

## نسبة مساهمة بعض السمات الشخصية بفن الأداء (التكتيك)

عبد الكاظم جليل حسان

م.د. عبد الكاظم جليل حسان

### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

لم يعد الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة التي تضمن تحقيق التفوق في مختلف الفعاليات الرياضية أمراً سهلاً المنال وذلك نظراً للمستوى الرياضي العالي الذي وصل إليه الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية ، وعند التعرض إلى المستويات الرياضية ومكوناتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ونرى الأثر الكبير والبالغ للطريق العلمية في الوصول لهذه المستويات العالية حيث تؤخذ الأمور بعمق كبير من أجل الوصول على رفع المستوى ولو بنسبة ضئيلة والتي تعد صعبة التحقق بسبب الوصول إلى المستويات العالية .

وتعد الملائكة أحد الفعاليات الرياضية التي تؤدي فيها السمات الشخصية دوراً هاماً في حسم النزالات حيث يحتاج الملاك حيث يحتاج الملاك إلى سمات خاصة تزيد من إمكانية تحقيق الفوز إثناء جولات النزال وذلك نظراً لما تتميز به لعبة الملائكة من خصوصية تظهر فيها أهمية القدرات النفسية للملاك .

ويمثل الأداء المهاري العالي احد المؤشرات المهمة للوصول للمستوى العالي في ، إذ ان الملاك الذي يتمتع بمستوى أداء عالي يمكنه تحقيق إنجازات متقدمة في بطولات الملائكة ، لذا فان عملية ربط هذه المؤشرات والتعرف على العلاقة بينها يعد من الأمور المهمة من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب ، والبحث يحاول الوصول إلى مدى نسبة إسهام السمات الشخصية لدى الملائكين الأمر الذي يؤدي إلى التعرف المدربين على أهمية هذه السمات في الارتفاع بمستوى ملاكميهم المهاري وبلوغهم للمستوى المطلوب .

### ٢-١ مشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي عملية متكاملة تهدف للوصول إلى مستويات معينة حددت مسبقاً وهو يحتاج إلى جهود عملية ومادية من الأفراد القائمين بعملية التدريب . لذا فإنه البدء بتدريب الأفراد دون ان يكون لدينا تصور عن ما سيصلون إليه من مستوى يعد أمراً غير ذي فائدة .

وان وضع المناهج وبذل الجهد والتعب قد يذهب بدون فائدة ما لم تتوفر الاستعدادات البدنية والجسمية والنفسية الملائمة للوصول للمستوى العالي . والملاكمة نم الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى مواصفات خاصة سواء في الجانب البدني والجسمي والنفسي ، وتمثل السمات الشخصية أحد الجوانب المهمة التي يجب الاهتمام بها ودراستها للتمكن معرفة أهميتها في المستوى المهاري للملاكم في المستقبل حيث أن عدم توفر السمات الشخصية التي تتلائم ومتطلبات وصول الملاكم إلى مستوى أداء عالي يؤثر سلباً في ضياع الوقت والوقت والمجهود . لذا فإن التعرف على نسبة إسهام بعض السمات الشخصية بفن الأداء (التكتيك) يعد من الأمور الهامة التي تعطي مجاًلاً أوسع للمدربين للتركيز على السمات الشخصية التي تفيد الملاكمين وتساعدهم في الوصول إلى مستوى أداء عالي .

ولذا ارتأى الباحث القيام بالدراسة لإيجاد طريقة علمية بالاعتماد على فن الأداء (التكتيك) للملاكمين وتركيباتهم النفسية وإمكانية النهوض بمستواهم المهاري في المستقبل الأمر الذي سيوفر الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله المدربين للوصول للملاكمين للمستويات العالية .

### ٣-١ أهداف البحث

- 1- التعرف على علاقة الارتباط بين بعض الشخصية وفن الأداء (التكتيك) لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .
- 2- التعرف على نسب مساهمة بعض السمات الشخصية بفن الأداء (التكتيك) لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .

### ٤-١ فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين بعض السمات الشخصية بفن الأداء (التكتيك) لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .

3- تسهم السمات الشخصية بنسب مختلفة في فن الأداء (التكتيك) لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .

## ١-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :الملاكمين الناشئين لأندية محافظة البصرة (الجنوبية ، الاتحاد ، البصرة) .

2-5-1المجال الزمني : للفترة من 1 / 8 / 2002 ولغاية 3 / 8 / 2002 .

3-5-1المجال المكاني : قاعة الملاكمة في نادي الجنوب الرياضي في البصرة<sup>١</sup> أ محافظة البصرة.

## ٢- الدراسات النظرية

### ٢-١ الشخصيات الرياضية

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في شخصية الفرد منها عوامل جسمية ونفسية واجتماعية كذلك أن جسم الرياضي في اقل تقدير قد يختلف عن جسم غير الرياضي نتيجة التدريب المتواصل . لذا نرى أن الرياضي قد تكون له شخصية تميزه عن الشخص العادي . ويذكر كامل طه الويس (أن الرياضي يميز إيجابياً ، فهو يجب ان يكون قوياً ، وخفيف الحركة ، وصلداً ، ومتواضعاً ، وعملياً ، ومجاملاً ، ونشيطاً و اجتماعياً ودمثاً ، وطبيعياً ، وشجاعاً ، ويلتزم بواجبه ويعتمد علة نفسه على عكس غير الرياضي فتظهر عنده نواحي سلبية بالغة الخطورة<sup>(1)</sup> . وعند ملاحظتنا لنتائج الكثير من الدراسات العلمية في هذا المجال نتأكد من ان شخصية الرياضي تتميز عن غير الرياضي ، إذ أشار كوبر ومحمد حسن علاوي إلى أن الرياضي يتميز بالعديد من السمات التي قد لا تتوافر لدى غير الرياضي مثل الاجتماعية ، حب السيطرة ، التكيف الاجتماعي ، والثقة بالنفس ، والميل للتنفس ، وقدرة العمل<sup>(2)</sup> وتكون شخصية الرياضي في كثير من الأحيان مركبة وليست نقية نوعياً مئة بالمئة مع بروز صفة او أكثر

<sup>1</sup> نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي

<sup>2</sup> محمد حسين علاوي : شكل

بوضوح وهذه النوعيات المختلفة تظهر في مجال التدريب حيث تكون استجابة اللاعب للمدرب تبعاً لشخصيته ونفسيته<sup>(3)</sup> .

ومما تقدم نرى الاختلاف في السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين وقد يكون هنالك اختلاف درجات امتلاكهم للسمات الشخصية المختلفة ، والملاكمة أحد الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى سمات شخصية معينة أكثر من غيرها من الفعاليات الرياضية ، لذا فان دراسة السمات الشخصية للملاكمين تعد من الجوانب المهمة التي يجب الاهتمام بها للارتقاء بمستوى الملاكمين ، إذ يتم التكامل بين القدرات البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية لاسيما شخصية الملاكم .

## ٢-٢ فن الأداء (التكتيك) $\text{Fā'ā} \text{ā} \text{ā} \text{ā}$

يعرف فن الأداء بأنه مجموعة المبادئ الأساسية الدفاعية والهجومية التي تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها وإتقانها بطريقة عملية منظمة والتكتيك يعف بأنه طريقة أداء الحركة وبعبارة أخرى يمكن وصف التكتيك بأنه طريقة خاصة بتنفيذ مهمة حركية معينة والقدرة على ربط المهارات بعضها ببعض . والتكتيك هو عملية تعليم وتثبيت مهارات الملاكمة فعملية التعليم هي عبارة تكوين تصرفات وقدرات حركية خاصة بالملاكمة بينما تعد عملية ترسيخ وتثبيت التصرفات والقدرات حركية في الملاكمة بأنها قدرة الملاكم على استخدامها في ظروف النزال بالإضافة إلى أنواع الربط فيما بين هذه المهارات<sup>(4)</sup> .

## ٣- منهج البحث وإجراءاته

### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لكونه ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

### ٣-٢ عينة البحث

<sup>3</sup> عمار محمد عبد الرحمن : الطب الرياضي ، بغداد طابع

<sup>4</sup> وديع ياسين وإبراهيم

أن مجتمع البحث هم ناشئوا أندية محافظة البصرة بالملكمة للموسم 2001 / 2002 والمشاركين في بطولة المحافظة والبالغ عددهم (20) ملاكماً وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية

### ٣-٣ أدوات البحث .

1-قفازات ملاكمة .

2-ساعة توقيت .

3-استمارة قياس الشخصية (فرايبورج) .

### ٣-4 الاختبارات المستخدمة<sup>(5)</sup>

1-اختبار الملاكمة مع الزميل

الهدف من الاختبار (تقييم تكتيك) (ÇäY?ÄÇ) .

الأدوات المستخدمة :ساعة توقيت ، قفازات ملاكمة .

طريقة الأداء : ينفذ الاختبار على ثلاث مراحل :-

1-المرحلة الأولى :- ويكون واجب الملاكمة لذي يجري عليه الاختبار في هذه المرحلة

تسديد لكمات يسارية فقط إلى الملاكم الذي يقوم بعملية الصد فقط وتكون مدة الاختبار دقيقة

واحدة ويكون تقييم الاختبار كما يلي :-

-مستقيمة يسرى مؤثرة إلى الرأس (نقطة واحدة)

-مستقيمة مؤثرة إلى الجذع (نقطتان) تجمع بعدها نقاط الملاكمة في أدناه :

|   |          |
|---|----------|
| 5 | ممتاز    |
| 4 | جيد جداً |
| 3 | جيد      |
| 2 | متوسط    |
| 1 | ضعيف     |

2-المرحلة الثانية :- ويكون واجب الملاك الذي يجري عليه الاختبار بالدفاع فقط .

ويكون تقييم الاختبار كما يلي :-

-الدفاع بالصد نقطة واحدة .

-الدفاع بالميل نقطتان .

تجمع بعدها النقاط يحرزها الملاك المدافع وكما في أدناه :

|   |          |
|---|----------|
| 5 | ممتاز    |
| 4 | جيد جداً |
| 3 | جيد      |
| 2 | متوسط    |
| 1 | ضعيف     |

3-المرحلة الثالثة :-

ويكون واجب الملاك الذي يجري عليه في هذه المرحلة الهجوم باستخدام الكلمات اليسارية

واليمينية المستقيمة فقط إلى الملاك الذي يقوم بعملية الصد وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة .

ويكون تقييم الاختبار كما يلي :-

-مستقيمة يرى صحيحة للرأس (نقطة واحدة)

-مستقيمة يسرى للجذع (نقطتان)

-مستقيمة يمنى للرأس (نقطة واحدة)

مستقيمة يمنى للجذع (نقطتان)

وتحسب النقاط كما في :-

|   |          |
|---|----------|
| 5 | ممتاز    |
| 4 | جيد جداً |
| 3 | جيد      |
| 2 | متوسط    |
| 1 | ضعيف     |

وبهذا يكون مجموع النقاط للمرحلة الثالث كما يلي :-

|    |          |
|----|----------|
| 15 | ممتاز    |
| 12 | جيد جداً |
| 9  | جيد      |
| 6  | متوسط    |
| 3  | ضعيف     |

## 2-مقياس فرايبورج للشخصية

ويتكون هذا المقياس من ثمانية أبعاد هي (العصبية ، العدوانية ، الاكتئابية ، القابلية للاستثمار ، الاجتماعية ، الهدوء السيطرة ، الكف) ويظم كل بعد سبعة فقرات . وتتراوح درجات المقياس بين (112) درجة كحد أعلى و (56) كحد أدنى وأن درجات الفقرات تمثل الدرجات التي يحصل عليها المختبر عند الإجابة بنعم درجة واحدة ودرجتان عند الإجابة بلا . أما درجات أبعاد المقياس فهي مجموع كل بعد حدة<sup>(6)</sup> .

## 5-3 التجربة الاستطلاعية

بهدف الوصول إلى النتائج الصحيحة وجد الباحث من اللازم إجراء التجربة الاستطلاعية التي تهدف إلى العمل على تلافي المعوقات التي يواجهها الباحث أثناء إجراء اختبار (التكتيك) <sup>٥</sup> الأداء وإثاء تطبيق قياس الشخصية (فرايبورج) خلال الاختبار الرئيسي . ونظراً لعدم اكتمال الباحث بموضوعية اختبار (التكتيك) <sup>٥</sup> . ومقياس الشخصية ل (فرايبورج) .

لذا قام الباحث . بإيجاد ثبات وصدق اختبار (التكتيك) فن الأداء ومقياس الشخصية (فرايبورج) وذلك في التجربة الاستطلاعية التي أجراها على ملاكمي نادي الاتحاد الرياضي الذي تم اختبارهم بالطريقة العشوائية . حيث كان عددهم (5) ملاكماً . وقد تم تطبيق اختبار (التكتيك)

<sup>6</sup> نزار وكامل طهى الويس

ÁŒ?ÇäÝ . وقياس فرايبورج للشخصية بتاريخ 15 / 7 / 2002 أعيد نفس الإجراء بتاريخ 22 / 7 / 2002 . وذلك لمعرفة ثبات اختبار (التكتيك) فن الأداء ومقياس الشخصية لـ (فرايبورج) .

٣-6 المعاملات لاختبار (التكتيك) فن الأداء .

١-٣-6 الثبات والصدق

جدول (١)

يبين الثبات لاختبار فن الأداء (التكتيك)

| الاختبارات                 | الأول |      | الثاني |      | الثبات | الصدق الذاتي |
|----------------------------|-------|------|--------|------|--------|--------------|
| اختبار التكتيك<br>(ÁŒ?ÇäÝ) | Ó     | Ú    | Ó      | Ú    | 0.96   | 0.97         |
|                            | 12    | 1.98 | 12.2   | 1.88 |        |              |

جدول (٢)

يبين الصدق والثبات لمقياس الشخصية لـ (فرايبورج) حسب الأبعاد

| الاختبارات<br>مقياس فرايبورج | الأول |      | الثاني |      | الثبات | الصدق الذاتي |
|------------------------------|-------|------|--------|------|--------|--------------|
|                              | Ó     | Ú    | Ó      | Ú    |        |              |
| العصبية                      | 13.1  | 1.95 | 13.2   | 1.94 | 0.95   | 0.97         |
| العدوانية                    | 9,25  | 1.75 | 9.26   | 1.73 | 0.94   | 0.96         |
| الاكتئابية                   | 10.11 | 2.08 | 10.14  | 2.08 | 0.95   | 0.97         |
| القابلية للاستثمار           | 10.13 | 2.09 | 10.15  | 2.07 | 0.93   | 0.96         |
| الاجتماعية                   | 12.2  | 1.82 | 12.3   | 1.79 | 0.94   | 0.96         |

|      |      |      |       |      |       |         |
|------|------|------|-------|------|-------|---------|
| 0.97 | 0.95 | 1.72 | 12.2  | 1.73 | 12.1  | السيطرة |
| 0.96 | 0.93 | 0.76 | 11.94 | 1.77 | 11.93 | السيطرة |
| 0.98 | 0.98 | 1.75 | 12.08 | 1.76 | 12.7  | السيطرة |

### ٧-٣ مرحلة التطبيق

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية على الملاكمين الناشئين عينة البحث للفترة من 1 / 8 / 2002 ولغاية 3 / 8 / 2002 .

### ٨-٣ الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي والانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط بيرسون<sup>7</sup>

نسبة الاسهام<sup>8</sup>

وقد استخدم الباحث برنامج SPSS في بيانات البحث

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من أجل التوصل إلى نتائج البحث قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-6 عرض نتائج فن الأداء (التكتيك) ولقياس سمات الشخصية لفرايبورج وتحليلها

ومناقشتها :-

#### جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الشخصية لفرايبورج واختبار فن الأداء (التكتيك)

| الاختبارات | الوسك الحسابي | الانحراف المعياري |
|------------|---------------|-------------------|
| العصبية    | 13.25         | 1.92              |

<sup>7</sup> وديع ياسين محمد حسن العبادي : المعلومات الإحصائية

|      |       |                    |
|------|-------|--------------------|
| 1.72 | 9.35  | العدوانية          |
| 2.07 | 10.25 | الاكتئابية         |
| 1.29 | 10.75 | القابلية للاستثمار |
| 1.80 | 12.1  | الاجتماعية         |
| 1.74 | 12    | أداء               |
| 1.79 | 11.95 | السيطرة            |
| 1.79 | 12.05 | السيطرة            |
| 1.71 | 12    | أداء (التكتيك)     |

من خلال الجدول (3) يتضح وجود اختلافات في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في السمات الشخصية لمقياس فريبورج للشخصية ومن أجل الوصول إلى نتائج البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية لمناقشة نتائج البحث والمتمثلة بمعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ونسبة الإسهام .

#### جدول رقم (4)

يبين إسهام سمات الشخصية (مقياس فريبورج) بفن الأداء (التكتيك)

| سمات الشخصية       | المقدار الثابت | معامل الانحدار | الخطأ المعياري | قيمة (ر) | درجة الحرية | معامل الارتباط | الإسهام |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------|-------------|----------------|---------|
| العصبية            | 11.47          | 0.147          | 0.295          | 0.399    | 17=1-18     | 0.147          | 0.022   |
| العدوانية          | 13.908         | 0.070          | 0.217          | 0.087    | 17=1-18     | 0.070          | 0.0049  |
| الاكتئابية         | 13.532         | 0.03           | 0.218          | 0.016    | 17=1-18     | 0.030          | 0.009   |
| القابلية للاستثمار | 9.85           | 0.150          | 0.434          | 0.683    | 17=1-18     | 0.037          | 0.191   |
| الاجتماعية         | 2.491          | 0.818          | 0.149          | 36.282   | 17=1-18     | 0.818          | 66.80   |
| أداء               | 3.790          | 0.740          | 0.170          | 21.789   | 17=1-18     | 0.740          | 54.76   |
| السيطرة            | 3.414          | 0.752          | 0.163          | 25.082   | 17=1-18     | 0.763          | 52.16   |

| سمات الشخصية | المقدار الثابت | معامل الانحدار | الخطأ المعياري | قيمة (ر) | درجة الحرية | معامل الارتباط | الإسهام |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------|-------------|----------------|---------|
| ٧٨٤          | 3.179          | 0.752          | 0.173          | 23.431   | 17=1-18     | 0.752          | 56.6    |

قيمة (Y) الجدولية عند مستوى 0.05 درجة حرية 17=1-18 = (4.45) من الجدول ( نرى ما يلي:-

بلغت نسبة إسهام سمات الشخصية (الكف ، السيطرة ، الاجتماعية ، الهدوء) (٦٠٥٦،١٦،٥٤،٨٠،٦٦،٧٦،٥٤) على التوالي .

وهذا يدل على ان نسبة إسهام هذه السمات عالية في فن الأداء (التكتيك) وهذا ما تؤكدته نتائج معاملات الارتباط بين هذه السمات واختبار فن الأداء (التكتيك) ، إذ ان للسمات المذكورة دور مؤثر في زيادة قابلية الملاكمين على الظهور بمستوى أداء مهاري أفضل حيث أن توفر هذه السمات للبطولات الأمر الذي يؤدي وبشكل مؤثر إلى ارتفاع مستوى فن الأداء (التكتيك) إلى الملاك وظهور بالمستوى المطلوب ، فضلاً عن أن هذه السمات تزيد من إمكانية الملاك في السيطرة على حالته النفسية عند أداء المهارات في الملاكمة مما ينتج عنه تأثيراً إيجابياً على إمكانية الملاك المهارية ، إذا تؤدي المهارات بعيداً عن الأخطاء الفنية التي قد تحدث أثناء الأداء المهاري وفي ذلك يؤكد محمود عبد الفتاح عدنان (2001) أن الرياضيين يتصفون بالصفات المتمثلة بالهدوء والسيطرة<sup>(9)</sup> .

أما فيما يخص نسب إسهام السمات الشخصية (العصبية ، العدوانية ، القابلية للاستثارة ، والاكنتابية) فقد كانت نسبة إسهامها (0.022، 0.0049، 0.0080، 0.0090) على التوالي . وهي نسبة إسهام أقل من السمات الأخرى وهذا ناتج عن أن هذا السمات عند ارتفاعها لدى الملاكمين لا تسهم في رفع مستوى الملاك وبالتالي فهي تضيف من إمكانية تقدم من إمكانية تقدم المستوى المهاري لدى الملاك حيث أن السمات الثلاثة ترتبط فيما بينها في كثير من العوامل النفسية التي تعمل على زيادتها معا . فالعصبية تزيد القابلية للاستثارة والتي بدورها تبعث على العدوانية والاكنتابية كذلك وبالتالي فان عملية الترابط بينهما تجعل منها جانباً متكامل

<sup>9</sup> محمود عبد الفتاح عدنان ، ومصطفى حسن ناهي

التأثير السلبي في قابليات الملاكم المهارية مما يؤدي ظهور نسب إسهام ضعيفة لها في أداء الملاكمين وفي ذلك يؤكد محمود عبد الفتاح عدنان (1995) أن البناء العصبي للرياضي يؤثر على الأداء المهاري ويظهر ذلك سلبياً في الأداء<sup>(10)</sup> .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1-وجود الملاكمة ارتباط دال إحصائياً بين بعض سمات الشخصية (القابلية للاستثارة ، الاجتماعية ، الهدوء ، السيطرة ، الكف) (التكتيك) بالملاكمة .
- 2-عدم وجود الملاكمة ارتباط دال إحصائياً بين بعض سمات الشخصية (العصبية ، العدوانية ، القابلية للاستثارة ، الاكتئابية) (التكتيك) بالملاكمة .
- 3-1، نسبة إسهام سمات الشخصية في فن الأداء (التكتيك) بلغت ، العصبية (0.22%) ، العدوانية (0.0049%) القليلة للاستثارة (0.037) ،والاكتئابية (0.009%) ، الاجتماعية (66.80%) ، الهدوء (54.76%) ، السيطرة (54.16%) ، الكف (56.60%) .

### 5-2 التوصيات

يوصي الباحث بما يلي :

- 1-التأكيد على سمات الشخصية التي تسهم في فن الأداء (التكتيك) التي ظهرت خلال الدراسة والعمل على تنميتها وهي (الاجتماعية ، الهدوء ، السيطرة ، الكف) .
- 2-العمل على الاستفادة من سماتي (العدوانية ، العصبية ، القابلية للاستثارة) في صالح الأداء المهاري وذلك من خلال تحفيز الملاكم باستفسار هذه السمات بما يتناسب ومتطلبات .
- 3-الابتعاد عن اختبار الملاكم الذي يمتاز بسمة الاكتئابية لأن ذلك له تأثير على نتائجه المستقبلية .

- 4-إجراء دراسات مشابهة في الألعاب الأخرى الفردية والفرقية .

<sup>10</sup> محمود عبد الفتاح عدنان ، تكتلوجيا

## المصادر

- 1-عمار محمد عبد الرحمن : الطب الرياضي ، بغداد ، طابع التعليم العالي ، 1988 .
  - 2-محمد حسين علاوي : سيكولوجية التدريب المنافس ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
  - 3-نزار الطالب وكامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 .
  - 4-وديع ياسين وإبراهيم : المبادئ التعليمية بالملاكمة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1983 .
  - 5-وديع ياسين وإبراهيم رحمه : المبادئ التدريبية والتحكيمية بالملاكمة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1983 .
  - 6-وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1999 .
  - 7-محمود عبد الفتاح عدنان ، ومصطفى حسين ناهي : مقدمة في علم نفس الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
  - 8-محمود عبد الفتاح عدنان : سيكولوجية التربية البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- 9-Spss for windows realeas 8 (1997) standrs virsion spssince 1989 – 1997 all rights reserved .

## ملحق (١)

### مقياس فرايبورج للشخصية

| ت  | الفقرات                                              | نعم | ? |
|----|------------------------------------------------------|-----|---|
| 1. | أنا مزاجي معتدل                                      |     |   |
| 2. | يصعب علي أن أحد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس |     |   |

| ت   | الفقرات                                                        | نعم | ؟ |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----|---|
| 3.  | أحياناً تسرع دقات قلبي تصل إلى رقبتني دون أن أعمل عملاً شاقاً  |     |   |
| 4.  | أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً  |     |   |
| 5.  | أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً  |     |   |
| 6.  | يحمر أو يحتقن لوني بسهولة                                      |     |   |
| 7.  | أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين             |     |   |
| 8.  | في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام  |     |   |
| 9.  | إذا أخطأ البعض في حقي فأنتني أتمنى أن يصيبهم الضرر             |     |   |
| 10. | سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح  |     |   |
| 11. | إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فأنتني أفعل ذلك   |     |   |
| 12. | أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة                       |     |   |
| 13. | أرتبك بسهولة أحياناً                                           |     |   |
| 14. | أعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين                        |     |   |
| 15. | أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بصق في الصدر                    |     |   |
| 16. | أتخيل أحياناً بعض الذي قد يحدث نتيجة لبعض الأحيان التي أرتكبها |     |   |
| 17. | أخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون  |     |   |
| 18. | معدتي حساسة (أشعر بالألم أو ضغط أو انتفاخ معدتي)               |     |   |
| 19. | يبدو علي الخوف والاضطراب                                       |     |   |
| 20. | عندما أصاب أحياناً بالفشل فأنا ذلك لا يبلي                     |     |   |
| 21. | أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد                           |     |   |
| 22. | الشخص الذي يثيرني أو يؤذيني أتمنى له الضرر                     |     |   |
| 23. | أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات        |     |   |
| 24. | عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فأني أدفعه للانتقام منهم   |     |   |
| 25. | كثيراً ما أفكر أن الحياة لا معنى لها                           |     |   |

| ت   | الفقرات                                                                                     | نعم | ؟ |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 26. | يسعدني إظهار أخطاء الآخرين                                                                  |     |   |
| 27. | يدور في ذهني غالباً عندما أكون في وسط جماعة كبيرة احدث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير |     |   |
| 28. | يبدو علي النشاط والحيوية                                                                    |     |   |
| 29. | أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد                                               |     |   |
| 30. | عندما يحاول البعض إهانتني فأنتني أحاول أن أتجاهل ذلك                                        |     |   |
| 31. | عندما أغضب أو أثور فأنتني لا أهتم بذلك                                                      |     |   |
| 32. | أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي                                         |     |   |
| 33. | لا أستطيع غالباً التحكم في شخصيتي وغضبي                                                     |     |   |
| 34. | أحلم لدعة ليلي في أشياء أعمق في تحقيقها                                                     |     |   |
| 35. | أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة                                                         |     |   |
| 36. | يظهر علي الارتباك والتوتر بسهولة عند مواجهة أحداث معينة                                     |     |   |
| 37. | غالباً ما يدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق                                         |     |   |
| 38. | أجد صعوبة في محاولة النوم                                                                   |     |   |
| 39. | أقول غالباً أشياء بدون تفكير وأنم عليها فيما بعد                                            |     |   |
| 40. | كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية                                                  |     |   |
| 41. | أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية                                                |     |   |
| 42. | أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة                                                       |     |   |
| 43. | عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتني لا أفقد شجاعتي                                              |     |   |
| 44. | أحب التكتيك على الآخرين                                                                     |     |   |
| 45. | عندما أخرج عن شعوري فأنتني لا أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة                                |     |   |
| 46. | كثيراً ما استثار بسرعة مع الآخرين                                                           |     |   |
| 47. | أجد صعوبة في كسب الآخرين بصفي                                                               |     |   |

| ت   | الفقرات                                         | نعم | ؟ |
|-----|-------------------------------------------------|-----|---|
| 48. | أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم              |     |   |
| 49. | أفرح أحياناً عند أصابه بعض من أحبهم             |     |   |
| 50. | أفضل أن تلحق بي أصابه بالغلة على أن أكون جباناً |     |   |
| 51. | أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين              |     |   |
| 52. | في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير          |     |   |
| 53. | كثيراً ما أغضب بسرعة مع الآخرين                 |     |   |
| 54. | غالباً ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر          |     |   |
| 55. | أحياناً يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء   |     |   |
| 56. | عندما أفشل فأنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة       |     |   |