

علاقة الذات المهارية ببعض المهارات الاساسية لدى اللاعبين المتقدمين بالكرة الطائرة
م.م. قتيبة هادي محمد باقر

Qutaiba.h.mohamed@tu.edu.iq

ملخص البحث

إذ تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على تأثير مفهوم الذات المهارية في أداء المهارات الاساسية لدى لاعبات الكرة الطائرة المتقدمين في نادي قره قوش الرياضي. ومن هنا ظهرت مشكلة البحث لدى الباحث في ماهية العلاقة بين مفهوم الذات والمهارية وبعض المهارات الاساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساحق، الإرسال) لدى لاعبات الكرة الطائرة المتقدمين في نادي قره قوش الرياضي. ويهدف البحث الحالي الى التعرف على: درجة مفهوم الذات المهارية ودرجة اللاعبين في اختبارات المهارات الاساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساحق، الإرسال) بالكرة الطائرة. العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات المهارية وبعض اختبارات المهارات الاساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساحق، الإرسال) بالكرة الطائرة. ويفترض الباحث ما يأتي: عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مفهوم الذات المهارية وبعض اختبارات المهارات الاساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساحق، الإرسال) بالكرة الطائرة لدى اللاعبين المتقدمين. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث الحالي. واشتمل مجتمع البحث على لاعبات نادي قره قوش الرياضي المتقدمين بالكرة الطائرة والمشاركات في منافسات الدوري العراقي الممتاز للموسم 2022/2023، والبالغ عددهن (13) لاعبة، وقد استخدم الباحث أسلوب الحصر الشامل لجميع اللاعبين، اذ مثلن أنفسهن عينة البحث والبالغة (13) لاعبة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (100%) واستنتج الباحث ما يأتي: ان اللاعبين اللواتي يمتلكن مفهوم الذات المهارية ويمتلكن المهارات الاساسية على مستوى جيد ولكن لا يوجد ربط بين المهارات الاساسية والمفاهيم النفسية المدروسة خلال عملية التدريب. ويوصي الباحث بما يأتي: ضرورة توعية المدربين بالإضافة الى تعريف اللاعبين بمفهوم الذات المهارية ان يكون هناك ربط بينها وبين المهارات الاساسية للفعالية من اجل الحصول على التأثير الايجابي لأحدهم في الآخر.

الكلمات المفتاحية : الذات ، المهارات الأساسية ، الكرة الطائرة

The skillful self-relationship with some basic skills of advanced volleyball players

Qutaiba Hadi Mohammad Baqer

Abstract

The importance of the current research lies in identifying the impact of the skillful self-concept on the performance of the basic skills of the advanced volleyball players in the Qaraqosh Sports Club. Hence, the research problem emerged for the researcher in what is the relationship between self-concept, skill, and some basic skills (passing, preparation, crushing hitting, serving) for advanced volleyball players in Qaraqosh Sports Club.

The current research aims to identify:

The degree of the skillful self-concept and the degree of the female players in the basic skills tests (passing, setting, crushing hitting, serving) in volleyball.

The correlation between the skillful self-concept and some basic skills tests (passing, preparation, crushing hitting, serving) in volleyball.

The researcher assumes the following:

There is no significant correlation between the skillful self-concept and some basic skills tests (passing, preparation, crushing hitting, serving) in volleyball for advanced female players.

The researcher used the descriptive approach in the manner of correlational studies due to its suitability and the nature of the current research.

The research community included the Qaraqosh Sports Club players who advanced in volleyball and participated in the Iraqi Premier League competitions for the season 2022/2023, and their number is (13) players. The percentage of the research sample was (100%).

The researcher concluded the following:

The female players who possess the skillful self-concept and the basic skills are at a good level, but there is no link between the basic skills and the psychological concepts studied during the training process.

Keywords: self , basic skills, volleyball

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساس التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي أو بأداء المهارات الأساسية للفعاليات الرياضية المختلفة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الإنجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً ، وقد أكد (محمد جسام عرب وجواد موسى كاظم، 2001) "إن الإعداد النفسي هو أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" (عرب وكاظم ، 2001 ، 35) .

إذ يعد الجانب النفسي أحد أهم الركائز الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث لما له من أهمية كبيرة في تعزيز الفوز وعلى الرغم من تعدد الطرائق والأساليب المستخدمة في تطوير الألعاب الرياضية المختلفة يجد الكثير من المدربين أنفسهم بحاجة دائمة إلى المزيد من الدراسة والبحث لإيجاد أفضل الوسائل المناسبة التي يقدمها التطور العلمي للإنسانية والتي تساعد في إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا من جميع النواحي (البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية) ومن خلال مراجعة بسيطة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذي حصل في مستوى قدرات وقابليات اللاعبين بين المستوى السابق والمستوى الذي هم عليه الآن الذي يبرر لنا حقيقة الإنجازات الرياضية المتقدمة التي لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل أنت من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي على أفضل وجه والعمل على تغييرها للحصول على أفضل النتائج. (الوتار ، 1993 : 18).

لذلك من الضروري أن يكون لدينا من وسائل القياس ما يعبر بشكل دقيق ومحدد عن حالة الاستعداد البدني والجسمي والمهاري ومساهمة بعضها ببعض الآخر، لدى اللاعبات دون أن يكون اختيار وسيلة القياس مبنياً

على أساس الأساليب العشوائية والاجتهادات الشخصية التي تنعكس على عملية التقويم. (شلش ومحمود، 2000، 240).

إذ تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على تأثير مفهوم الذات المهارية في أداء المهارات الأساسية لدى لاعبات الكرة الطائرة المتدمات في نادي قره قوش الرياضي.

1-2 مشكلة البحث

تتعدد متطلبات الوصول الى الانجازات العالية والى المستويات الراقية من النتائج التي تحرزها الفرق او اللاعبين سواء في الفعالية الجماعية ام الفردية، ومنها المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية. وان تصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته المهارية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته تصور الذات او مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وامنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما انه يلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز الرياضي، اما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأنه يفتقر الى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته المهارية، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه وعلى أداء مهاراته الأساسية في الفعالية الرياضية التي يمارسها. من هنا ظهرت مشكلة البحث لدى الباحث في ماهية العلاقة بين مفهوم الذات والمهارية وبعض المهارات الأساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساق، الإرسال) لدى لاعبات الكرة الطائرة المتدمات في نادي قره قوش الرياضي.

1-3 هدف البحث

ويهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1-3-1 درجة مفهوم الذات المهارية ودرجة اللاعبات في اختبارات المهارات الأساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساق، الإرسال) بالكرة الطائرة.

1-3-2 العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات المهارية وبعض اختبارات المهارات الأساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساق، الإرسال) بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث

ويفترض الباحث ما يأتي:

1-4-1 عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مفهوم الذات المهارية وبعض اختبارات المهارات الأساسية (التمرير، الإعداد، الضرب الساق، الإرسال) بالكرة الطائرة لدى اللاعبات المتدمات.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي قره قوش الرياضي المتدمات والمشاركات في الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للموسم 2022/2023.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2022/10/15 ولغاية 2022/12/10

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي قره قوش بالكرة الطائرة في ناحية الحمدانية/ نينوى.

إجراءات البحث

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات نادي قره قوش الرياضي المتدمات بالكرة الطائرة والمشاركات في منافسات الدوري العراقي الممتاز للموسم 2022/2023، والبالغ عددهن (13) لاعبة، وقد استخدم الباحث أسلوب الحصر الشامل لجميع اللاعبات، اذ مثلن أنفسهن عينة البحث والبالغة (13) لاعبة وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (100%) من المجتمع الكلي للبحث، واللواتي مارسن لعبة الكرة الطائرة منذ سنوات طويلة ويمتلكن الخبرة الكبيرة للعبة ومتدربات سوية لعدة سنوات وتحت قيادة مدرب واحد.

3-2 وسائل جمع البيانات والمعلومات

1-3-2 مقياس مفهوم الذات المهارية

اذ استخدم الباحث مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة والذي قام بإعداده (محمد حسن علاوي، 1998)، والذي يتألف من (40) فقرة تقيس المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، منها (30) فقرة ايجابية وهي الفقرات ذات التسلسلات (1، 2، 3، 5، 6، 8، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 35، 36، 37) و (10) فقرات سلبية وهي الفقرات ذات التسلسلات (4، 7، 9، 10، 22، 27، 34، 38، 39، 40)، وتكون الإجابة وفق مقياس خماسي التدرج (ابدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتعطى الدرجات على التوالي (1، 2، 3، 4، 5) وذلك للفقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية، وبذلك تنحصر الدرجة الكلية للمقياس (40 - 200) درجة وكلما زاد اقتراب الفرد من الدرجة العظمى كلما دل ذلك على زيادة مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته المهارية (علاوي، 1998: 131 - 151).

2-3-2 الاختبارات المهارية

1-2-3-2 اختبار الإرسال

2-2-3-2 اختبار الإعداد

3-2-3-2 اختبار التمرير

3-2-3-2 اختبار الضرب الساحق (الطائي، 2013: 111 - 122)

4-2 المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة

1-4-2 الصدق الظاهري للمقياس والاختبارات

اذ قام الباحث بتوزيع المقياس والاختبارات على عدد من السادة الخبراء والمختصين في التربية الرياضية¹ وذلك لاستخراج الصدق الظاهري للمقياس والاختبارات المستخدمة من وجهة نظر السادة الخبراء، وقد طلب منهم تعديل الفقرات او إضافة فقرات او حذف فقرات، وكذلك تحديد صلاحية الاختبارات للعينة، ونتج عن هذه العملية قبول المقياس وجميع الاختبارات وبنسبة اتفاق (100%) للسادة الخبراء، وبهذا يكون قد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس والاختبارات، وأصبح من الممكن استخدامهما على عينة البحث الحالي.

2-4-2 ثبات المقياس والاختبارات

على الرغم من ان المقياس وجميع الاختبارات المستخدمة في البحث تمتلك معاملات ثبات عالية كونها معدة اصلاً على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي، وسبق وان طبقت في بحوث ودراسات علمية سابقة كثيرة على عينات مشابهة للعينة الحالية، لكن الباحث لم يكتفي بذلك وقام بإيجاد الثبات عن طريق استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بعد توزيعه على عينة الثبات (التجربة الاستطلاعية) اذ بلغت قيمة الارتباط بين نصفي الاختبار (0.81) وبعد معالجتها عن طريق معادلة سبيرمان براون بلغت قيم الثبات الكلي للمقياس (الذات المهارية) (0.90) وهو معامل ثبات عالي يمكن الاعتماد عليه لقبول المقياس.

5-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس والاختبارات

تم إجراء التطبيق الاستطلاعي للمقياس والاختبارات على (10) طالبات من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت، وتم خلالها التعرف على مدى تفهم الطالبات للمقياس والاختبارات ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس والاختبارات وتبين مدى ملائمة الوقت المخصص للإجابة عن المقياس، وكذلك تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تطبيق الاختبارات المهارية ومعرفة المعوقات التي قد تواجه

الباحث وفريق العمل اثناء التطبيق النهائي، وبهذا الاجراء تم التحقق والتأكد من إمكانية الباحث وفريق العمل المساعد في تطبيق المقياس والاختبارات على عينة البحث.

2-6 التطبيق النهائي للمقياس والاختبارات

اذ قام الباحث بتطبيق المقياس (مقياس الذات المهارية) وكذلك تطبيق الاختبارات المهارية (الإرسال والإعداد والتمرير والضرب الساحق) على لاعبات نادي قره قوش الرياضي المتقدمات بالكرة الطائرة وذلك للمدة من 2022/11/1 ولغاية 2022/11/6، اذ تم توزيع المقياس أولاً ومن ثم تطبيق الاختبارات المهارية.

2-7 الوسائل الاحصائية

إذ استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- المتوسط الفردي.
- قانون (ت) لعينة واحدة.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الاغتراب.
- معامل الالتواء.
- المنوال.

(الكناني، 2009)

1- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض النتائج

بعد استكمال توزيع المقياس وتطبيق الاختبارات على العينة واستخراج بيانات العينة في المقياس والاختبارات وإجراء المعالجات الاحصائية، توصل الباحث الى ما يأتي:

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية ومعامل الاختلاف والمتوسط الفردي وقيمة (ت) لمقياس الذات المهارية

المتغيرات	العدد	س-	±ع	الاختلاف	الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	sig
الذات المهارية	13	151.37	8.25	5.45%	120	21.44	0.001

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

اذ يتبين من الجدول (1) ان درجة العينة في متغير الذات المهارية كان بمستوى مرتفع اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة معنوية بمعنى تفوق الوسط الحسابي عن المتوسط الفردي للعينة في الذات المهارية، مما يدل ان العينة كانت بمستوى متقدم في متغير الذات المهارية ولديهن معرفة جيدة بذاتهن المهارية وقد نتج ذلك من الخبرة الطويلة للاعبات من خلال التدريب المستمر ولسنوات طويلة وبأسلوب تدريب علمي ومنطقي وملائم للاعبات.

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية لعينة البحث

الاختبارات	العدد	وحدة القياس	س-	±ع	المنوال	الالتواء
الإرسال	13	درجة	28.12	5.22	33	-0.93
الإعداد	13	درجة	36.13	4.71	32	0.87
التمرير	13	درجة	8.51	0.95	9	-0.51

الضرب الساحق	13	درجة	18.33	4.92	14	0.88
--------------	----	------	-------	------	----	------

ويتبين من الجدول (2) ملائمة جميع الاختبارات لمستوى العينة ومناسبتها إذ كانت قيم معاملات الالتواء تنحصر ($1 \pm$)، مما يدل على ملائمة جميع الاختبارات المهارية لمستوى وجنس العينة. ومن أجل استكمال نتائج البحث وتحقيق الهدف الثاني للبحث قام الباحث باستخراج معاملات الارتباطات بين المتغيرات المدروسة (الذات المهارية) والاختبارات المهارية (الإرسال والإعداد والتمرير والضرب الساحق)، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معاملات الارتباطات البينية لمتغيرات البحث المدروسة

المتغيرات	الذات المهارية	المعنوية
الإرسال	0.268	0.712
الإعداد	0.334	0.633
التمرير	0.215	0.810
الضرب الساحق	0.308	0.691

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

إذ يتبين من الجدول (3) من عدم وجود علاقة ارتباط بين المهارات الأساسية المدروسة في البحث الحالي بتقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة المتقدمين (عينة البحث)، إذ كانت قيم (ر) غير معنوية عند (0.05)، وبذلك يكون الباحث قد حقق هدف البحث تم التحقق من فرض البحث، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض الفرضية البديلة للبحث.

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (3) يتبين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين تقييم الذات المهارية واختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى عينة البحث الحالي، ويعزو الباحث سبب ظهور هذه النتيجة إلى أنه التدريب الذي يتلقوه أثناء الوحدات التدريبية لم يربط الخصائص النفسية مع المهارات الأساسية وكذلك افتقار الفريق إلى المدرب النفسي وعمل المدرب كموجه نفسي وهذا ما تواجهه جميع الفرق الرياضية في العراق في عدم وجود أخصائي نفسي بالفرق الرياضية يعمل على توجيه الخصائص النفسية لدى اللاعبين واللاعبات وتعزيز الخواص النفسية الإيجابية وتقويتها لديهن والعمل على تقليل الخصائص النفسية السلبية غير المرغوب بها في الرياضة وأن لا يكون الاعتماد على المدرب فقط في التوجيه النفسي وتفرغته كلياً للتدريب البدني والمهاري، إذ تشير عمارة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية بما تحتويه من ألعاب متنوعة ومهارات حركية أساسية وبما تتيحها من فرص متكررة للتعبير عن النفس والذات والنجاح في المواقف المختلفة للعب تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الرياضي وتكيفه الشخصي والاجتماعي (الحارني، 1991: 20).

2- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

استنتج الباحث ما يأتي:

4-1-1 أن لاعبات كرة الطائرة المتقدمات في نادي قره قوش الرياضي يمتلكن مفهوم عالي في الذات المهارية ، ومهارات أساسية جيدة نوعاً ما.

4-1-2 أن اللاعبات اللواتي يمتلكن مفهوم الذات المهارية ويمتلكن المهارات الأساسية على مستوى جيد ولكن لا يوجد ربط بين المهارات الأساسية والمفاهيم النفسية المدروسة خلال عملية التدريب.

4-2 التوصيات

ويوصي الباحث بما يأتي:

4-2-1 ضرورة توعية المدربين بالإضافة إلى تعريف اللاعبات بمفهوم الذات المهارية أن يكون هناك ربط بينها وبين المهارات الأساسية للفعالية من أجل الحصول على التأثير الإيجابي لأحدهم في الآخر.

4-2-2 إجراء دراسة أخرى تشمل متغيرات نفسية أخرى على لاعبات فعالية أخرى أو نفس الفعالية.

المصادر

1. الحارني، زايد عجبر (1991): مراقبة الذات، تعريف وتقنين، مجلة علم النفس، العدد 7، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.
2. شلش، نجاح مهدي ومحمود أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
3. الطائي، جمعة اسماعيل جمعة (2013): بناء بطارية اختبارات مهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
4. عرب ، محمد جسام وكاظم ، جواد موسى . (2001) . مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد 1 ، مطبعة ديالى ، بعقوبة.
5. علاوي، محمد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
6. الكنانى، عايد كريم عبد عون (2009): مقدمة في الاحصاء وتطبيقات SPSS، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق.
7. الوتار ، ناظم شاكر : (1993) ، مركز التحكم وعلاقته بمستوى الأداء المهارى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

الملحق (1)

مقياس الذات المهارية

ت	الفقرات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع اداء الارسلات التي تلعب من الاسفل بسهولة					
2	اتميز بالدقة في تمرير الكرة					
3	اتحرك بالسرعة المناسبة					
4	يصعب علي الحركة للخلف					
5	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية او الهجوم					
6	يمكن ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف					
7	اتردد عند استقبال ارسال					
8	يمكنني ان انواع ارسالاتي					
9	لا اجيد الضرب الساحق السريع					
10	يصعب علي عمل حائط صد جيد للضرب السريع					
11	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة ارسال					
12	اجيد الدفاع في اي مركز بالملعب					
13	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس					
14	اجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية					
15	من السهل علي ان اتحرك في اي اتجاه في الملعب					
16	يمكنني ان استقبل الارسال في اي مركز في الملعب					
17	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم					
18	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة					
19	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كرة مضروبة تجاهي					
20	يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة					
21	استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده					
22	ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز بالملعب					
23	لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف					
24	استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل					
25	تحركاتي في الملعب دقيقة					

26	يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال
27	لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض
28	اجيد اعداد (رفع) الكرة من الاسفل
29	استطيع ان استقبل اي ارسال مهما كان صعباً
30	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية
31	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلاً من اعدادها
32	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه
33	اجيد جميع انواع الارسال
34	اصعب مهارة هي الطيران للامام
35	اجيد جميع انواع التمرير
36	استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة
37	انا ضارب ممتاز على الشبكة
38	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد
39	يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له
40	بعض تمريراتي لا تعجب زملائي في الملعب