

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

م.د. رأفت عبد الهادي الكروي

ملخص البحث

وتضمن البحث خمس ابواب في الباب الأول وهو التعريف بالبحث وتطرق الباحث إلى مقدمة البحث و أهميته حيث تم التطرق إلى أهمية الانماط الجسمية و دورها في تحديد الاختصاص الرياضي للفرد وتكمن أهمية البحث في التعرف على الانماط الجسمية للاعب و اثرها بكل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم .

أما مشكلة البحث : من خلال اطلاع الباحث على المصادر و المراجع لم تذكر ان هناك علاقة بين كل من الانماط الجسمية (السمين و العضلي و النحيف) و كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم و عند الاستفسار من الخبراء و المختصين لم يذكروا وجود علاقة لذلك اراد الباحث الخوض في هذه المشكلة للتعرف على هذه العلاقة و نوعها .

أما هدف البحث فهو:-

١- اثر الانماط الجسمية (السمين و العضلي و النحيف) في كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

أفترض الباحث ما يلي :

١ - هناك تباين في العلاقة بين كل نمط و كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم . وفي الباب الثاني تطرق الباحثون الى المواضيع التالية (النمط الجسمي و أهمية دراسة الانماط الجسمية و التفاؤل و التشاؤم)

وتطرق الباحث في الباب الثالث الى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية وشمل منهج البحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وكذلك تطرق الى عينة البحث وهم لاعبي فريق نادي الاتفاق الرياضي الديوانية ، الرافدين وبلغ عددهم (٦٠) لاعباً وتم التطرق الى ادوات البحث المستخدمة و أخذ القياسات الجسمية لاستخراج الانماط و تطبيق مقاييس السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم و التجربة الاستطلاعية و التجربة الرئيسية و الوسائل و الأدوات المستخدمة و الوسائل الإحصائية)

أما في الباب الرابع فقد تم عرض النتائج التي حصل عليها الباحث على شكل جدول و من ثم قام الباحث بتحليلها و مناقشتها . وتم في الباب الخامس التطرق الى الاستنتاجات و التوصيات التي توصل اليها الباحث و من أهمها

٥ - ١ الاستنتاجات : توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية .

١ - اللاعبين من ذوي النمط الجسمي العضلي يكونوا متشائمين و يتميزوا بالعدوانية .

٢ - يشيع التفاؤل بين اللاعبين من ذوي النمط السمين .

٣ - يتميز اللاعبون من ذوي النمط الضعيف بالتشاؤم .

٥ - ٢ التوصيات : يوصي الباحث بما يلي.

١ - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وفقاً لأنماطهم الجسمية من اجل الوصول بالرياضي الى مستوى نفسي جيد.

٢ - اجراء بحوث مشابهة .

١ - ١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ - مقدمة البحث و أهميته :

إن عملية التطور شملت جميع مجالات الحياة و لاسيما المجال الرياضي الذي تطور بشكل كبير و ملحوظ و شمل جميع علوم التربية الرياضية و علم النفس الرياضي هي احدى هذه العلوم التي تطورت و نمت بشكل كبير لاسيما في الوقت الحاضر وذلك لتأثيرها العالي على اللاعب قبل و اثناء و بعد المنافسة وهذا ما جعلها محط أنظار كثير من الباحثين .

اما دراسات الانماط الجسمية فتلعب الدور الكبير في رسم ملامح و مستقبل الرياضي كونها توجه الرياضي الى تخصصاته التي تؤهلها لها هذه الانماط .

و تكمن اهمية البحث في التعرف على مدى تأثير كل نمط من الانماط الجسمية بالسلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم .

١ - ٢ - مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على المصادر و المراجع لم تذكر ان هناك علاقة بين كل من الانماط الجسمية (السمين و العضلي و النحيف) و كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم و عند الاستفسار من الخبراء و المختصين لم يذكروا وجود علاقة لذلك اراد الباحث الخوض في هذه المشكلة للتعرف على هذه العلاقة و نوعها .

١ - ٣ - هدف البحث : يهدف البحث الى

١ - اثر الانماط الجسمية (السمين و العضلي و النحيف) في كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

١ - ٤ : فروض البحث : يفترض الباحث أن

١ - هناك تباين في العلاقة بين كل نمط و كل من السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - المجال البشري : لاعبي اندية (الديوانية ، الرافدين ، الاتفاق) و لمختلف الفعاليات .

٢ - المجال الزمني : للفترة ١٨ / ٤ / ٢٠١٣ - ٢٠ / ٥ / ٢٠١٣

٣ - المجال المكاني : قاعة مركز شباب النهروان .

٢ - الدراسات النظرية

٢ - ١ نمط الجسم (١)

النمط الجسمي هو : " الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها . والشكل العام للجسم عبارة عن تحديد كمي للعناصر الثلاثة الاصلية (البدن ، والعضلي ، والنحيف) التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما " او هو : محاولة لتقويم البناء البايولوجي الداخلي للفرد من خلال البنيان الجسمي " من هذا اصبح من الموجب التعرف على ما يعنيه البناء الجسمي ، اذ يعني (الشكل العام للجسم اكثر من الاهتمام بالملاح الخاصة ...)

٢ - ٢ اهمية دراسة الانماط الجسمية (٢)

تكتسب الانماط الجسمية اهميتها من كونها :

١- النمط الجسمي المناسب يمثل خامة جيدة ومطمئنة قبل عملية التدريب . لهذا نجد ان دراسة الانماط الجسمية تمهد لاختيار انسب الانماط المتوافقة مع الانشطة الرياضية وهي بذلك تهئ مناخاً لبداية طيبة .

٢- ان عملية تصنيف الافراد (الرياضيين) على وفق الانماط الجسمية تضيف اسس قوية وراسخة في العمل الرياضي .

٣- دراسة الانماط الجسمية تمهد لتحديد اشكال النشاط البدني المناسب لكل نمط جسمي فضلاً عن كونها تساعد في تحديد الاجسام والانماط المناسبة لاي من الانشطة الرياضية .

٤- اظهرت البحوث ان هناك ارتباطاً بين بناء البدن والاستعدادات البدنية عليه ، في هذا الحال يتوجب على التربية الرياضية العملية ان تاخذ في اعتبارها امكانات وجود التقدم البدني .

٥- الاستفادة من دراسة الانماط الجسمية في تصميم المعدات والملابس الرياضية بغية استخدامها الشخصي المريح في الرياضة .

٦- تساعد دراسة انماط الجسم على معرفة نواحي القوة والضعف البدني ، النفسي ، والصحي (فضلاً عن مساعدتها في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط ، وهذا مما يساعد في ان تساهم بوضع المناهج والخطط المناسبة للعلاج .

^١ - محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، ٢٠١٠ ، ص ١٠٤ .
^٢ - محمد جاسم الياسري : المصدر السابق نفسه ،

٢ - ٣ التفاؤل (١) :

يعرف التفاؤل تعريفات متعددة ، وقبل ان نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم " وبستر " بانه " الميل الى توقع افضل النتائج " . وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

عرفه (شاير ، كارفار) (scheier & carver , 1985) بانه النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالاضافة الى الاعتماد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلاً من حدوث الشر او الجانب السيء .

٢ - ٤ التشاؤم :

يعرف التشاؤم كما عرفه " شاورز " (showers 1992) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للاحداث القادمة ، وتخيل الجانب السلبي في النص (او السيناريو) ، كما ان هذا التشاؤم او التوقع السلبي للاحداث قد يحرك دوافع الافراد او اهدافهم او جهودهم لكي يمنعوا وقوعها ، ويتسبب ذلك التهؤ والتأهب لمواجهة الاحداث السيئة المتوقعة . كما يرى كل من " شاورز ، روبين " (showers & ruben , 1990) ان التشاؤم يقوم بالوظائف الاتية :

١- يهيئ الفرد او يعده لمواجهة الاحداث السيئة ، ومن هنا يعد ذلك (استراتيجية) او هدفاً يسعى الى حماية الذات .

٢- يزيد مجهود الفرد لكي يعزز او يدعم ادائه الجيد حتى يتفادى تلك الاحداث . ومن ثم ، سمي هذا الجانب بالتشاؤم الدفاعي Defensive Pessimism ، او التهؤ او التأهب للتشاؤم .

٣ - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية و ذلك لملاحظته طبيعة المشكلة قيد الدراسة.

٣ - ٢ مجتمع و عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية (الديوانية ، الرافدين ، الاتفاق) و لمختلف الفعاليات إذ بلغ عددهم (١٠٧) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفقاً للأنماط الجسمية فبلغ

١ - بدر محمد الانصاري : التفاؤل و التشاؤم المفهوم و القياس و المتعلقات ، ط١ ، لجنة التأليف و التعريب و النشر ، الكويت ، ١٩٩٨ ، ص ١٤ .

٢ - بدر محمد الانصاري : المصدر السابق نفسه ، ص ١٥ .

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التفاؤل

عدد ٦٠) لاعباً تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات الاولى للنمط السمين و الثانية للنمط العضلي و الثالثة للنمط النحيف و بلغت نسبة عينة البحث الى المجتمع (٥٦.٠٧) %

٣ - ٣ الادوات و الوسائل و الاجهزة المستخدمة :

- ١ - المقابلة
- ٢ - الملاحظة
- ٣ - شريط قياس (كتان)
- ٤ - اقلام جاف
- ٥ - استمارة تسجيل البيانات
- ٦ - استمارة تفريغ البيانات
- ٧ - حاسبة يدوية علمية
- ٨ - فريق العمل المساعد (١)

٣ - ٤ الاختبارات و المقاييس المستخدمة :

- ٣ - ٤ - ١ طريقة هيراتا لاستخراج النمط الجسمي : (٢)
- و فيه يستخدم القانون التالي

$$\text{الوزن (كغم)} \quad 3 \quad \swarrow$$
$$\text{دليل الوزن} = \frac{1000 \times \text{الطول (سم)}}{1000}$$

المعايير :

- ١ - النمط السمين (٢٤.٦ - فما فوق)
- ٢ - النمط العضلي (٢٢.٦ - ٢٤.٥)
- ٣ - النمط النحيف (٢٢.٦ فما دون)

٣ - ٤ - ٢ مقياس العدوان عند الرياضيين (٣)

* التعليمات :

(١) - انظر الملحق رقم (١)

(٢) - محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ١٠٤ .

(٣) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٤٦٨ .

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التفاؤل

- فيما يلي عبارات تشير الى بعض الحالات او المواقف التي ترتبط بك كلاعب رياضي وخاصة في اثناء المنافسة الرياضية .

- اقرأ كل عبارة جيداً وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك نحو اللاعب المنافس او اتجاهاتك الفعلية اثناء المنافسة الرياضية وذلك برسم دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث ينطبق مع اتجاهك الفعلي نحو المنافس او اتجاهاتك الفعلية اثناء المنافسة الرياضية .

- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة ، ولا تضيق وقتاً طويلاً امام أي عبارة وحاول ان تحدد اتجاهاتك الفعلية بكل صدق وامانة .

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	يغلب على لعبي طابع الخشونة و العنف عندما يحاول البعض استفزازي					
٢	اثناء المنافسة لا اشعر بأي رغبة في اذاء منافسي					
٣	لكي يفوز اللاعب لا بد له أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة					
٤	اثناء المنافسة اشعر بأنني اصبحت شخصاً آخر اكثر عنفا مما اكون عليه عادة					
٥	اذا استخدم منافسي الخشونة و العنف معي فإنني احاول تجنبه					
٦	احاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي					
٧	عندما اتوقع هزيمتي فانني لعب بخشونة و عنف					
٨	أعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس					
٩	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب عنيف جدا في لعبي					
١٠	في بعض المواقف اشعر برغبة بإيذاء منافسي					
١١	اذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فانني ابادر بالاعتداء عليه					
١٢	لا استخدم العنف البدني اثناء اشتراكي في المنافسة					
١٣	اجد نفسي مضطراً لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي					

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التفاؤل

١٤	يضايقني ان مدربي لايقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة				
١٥	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة و العنف				
١٦	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي				
١٧	يبدو انني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو اىذاء منافس الذي يحاول استفزازي او مضايقتي				
١٨	عندما يصيب منافس احد زملائي فانني انتقم لزميلي بان احاول اصابة هذا المنافس اثناء اللعب				
١٩	عندما اصاب بالاحباط اثناء المنافسة فانني لا احاول ان العب بخشونة وعنف				
٢٠	احب ان اكون عنيفاً في لعبي لكي يخشاني منافسي				
٢١	عندما يقوم البعض باستفزازي اثناء المنافسة فانني لا اميل الى استخدام العنف معه				
٢٢	اذا استخدم منافسي الخشونة معي فانني اعتقد انه من العدل استعمال الخشونة معه				
٢٣	اذا حاول منافسي اصابتي اثناء اللعب فانني احاول اصابته ايضاً				
٢٤	لا احاول استخدام العنف لارهاب منافسي				

* التصحيح :

العبارات الموجبة في المقياس (وهي العبارات في اتجاه البعد والتي تشير الى السلوك العدواني للاعب)

ارقامها كما يلي :

٢٣-٢٢-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٥-١٤-١٣-١١-١٠-٩-٧-٦-٤-٣-١

والعبارات السالبة في المقياس (وهي العبارات في عكس اتجاه البعد والتي تشير الى السلوك غير

العدواني للاعب) وارقامها كما يلي :

٢-٥-٨-١٢-١٦-٢١-٢٤ ويتم تصحيح العبارات الموجبة كما يلي :

دائماً = ٥ درجات ، غالباً = ٤ درجات ، احياناً = ٣ درجات ، نادراً = درجتان ، أبداً = درجة واحدة .

كما يتم تصحيح العبارات السالبة كما يلي :

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

دائماً = درجة واحدة ، غالباً = درجتان ، أحياناً = ٣ درجات ، نادراً = ٤ درجات ، أبداً = ٥ درجات .

٣ - ٤ - ٣ مقياس التفاؤل و التشاؤم (١)

استخدم الباحث مقياس التفاؤل و التشاؤم لـ (ديمبر و آخرون) و الذي عربيّه مجدي محمد الدسوقي التعليمات :

يعرض عليك مجموعه من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياه المختلفه ، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات أربع هي بالترتيب (أوافق تماماً - أوافق - لا أوافق - لا أوافق مطلقاً) المرجو منك:-

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.

- أن تكون اجابتك على كل عبارة وفقا لما تشعر به في الوقت الحالي.

- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضح فقط انطباعتك الأولى تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

- لا تنس أن تجيب على كل العبارات.

- لاحظ أنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة والاجابة تعد صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة
- وشكرا على تعاونك.

ت	العبارات	اوافق تماما	اوافق	لا اوافق	لا اوافق مطلقا
١	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم				
٢	من الأفضل ألا أحدد آمالا وريدية ، حيث انه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل				
٣	هناك الكثير الذي يمكن عمله ، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك				
٤	أبالغ في كلشي (أي أعمل من الحبة قبة)				
٥	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي				

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التفاؤل

٦	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها			
٧	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة			
٨	عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس			
٩	ان أعظم المعارك تكون مع نفسي			
١٠	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري			
١١	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا			
١٢	إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما ، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية			
١٣	يصل بعض الناس الى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة ، وليس نتيجة عملهم			
١٤	إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا			
١٥	بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل أي شيء			
١٦	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين			
١٧	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح			
١٨	الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال			
١٩	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة			

الأنماط الجسميّة للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التفاؤل

٢٠	إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد أنه قرارا خاطئا			
٢١	بصفة عامة فأنني أقل من حجم مشاكل			
٢٢	انه لشئ طيب أن أكون صريحا			
٢٣	حينما توجد الارادة يوجد الطريق			
٢٤	أميل الى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي			
٢٥	من الأفضل في كل الأحوال ان أكون متواضعا وأمينا عن أن أكون مهما ومخادعا			
٢٦	أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت			
٢٧	عاد يكون العامل البطيء المثابر هو الذي ينجز في النهاية			
٢٨	عندما أذهب الى حفلة ما أتوقع الاستمتاع			
٢٩	ان الظروف في تحسن دائم ومستمر			
٣٠	ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ			
٣١	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها			
٣٢	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين			
٣٣	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة			
٣٤	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني			
٣٥	ما ينقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة			

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

٣٦	عندما ينتبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر ٥٠% فإن سقوط المطر سيكون مؤكدا			
٣٧	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا			
٣٨	في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود الى حالتي الطبيعية			
٣٩	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة			
٤٠	عندما أتعهد بعمل شئ أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير			
٤١	الحنان أكثر أهمية من الحب			
٤٢	عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة			
٤٣	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح			
٤٤	يبدو لي المستقبل كئيبا			
٤٥	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة			
٤٦	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي			
٤٧	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام			
٤٨	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جباناً			
٤٩	إذا أعطيت اجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فأنني سأختار دائما الاجابات الخاطئة			

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

٥٠	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل			
٥١	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر ،فانني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول			
٥٢	بصفة عامة أنظر الى الغد على أنه سيكون سعيدا			
٥٣	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس			
٥٤	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة			
٥٥	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء			
٥٦	ان بعد العسر يسرا			

بدائل الاستجابة : وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن ان يجيب المفحوص عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل أربعة هي:

- أوافق تماما : اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماما.
 - أوافق :اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.
 - لا أوافق : اذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.
 - لا أوافق تماما: اذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص كلياً . ١ .
- التصحيح:

- وضعت لهذه الاستجابات درجات أو أوزان متدرجة كالآتي:
- أوافق تماما (3) ، أوافق (٢) ، لا أوافق (١) ، لا أوافق مطلقا (٠) .
- والعبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي:
- ٥٦-٥٢-٤٧-٤٦-٤٣-٣٨-٣٧-٣٣-٢٩-٢٨-٢٣-٢١-١٩-١٧-١٥-١٢-١١-٧
- أما العبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي:
- ٥٤-٥١-٤٩-٤٤-٤٢-٣٩-٣٦-٣٤-٣١-٢٦-٢٣-٢٠-١٤-١٠-٨-٥-٤-٢

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

ويستخدم الجمع الجبري (العادي) في حساب الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي بين (١ - ٥٤)

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢١ / ٤ / ٢٠١٣ و كان الغرض منها التأكد من صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث كذلك التعرف على الوقت اللازم لأجراء التجربة و كذلك التعرف على عدد افراد فريق العمل المساعد اللازم توفرهم في التجربة الرئيسية .

٣ - ٦ التجربة الرئيسية :

اجرى الباحث التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ ١٠ / ٥ / ٢٠١٣ إذ قام الباحث بأخذ قياس الطول و الوزن لكل لاعب و من ثم يعرض عليهم مقياس العدوان للإجابة عليه بفترة (١٥) دقيقة و بعدها يأخذ اللاعبين فترة من الراحة مدتها (٥) دقائق و بعدها يعرض عليهم مقياس التفاؤل و التشاؤم و من ثم يقوم الباحث بتثبيت الطول و الوزن لكل لاعب على استماراته .

٣ - ٧ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات و استخدم فيها القوانين التالية :

١ - النسبة المئوية .

٢ - الوسط الحسابي .

٣ - الانحراف المعياري .

٤ - معامل الارتباط البسيط (Pearson

٤ - عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :

٤ - ١ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي السمين

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة النمط السمين

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	النمط السمين	٢٤.٨١	٠.٧٩٥
٢	السلوك العدواني	٥٩.٦٥	٥.٦٥٠
٣	التفاؤل	٣٨.٤	٦.٤٣٥
٤	التشاؤم	٣٣.٥٥	٤.٧٨٥

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

من خلال الجدول (١) يتبين ان الوسط الحسابي للنمط سمين بلغ (٢٤.٨١) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (٠.٧٩٥) اما السلوك العدواني فان الوسط الحسابي بلغ (٥٩.٦٥) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٥.٦٥) اما التفاؤل فان الوسط الحسابي بلغ (٣٨.٤) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٦.٤٣٥) اما التشاؤم فان الوسط الحسابي بلغ (٣٣.٥٥) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٤.٧٨٥) .

جدول (٢)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و الجدولية لمجموعة النمط السمين

قيمة معامل الارتباط البسيط		المتغيرات	النمط السمين
الجدولية	المحسوبة		
٠.٤٤٤	٠.١٨٢	السلوك العدواني	
	٠.٤٤٧	التفاؤل	
	٠.١٤١	التشاؤم	

من خلال الجدول (٢) يتبين لنا قيمة الارتباط البسيط بين النمط السمين و كل من السلوك العدواني و التشاؤم غير معنوية إذ بلغت على التوالي (٠.١٨٢) و (٠.١٤١) وهي أقل من الجدولية البالغة (٠.٤٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) أي لا يوجد ارتباط بين النمط السمين و السلوك العدواني و التشاؤم .

كما يتضح لنا وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط السمين و التفاؤل إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٤٤٧) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) ويرى الباحث إن هذه النتائج منطقية إذ تذكر المصادر ان أصحاب هذا النمط الجسمي يتميزون بالانبساطية و كثرة الصداقات وهذا مؤشر على التفاؤل إذ تذكر (منتهى مطشر عبد الصاحب ٢٠١١) إن كرتشمير يرى إن اصحاب هذا النمط الجسمي " يتميزون بسهولة عقد الصداقات و الصرامة و الانبساطية " (١)

٤ - ١ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي العضلي

(١) منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكسار و القيم و الذكاء الاجتماعي ، ط ١ ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، ٢٠١١ ، ص ٣٥ .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة النمط العضلي

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	النمط العضلي	٢٣.٣٦٤	٠.٥٢٧
٢	السلوك العدواني	٦٣.٣٥	٣.٨٠
٣	التفاؤل	٣١.٧٥	٦.٧٥٨
٤	التشاؤم	٣٥.٣	٦.١٣

من خلال الجدول (٣) يتبين ان الوسط الحسابي للنمط العضلي بلغ (٢٣.٣٦٤) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (٠.٥٢٧) اما السلوك العدواني فان الوسط الحسابي بلغ (٦٣.٣٥) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٣.٨) اما التفاؤل فان الوسط الحسابي بلغ (٣١.٧٥) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٦.٧٥٨) اما التشاؤم فان الوسط الحسابي بلغ (٣٥.٣) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٦.١٣) .

جدول (٤)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و الجدولية لمجموعة النمط العضلي

قيمة معامل الارتباط البسيط		المتغيرات	النمط العضلي
الجدولية	المحسوبة		
٠.٤٤٤	٠.٤٧٥	السلوك العدواني	
	٠.٢٨٦	التفاؤل	
	٠.٤٦٥	التشاؤم	

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا قيمة الارتباط البسيط بين النمط العضلي و كل من السلوك العدواني و التشاؤم معنوية إذ بلغت على التوالي (٠.٤٧٥) و (٠.٤٦٥) وهي أعلى من الجدولية البالغة (٠.٤٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) أي يوجد ارتباط عالي بين النمط العضلي و السلوك العدواني و التشاؤم .

كما يتضح لنا عدم وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط العضلي و التفاؤل إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٢٨٦) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) ويرى الباحث إن طبيعة الفعاليات و

الأنماط الجسمية للرياضيين و أثرها على السلوك العدواني و التفاؤل و التشاؤم

التمرينات التي يزاولها الرياضيين من أصحاب النمط العضلي و التي تحتاج الى الشدة العالية و العنف و القوة المفرطة لها تأثيرها على سلوكهم و كذلك على الحالة النفسية لهم و يظهر هذا من خلال النشاط الكبير و العدوانية العالية إذ يرى كرتشم إن اصحاب هذا النمط " يتميزون بالنشاط و العدوانية " (١)

٤ - ١ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي النحيف

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة النمط النحيف

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	النمط النحيف	٢٢.٣٥	٠.١٦٣
٢	السلوك العدواني	٦٠.٤	٢.٥٤٢
٣	التفاؤل	٣٨.٤	٦.٤٣٥
٤	التشاؤم	٣٥.٠٥	٤.٥٢٤

من خلال الجدول (٥) يتبين ان الوسط الحسابي للنمط النحيف بلغ (٢٢.٣٥) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (٠.١٦٣) اما السلوك العدواني فان الوسط الحسابي بلغ (٦٠.٤) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٢.٥٤٢) اما التفاؤل فان الوسط الحسابي بلغ (٣٨.٤) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٦.٤٣٥) اما التشاؤم فان الوسط الحسابي بلغ (٣٥.٠٥) و الانحراف المعياري فقد بلغ (٤.٥٢٤) .

جدول (٦)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و الجدولية لمجموعة النمط النحيف

قيمة معامل الارتباط البسيط		المتغيرات	النمط النحيف
الجدولية	المحسوبة		
٠.٤٤٤	٠.٣٣٣	السلوك العدواني	
	٠.١٠٠	التفاؤل	
	٠.٦٤٤	التشاؤم	

(١) منتهى مطهر عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره، ص ٣٥، ٢٠١١ .

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا قيمة الارتباط البسيط بين النمط النحيف و كل من السلوك العدواني و التفاؤل غير معنوية إذ بلغت على التوالي (٠.٣٣٣) و (٠.١٠٠) وهي أقل من الجدولية البالغة (٠.٤٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) أي لا يوجد ارتباط بين النمط النحيف و السلوك العدواني و التفاؤل

كما يتضح لنا وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط النحيف و التشاؤم إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٦٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨) وهذه النتيجة تتسجم مع ما تذكره المصادر من مواصفات لهذا النمط الجسمي وهي الانعزالية و الانطوائية و قلة الصداقات و تذكر (منهي مطشر عبد الصاحب ٢٠١١) ان كرتشمر حدد المواصفات النفسية للنمط الجسمي السمين بانه " منطوياً و مكتئباً و يميل الى العزلة " (١) وهذه الصفات تدل على ان اصحاب النمط النحيف يتميزون بالتشاؤم و هذا مطابق للنتائج التي توصل اليها الباحث .

٥ - الاستنتاجات و التوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات : توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية .

- ١ - اللاعبين من ذوي النمط الجسمي العضلي يكونوا متشائمين و يتميزوا بالعدوانية .
- ٢ - يشيع التفاؤل بين اللاعبين من ذوي النمط السمين .
- ٣ - يتميز اللاعبين من ذوي النمط الضعيف بالتشاؤم .

٥ - ٢ التوصيات : يوصي الباحث بما يلي.

- ١ - ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وفقاً لأنماطهم الجسمية من اجل الوصول بالرياضي الى مستوى نفسي جيد.
- ٢ - اجراء بحوث مشابهة .

(١) منهي مطشر عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره، ص ٣٥، ٢٠١١ .

المصادر

- ١ - بدر محمد الانصاري : التفاؤل و التشاؤم المفهوم و القياس و المتعلقات ، ط ١ ، لجنة التأليف و التعريب و النشر ، الكويت ، ١٩٩٨ ،
- ٢ - محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، ٢٠١٠ ،
- ٣ - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ،
- ٤ - منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانيكرام و القيم و الذكاء الاجتماعي ، ط ١ ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، ٢٠١١ .
- ٥ - <http://tebasel.com/vb/showthread.php>

الملاحق

ملحق رقم (١)

ت	الاسم	مكان العمل
١	م.د. عمار مثنى الفتلاوي	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية
٢	م. عامر موسى عباس	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية
٣	م.م. محمد حاتم عبد الزهرة	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

Abstract

Physical patterns of athletes and their impact on aggressive behavior, optimism and pessimism

Ph.D raafat A. Al Krouy

This study consist of five chapters in the first chapter, a definition of research and touched researcher to the forefront of research and its importance were discussed the importance of patterns of physical and role in determining jurisdiction athlete of the individual lies the importance of research to identify the patterns of physical player and track all of aggressive behavior and optimism and pessimism.

The research problem:

through the informed researcher on the sources and references did not mention that there is a relationship between each of the patterns of physical (fleshy and muscular and slim) and each of the aggressive behavior , optimism and pessimism, and when you inquire of experts and specialists did not mention the existence of a relationship so he wanted Researcher delve into this problem to get to know this unique relationship.

This study aim to :

1 - Identifying the effect of physical patterns (chubby, muscular and slim) in each of aggressive behavior, optimism and pessimism

So researcher suppose :

1 - there is a differences in the relationship between each and every pattern of aggressive behavior, optimism and pessimism.

In the fourth chapter the researcher show the research methodology and procedures, field and included research method where the researcher used the descriptive manner relations connectivity and also touched on the sample they are team players club agreed sports Diwaniyah, Iraq and numbered (60) player was addressed to the research tools used, and the measurements were taken bodily to identify patterns and the application of measures of aggressive behavior, optimism and pessimism and exploratory experiment and the main experiment, the means and the tools used, and statistical methods)

Conclusions :

1 - Players with muscular bodywork style be pessimistic and get have the aggressiveness.

2 - commonly optimism among the players of with chubby pattern.

3 - features players with a weak pattern of pessimism.

Recommendations :

1 – there is need to pay attention to the psychological aspect of the players according to their physical styles to reach the athletes to high psychological level.

2 – making similar studies .