم)
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث والتعرف على عينة البحث المختارة
والمتمثلة بلاعبي شباب نادي القوة الجوية وبالطريقة العمدية وتمثلت عينة البحث من (18)
لاعباً وبطريقة القرعة قسمت العينة الى ثلاثة مجاميع.

الباب الثالث

3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث

ان نجاح البحث يتوقف على الخطوات الملائمة لحل المشكلة لذا فرضت مشكلة البحث
استخدام منهج وصفي بدراسة العلاقات الارتباطية يصف الظاهرة المبحوثة.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة
القدم والبالغ عددهم (14) لاعب .

3-3 أجهزة وأدوات البحث(وسائل جمع البيانات)

ان الأدوات التي يستخدمها الباحث عنصراً أساسياً لتعين به بكل مشكلة وأدوات البحث هي
الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلة ما.

اذ مهما كانت تلك الأدوات والأجهزة . جلال محمد ،(1998،ص55)

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- استمارة استبيان .

3-استمارة استبيان المعلومات والبيانات.

4-الانترنت .

5-الحاسوب الآلي.

5- كامره تصوير لقياس استحواذ الكره (برنامج دارت فش).

3-4 تحديد المقاييس المستخدم في البحث.

3-4-1 مقياس الثقة بالنفس ، جلال محمد (1982،ص71):

هذا المقياس وصنعه في الاصل (روبين فيلي vealey) عام 1986 واكد صورته
العربية(محمد حسن علاوي) ويتكون المقياس من(13) فقرة ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة
على الفقرات القائمة على مقياس يتكون من(9) درجات وان الدرجات
هي(1,2,3,4,5,6,7,8,9) تحدد درجة ثقة الرياضي التي يتميز بها اللاعب وأعلى درجة
هي(117) ،(ملحق رقم 3) وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها اللاعب على
جميع الفقرات وكلما اقترب مجموع الدرجات من الدرجة العليا ومقدرها(117) كلما تميز
اللاعب بدرجة اكبر من سمة الثقة بالنفس. كما وضح في ملحق (2).

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " تدرياً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات، مروان عبد المجيد، (1999، 14).
من اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في ضوء مشكلة البحث، وبعد تحديد عينة البحث قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ (2013/2/22) على عينة مكونة من (5) وهم خارج عينة البحث والهدف منها:-
1-الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
2-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
3-التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث وسهولتها.
الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.
4-معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

3-6 التطبيق النهائي للبحث

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لأعداد أدوات البحث تم توزيع استمارات الاستبيان لمقياس (حالة الثقة بالنفس) على عينة البحث المتمثلة بلاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (14) لاعب.

3-7 الوسائل الأحصائية

استخدم الباحث البرنامج الأحصائي spss في استخراج نتائج البحث من خلال الوسائل الاحصائية التالية:-
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط الرتب سبيرمان.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (1)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	س ⁻	ع ^{+ع}
الثقة بالنفس	91,02	2,04
حياسة الكرة	21,81	0,79
نتائج المباريات	3	1,41

عند درجة حرية (13)

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث , أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير الثقة بالنفس (91,02) وبأنحراف معياري (2,04) , أما قيمة الوسط الحسابي لحيازة الكرة فبلغ (21,81) وبانحراف معياري (0,79) , أما لمتغير نتائج المباريات فبلغ الوسط الحسابي (3) وبانحراف معياري(1,41).

جدول (2)

قيم معامل الارتباط بين الثقة بالنفس ونتائج المباريات

المتغيرات	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس ونتائج المباريات	0,902	0,001	معنوي

الجدول (2) يبين قيم معامل الارتباط بين الثقة بالنفس ونتائج المباريات فبلغت القيمة المحسوبة للثقة بالنفس (0,902) تحت مستوى دلالة (0,001) وهذا يدل على وجود علاقة معنوية.

جدول(3)

قيمة معامل الارتباط بين حيازة الكرة ونتائج المباريات

المتغيرات	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
حيازة الكرة ونتائج المباريات	0,853	0,003	معنوي

الجدول (3) يبين قيم معامل الارتباط بينحيازة الكرة ونتائج المباريات فبلغت القيمة المحسوبة لحيازة الكرة (0,853) تحت مستوى دلالة (0,003) وهذا يدل على وجود علاقة معنوية.

4-2- مناقشة علاقة الثقة بالنفس بحيازة الكرة ونتائج المباريات:

من خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم فإنه يعزو ظهور علاقات الارتباط بين الثقة بالنفس وحيازة الكرة لان لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب يمتلكون خبرات ميدانية طويلة في مجال التدريب والمنافسات وهذه الخبرات تزيد من قناعاتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط إليهم بشكل متميز وان الأداء المتميز يكون وراءه رغبات قوية ومسببات جيدة ودافعية عالية من قبل هؤلاء اللاعبين إذ يؤكد (باندورا 1977) على " انه كلما كان مستوى فاعلية الذات أعلى كان الإنجاز في الأداء جيداً وزاد من احتمال دافعية اللاعبين على بذل جهود أكبر إلى أن ينجحوا في المهمة " ، Bandura. (1977, p 15.)، وهذا بدوره يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة التي يسعى اليها اللاعبون.

اذ تعتبر الثقة بالنفس عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى البعض إن الرياضة لاتعني المنافسة فقط ، إذ ان عملية التدريب الرياضي بمفردها لاتنطوي على أي معنى لكنها تكتسب معناها من إعداد الفريق لكي يحقق أحسن مايمتلكه من مستوى في حيازة الكرة في المنافسة الرياضية ماهية إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي.

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات

وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس وامتلاك الكرة للاعبين نادى ديالى الرياضي لفئة الشباب بكرة القدم.

2-5 التوصيات

1. الاهتمام بالثقة بالنفس لما لها من دور مهم في التعرف عن قابليات اللاعبين الحقيقية أثناء المباريات .
2. بناء مناهج تدريبية تهتم بالصفات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وربطها بالأداء المهاري للاعبين .
3. التأكيد على مدى العلاقة القوية ما بين المدرب واللاعب حتى يمكن تقييم الحالة النفسية للاعب والسيطرة والثقة بالنفس عليها والتغلب على كل السلبيات التي يمكن أن ينتج عنها.
4. أن الأساليب الحديثة لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال التشجيع وبث روح الحماس ورفع المعنويات قبل المباريات من الأمور المهمة التي يجب على مدرب أن يهتم بها .

المصادر

- ❖ ناظم كاظم جواد ؛ قياس الوقت الفعلي للعب وعلاقته بنتائج مباريات اندية الدوري الممتاز بكرة القدم, جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , اطروحة دكتوراه , 1997.
- ❖ عويد العنزي, المكونات الفرعية للثقة بالنفس ،دراسة ارتباطيه ،2001،عامة،مجلة العلوم الاجتماعية العدد(3).
- ❖ ناظم كاظم جواد ؛ قياس الوقت الفعلي للعب وعلاقته بنتائج مباريات اندية الدوري الممتاز بكرة القدم , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , اطروحة دكتوراه , 1997.
- ❖ قاسم لزام صبر , موفق مجيد المولى ؛ تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق : (بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر, 2007).
- ❖ أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي،ط1:(القاهرة ، دار الفكر العربي،2000).
- ❖ ثامر محسن؛الأعداد النفسي بكرة القدم : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990).
- ❖ جلال محمد عبد الحميد, منهج البحث العلمي عند العرب, بيروت , دار الكتب اللبنانية،1982.
- ❖ محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبار النفسية في المجال الرياضي، ط1، (القاهرة، مركز كتاب للنشر،1998).
- ❖ مروان عبد المجيد، الاسس العلمية والطرق الاحصائية في التربية الرياضية :دار الفكر،1999.

- ❖ Bandura. A, Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change. psychology review, vol. 89, 1977

الملحق (1)

م/ استبانة

اسم اللاعب (.....) المحترم

تحية طيبة....

يروم الباحث إعداد بحثه الموسوم بـ (الثقة بالنفس وحياسة الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين كرة القدم لفئة الشباب) لذا يرجى تفضلكم بترشيح بما يتلاءم معكم بوضع علامة (صح) وخاصة في مواقف المنافسة و ملائمتها بالثقة بالنفس.

شاكرين تعاونكم معنا

اسم اللاعب /

الطول /

الوزن /

العمر /

العمر التدريبي /

قائمة حالة الثقة الرياضية

تصميم : روبن فيلي

تعريب : محمد حسن علاوي

ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا" في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك .. والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة الرياضية قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة والتي تبلغ (9) درجات .

ت	العبارات	الدرجات
1-	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لأحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
2-	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	9 8 7 6 5 4 3 2 1
3-	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
4-	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
5-	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح .	9 8 7 6 5 4 3 2 1
6-	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة .	9 8 7 6 5 4 3 2 1

9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة على إنجاز أهداف المرتبطة بالمنافسة .
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة .
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة .
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس أعدائي لهذه المنافسة .
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً في المنافسة .
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني .