



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد لللاعب رياضة المبارزة

رسالة تقدم بها

علي محاسن مخضبان

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة ميسان  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

لأستاذ الدكتور

رحيم حلو علي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 ( ... قُلْ هَلْ یَسْتَوِی الذِّیْنَ یَعْلَمُونَ

وَالذِّیْنَ لَا یَعْلَمُونَ ... )

صدق الله العلي العظيم

(سورة الزمر الآية: 9)

## إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

**((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة)).**

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (علي عباس غضبان) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

**التوقيع:**

**المشرف**

**أ. د رحيم حلوي علي**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة □ جامعة ميسان**

**/ / 2020 م**

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الرسالة للمناقشة.

**التوقيع**

**أ.د محمد عبد الرضا كريم**

**معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان**

**/ / 2020 م**

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

**((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة)).**

المقدمة من قبل طالب الماجستير (علي عباس غضبان)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

**التوقيع:**

**الاسم: م. د. حيدر جاسم جابر**

**الكلية: التربية الأساسية**

**الجامعة: ميسان**

**التاريخ: ( 2020 / 2 / 1 ) م**

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

**((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة)).**

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (علي عباس غضبان) قد تمت معالجتها من الناحية الإحصائية، لذا أقر وأؤيد سلامة العمل والمعايير الإحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفاء كافة متطلبات هذا الجانب.

**التوقيع:**

**الاسم: أ.م. د. رنا صبيح عبود**

**الكلية: التربية الأساسية**

**الجامعة: ميسان**

**التاريخ: ( 2020 / 2 / 1 ) م**

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:  
**((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض  
 أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة)).**

والمقدمة من قبل طالب الماجستير ((علي عباس غضبان))، وناقشنا الطالب في  
 محتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية البدنية وعلوم  
 الرياضة، يوم الاثنين، الموافق 3 / 2 / 2020.

**التوقيع:**

**الاسم: أ.م.د رياض صيهود هاشم**  
**عضواً:**

**التاريخ: 2020 / 2 /**

**التوقيع:**

**الاسم: أ.م.د علي مطير حميدي**  
**عضواً:**

**التاريخ: 2020 / 2 /**

**التوقيع:**

**الاسم: أ.د عبد الهادي حميد مهدي**  
**رئيس اللجنة:**

**التاريخ: 2020 / 2 /**

بناءً على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة  
 ميسان في جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2020، على قرار لجنة  
 المناقشة.

**أ.د ماجد شندي والي**

**عميد كلية التربية البدنية وعلوم**

**الرياضة - جامعة ميسان**

**2020 / /**



إلى من خلقوا للأنام مصابيح الهدى آل بيت النبوة (عليهم السلام)

إلى من هو للمعروف والتقى أهل الريادة أمير المؤمنين علي (عليه السلام)

إلى من كان للإسلام عنوان الشهادة الإمام الحسين (عليه السلام)

إلى قائد الأمة ومصلحها. قائم آل محمد الإمام المهدي (عج)

إلى الشهداء الذين هبوا لنداء المرجعية الشريفة في سبيل اعلاء راية

الحق الله أكبر

إلى ذلك الجبل الشامخ ... إلى من علمني الحياة ... إلى من صورته في ذهني ثبات ..

إلى من به عرفت الذات ... إلى من هدم نفسه لبنائنا وأنهك قواه لنقوى

والدي العزيز (رحمه الله)

إلى العزيزة الغالية .. بحر الحنان .. حضن الأمان .. منبع التضحية ... إلى من تحملت

عبء السنين الماضية ... إلى من سهرت تحسب كم سنة باقية

الغالية أمي

إلى الوردة التي تزين بساتيني .. والرياحين التي تعطر ودياني... إلى سندي وقوتي

وتيجاني من تعشق رؤيتهم عيني وتسحر بلقائهم جوارحي وتطمئن بهم نفسي

إخوتي

إلى الأرض التي احتضنتني ... إلى الأرض التي أنشأتني .... إلى الأرض التي رفعتني

نحو الشموخ طيلة حياتي

عراقي العزيز

علي ..... اهدي ثمري جهدي هذا .



**Ministry Of Higher Education**

**And Scientific Research**

**University of Maysan**

**Education and Sport Sciences**

**Faculty of Physical**

**Self-efficacy and psychological control and their  
relationship with accuracy and speed of response**

**to some types of counter-attack and react**

**movementFor sport fencing players**

A thesis submitted to the Council of the Physical Educational  
and Sports Science - Maysan university in partiall fulfilment of  
the requirements for the degree of master in physical  
education and sports science

By

**Ali Abbas Ghadban**

**Supervised by**

**prof. Rahim Helou Ali**

**2020A.D**

**1443 A.H**

## الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله على ما عرفنا من نفسه ، والهمنا من شكره ، وفتح لنا من أبواب العلم برؤيبيته ، والصلاة والسلام على قائد الخير ، ومفتاح البركة نبينا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبة الميامين وبعد .  
لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والعرفان لكل من اسهم في اغنائي بكلمة او ملاحظة نافعة ابداءها او مصدر اغنى بحثي بقيمته العلمية او اوحى بفكرة فتحت لي افاق المعرفة ، اتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان والمتمثلة بالسيد العميد (أ.د. ماجد شندي والي) والسادة معاونين (أ.د. محمد عبد الرضا كريم) و (أ.د. مثنى ليث حاتم) ولجنة الدراسات العليا والمتمثلة برئيسها الأستاذ الدكتور (أ.د. رحيم حلو علي) و مسؤول وحدة الدراسات العليا (الاستاذ المساعد الدكتور مصطفى عبد الزهرة عبود) ، اذ كانا لهما الفضل في الرعاية العلمية والادارية للباحث والرسالة .

وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور رحيم حلو الزبيدي، والذي كان كريان السفينة تبحر بها إلى المسالك الآمنة، ولقد كان البلمس الشافي لكل معاناتي، ، فقد كان يستوعبني بأجوبته السديدة، ويحتويني عن طريق تذليل الصعاب التي تواجهني فله مني جزيل الشكر، والشكر والتقدير الى لجنة اقرار العنوان بما ابدوا من اراء سديدة وملاحظات مهمة رصنت عنوان الرسالة ، وشكري وتقديري الى رئيس واعضاء لجنة المناقشة لملاحظاتهم العلمية القيمة.

ويكاد اللسان والقلم الذي أدون به شكري وتقديري يعجزان عن الوصول إلى مدلول كلمات الشكر الحقيقية التي أن دلت، فإنها تدل على مدى تقديري بكل أسانذتي في الدراسة الاولية و الماجستير الذين كانوا بمثابة الأنوار الساطعة في سمائي .

ويشرفني ان اتقدم بعظيم الامتنان والعرفان الى الاستاذ الدكتور محمد حسين حميدي و الدكتور وسام حميد الغرباوي والاستاذ فاروق جبار و الاستاذ مقداد بشير لما قدموا لي من نصائح وملاحظات قيمة ، واتقدم بالشكر والتقدير الى فريق العمل المساعد الذين ابدوا المساعدة في توزيع الاستبانة على عينة البحث و لتقديم المساعدة في اجراء الاختبارات العملية ، و اتقدم بالشكر والتقدير الى الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة و الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان ، واتقدم بعظيم الشكر والامتنان لعينة البحث من لاعبي اندية العراق المتقدمين بالأسلحة الثلاثة لما ابدوا التعاون الكامل لإتمام البحث ،



وشكري و امتتاني الى موظفي المكتبة العلمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان  
لاغنائي بالمصادر المطلوبة ، كما اعبر عن شكري وعظيم امتتاني لطلبة الدراسات العليا عن المواقف  
الصادقة المبذولة ، اذ جسدوا معالم الاخوة والصدائة ، ولم ينس الباحث ان يتقدم بالشكر والتقدير الى من  
مدّ يد العون له الاستاذ مصطفى جاسب محمد و الاستاذ حسين علك علي .،،، كما اتقدم بوافر الحب  
والاحترام والشكر والتقدير الى اخوتي الاعزاء و والدتي الحنونة اذ احاطوني بحبهم و دعائهم لي اطل الله  
في عمرهم ، والى زوجتي و ابنتي شاكرًا فيهم طول صبرهم وداعيا لهم بالصحة والسلامة ، وفي الختام  
شكري و امتتاني الى كل من افادني ولو بكلمة واجدة في اعداد هذه الرسالة ، واعتذر عن كل جهد فاتني  
ذكرهم بحسن نية.. والله ولي التوفيق

**الباحث**

## مستخلص الرسالة

### فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة

الباحث  
علي عباس غضبان  
2020م

إشراف  
أ. د رحيم حلو علي  
1443هـ

يتعرض المبارز في اثناء النزال الى مثيرات متنوعة تتطلب منه استجابات حركية عديدة وسريعة، و لكونه يتعامل ضمن محيط مفتوح يحتاج فيه الى قدرة عالية للتصرف والاختيار الحل المناسب لكل مثير يواجهه ومن ثم القدرة على الاستجابة الحركية المثلى ، اذ نلاحظهم يملكون بحالات نفسية مختلفة عند تعرضهم لمواقف المنافسين ويتحملون عبئاً وجهداً كبيراً لما تتميز به رياضة المبارزة من استثارة انفعالية عالية، التي تتطلب من اللاعب التحكم بسلوكه في تحديد نوع الهجوم والرد المناسب وفق تصرفات وحركات الهجوم المنافس فان فهم اللاعبين بأنفسهم ومعرفة اهدافهم النفسية والقدرة على الضبط النفسي يمكن اللاعب من ايجاد الحلول المناسبة لكل موقف هجومي من قبل المنافس . ومن هنا تبرز مشكلة البحث بان ظروف و طبيعة رياضة المبارزة تتطلب من اللاعبين ان يبذلوا اقصى ما يمكن من قدراتهم البدنية و المهارية والنفسية والعقلية ، ولعدم وجود مقاييس متخصصة في مجال المبارزة تتناول المتغيرين الذي تم تحديدهما في عنوان الدراسة . الامر الذي دعا الباحث الى بناء وتقنين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي كمتغيرين مهمين في رياضة المبارزة ، ومن ثم التعرف على العلاقة بينهم وبين دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة. وهدفت الدراسة الى بناء وتقنين مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفس للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة ، والتعرف على مستوى فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين

بالأسلحة الثلاثة ، والتعرف على مستوى العلاقة بين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي و دقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد و حركات الرد للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة. وقد تضمن البحث الدراسات النظرية والمشابهة التي تخص مواضيع الدراسة الحالية . واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي فضلاً عن الاسلوب العلاقات الارتباطية ، اذ تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية المحافظات العراقية في المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة للموسم الرياضي 2019/2018 إذ بلغ مجموعهم الكلي (104) لاعباً، تكونت عينة البناء والتقنين من (80) لاعباً من أندية المحافظات العراقية في المبارزة أذ مثلت نسبة (76.92%) من المجتمع البحث ، وتكونت عينة التطبيق لاستخراج (علاقه الارتباط) من (12) لاعباً أذ مثلت نسبة (11.53%) من مجتمع البحث . و اشتملت عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، و توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفسي ودقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد . يوصي الباحث اعتماد المقاييس الحالية للكشف عن مستويات فاعلية الذات و الضبط النفسي للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي و المقوم الاحصائي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
7	شكر والتقدير	
9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
11	ثبت المحتويات	
17	ثبت الجداول	
20	ثبت الإشكال	
20	ثبت الملاحق	

الصفحة	الفصل الأول	
23	التعريف بالبحث	1
23	مقدمة البحث وأهميته	1-1
25	مشكلة البحث	2-1
26	أهداف البحث	3-1
26	فرض البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1
26	المجال الزمني	2-5-1
26	المجال المكاني	3-5-1
27	تحديد وتعريف المصطلحات	6-1
29	الفصل الثاني	2
29	الدراسات النظرية والسابقة	2
29	الدراسات النظرية	1-2
29	مفهوم الفاعلية الذاتية	1-1-2
30	مصادر الفاعلية الذاتية	1-1-1-2
31	العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية	2-1-1-2
33	الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي	3-1-1-2
35	مفهوم الضبط النفسي	2-1-2

الصفحة	الموضوع	المبحث
36	أنواع الضبط النفسي	1-2-1-2
37	عوامل الضبط النفسي	2-2-1-2
38	الضبط النفسي في المجال الرياضي	3-2-1-2
39	الهجوم في المباراة	3-1-2
40	الهجوم المضاد و انواعه	1-3-1-2
42	مفهوم حركات الرد وانواعه	4-1-2
46	الدقة في المباراة	5-1-2
47	سرعة الاستجابة في المباراة	6-1-2
51	الدراسات السابقة	2-2
54	الدراسات التشابهة والاختلاف	3-2
57	الفصل الثالث	3
57	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
57	منهج البحث	1-3
57	مجتمع البحث وعيناته	2-3
57	مجتمع البحث	1-2-3
59	العينات الاستطلاعية	2-2-3
60	عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي للمقياسين)	3-2-3
60	عينة التطبيق (علاقة الارتباط).	4-2-3
60	الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في الدراسة	3-3
60	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
61	الأجهزة والأدوات المستخدمة	2-3-3
62	إجراءات البحث الميدانية	4-3
62	تحديد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي	1-4-3

الصفحة	الموضوع	المبحث
63	إجراءات بناء وتقنين المقياسين	2-4-3
63	الخطوات العلمية لبناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي	1-2-4-3
63	تحديد الهدف من بناء المقياسين	1-1-2-4-3
64	تحديد الظاهرة المطلوب قياسها	2-1-2-4-3
64	تحديد مجالات المقياسين	3-1-2-4-3
65	تحديد صلاحية مجالات المقياسيين	4-1-2-4-3
67	إعداد الفقرات وبدائلها للمقياسيين وتعليماتهما	5-1-2-4-3
69	تحديد صلاحية فقرات المقياسيين وتعليماتهما وبدائلهما ومفاتيح تصحيحهما	6-1-2-4-3
73	صلاحيات الفقرات من الناحية اللغوية	7-1-2-4-3
73	إعداد تعليمات الإجابة عن المقياسيين	8-1-2-4-3
73	التجربة الاستطلاعية للمقياسيين	9-1-2-4-3
74	التجربة الرئيسية لبناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي	10-1-2-4-3
75	تصحيح المقياسيين	11-1-2-4-3
75	التحليل الإحصائي لفقرات المقياسيين	12-1-2-4-3
97	الخصائص السيكومترية للمقياسيين	13-1-2-4-3
97	صدق المقياسيين	14-1-2-4-3
98	ثبات المقياسيين	15-1-2-4-3
100	موضوعية المقياسيين	16-1-2-4-3
101	الدرجات المعيارية للمقياسيين	2-2-4-3
103	معامل الالتواء	1-2-2-4-3

	الموضوع	المبحث
104	المستويات المعيارية للمقياسيين	2-2-2-4-3
107	الوصف النهائي للمقياسيين	3-4-3
108	تحديد صلاحية مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد	5-3
109	مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث	1-5-3
116	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-5-3
116	الاسس العلمية للاختبارات	6-3
118	التجربة الرئيسية تطبيق النهائي للاختبارات على عينة التطبيق	7-3
119	الوسائل الإحصائية	8-3
	الفصل الرابع	
121	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	4
121	عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبي المباراة ومناقشتها	1-4
122	عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياس فاعلية الذات للاعبي المباراة ومناقشتها	1-1-4
126	عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياس الضبط النفسي للاعبي المباراة ومناقشتها	2-1-4
131	عرض نتائج الازدواج الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المباراة	2-4
132	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارات الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها	3-4
132	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد بالغض للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها	1-3-4
135	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها	2-3-4



137	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها	3-3-4
139	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها	4-3-4
141	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارات الهجوم المضاد وحركات الرد بالغطس للاعبى وتحليلها ومناقشتها:	4-4
141	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها:	1-4-4
144	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها	2-4-4
146	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها	3-4-4
148	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المبارزة وتحليلها ومناقشتها	4-4-4
152	الفصل الخامس	
152	الاستنتاجات والتوصيات	5
152	الاستنتاجات.	1 - 5
153	التوصيات.	5 - 2
155	المصادر العربية والأجنبية	
155	المصادر والمراجع العربية	
163	المصادر والمراجع الاجنبية	
164	الملحقات	

الصفحة	الموضوع	المبحث
B-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	
A	العنوان باللغة الانكليزية	

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
58	يبين توزيع مجتمع البحث	1
66	يبين النسبة المئوية و مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على ابعاد المقياسيين	2
69	يبين عدد فقرات لكل بعد من ابعاد المقياسيين	3
71	يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والغير صالحة والمعدلة من المقياس بأتفاق الخبراء	4
72	يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس فاعلية الذات	5
75	يبين أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية للمقياس	6
77	يبين قيمة t (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس فاعلية الذات باستخدام المجموعتين الطرفيتين	7
81	يبين قيمة t (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس الضبط النفسي باستخدام المجموعتين الطرفيتين	8
86	يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للعينة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس	9

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
88	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات	10
93	يُبين قيم معاملات الارتباط فما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الضبط النفسي	11
103	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة بناء المقاييس	12
105	يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس فاعلية الذات	13
106	يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس الضبط النفسي	14
108	يبين تحديد صلاحية مهارات الهجوم المضاد والحركات الرد	15
117	يبين الاسس العلمية للاختبارات	16
122	يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس فاعلية الذات لدى عينة التطبيق	17
126	يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الضبط النفسي لدى عينة التطبيق	18
131	يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث قيد الدراسة	19
133	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغض للاعب المبارزة	20

135	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المباراة	21
137	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبى المباراة	22
139	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المباراة	23
141	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبى المباراة	24
144	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المباراة	25
146	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبى المباراة	26
148	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المباراة	27

## ثبت الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
104	يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس فاعلية الذات	1
106	يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس الضبط النفسي	2
115	يوضح واجهة برنامج التحليل الاحصائي ( Kinovea 0.8.7. ) لاختيار (Select	3

## ثبت الملحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
166	أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين أجرى معهم الباحث مقابلات شخصية	1
167	استمارة استطلاع آراء الخبراء حول صلاحية أبعاد مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفسي	2
172	أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية مجالات المقاييس	3
173	استمارة آراء الخبراء في تحديد مدى صلاحية فقرات مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي	4
184	أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية فقرات المقاييسين	5

185	المقياسيين بصيغتهما الاولى	6
196	المقياسيين بصيغتهما النهائية الذي طبق على عينة التطبيق	7
207	الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس فاعلية الذات	8
210	الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس الضبط النفسي	9
213	تحديد صلاحية اهم المهارات الهجوم المضاد وحركات الرد	10
215	أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد اهم المهارات الهجومية	11
216	استمارة المهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء	12
217	استمارة حساب درجات الدقة و سرعة الاستجابة للمهارات التي تم احتسابها في الاختبار	13
218	الجهاز الالكتروني المستخدم في البحث	14
221	فريق العمل المساعد	15
222	كتاب تشكيل لجنة علمية لمناقشة اطار البحث	16
223	كتاب تسهيل مهمة الى جامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	17
224	كتاب تسهيل مهمة الى جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	18
225	كتاب تسهيل مهمة الى الاتحاد المركزي للمبارزة	19
226	كتاب تسهيل مهمة الى جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد	20
227	كتاب تسهيل مهمة الى جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	21
228	كتاب تسهيل مهمة الى مسؤول القاعات الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان	22

# الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فرض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزمني

1-5-3 المجال المكاني

1-6 تحديد وتعريف المصطلحات

# الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والسابقة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 مفهوم الفاعلية الذاتية

2 - 1 - 1 - 1 مصادر الفاعلية الذاتية

2 - 1 - 1 - 2 العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية

2 - 1 - 1 - 3 الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي

2-1-2 مفهوم الضبط النفسي

2-1-2-1 أنواع الضبط النفسي

2-1-2-2 عوامل الضبط النفسي

2-1-2-3 الضبط النفسي في المجال الرياضي

2-1-3 الهجوم في المباراة

2-1-3-1 الهجوم المضاد و انواعه

2-1-4 مفهوم حركات الرد وانواعه

2-1-5 الدقة في المباراة

2-1-6 سرعة الاستجابة

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة شيماء قيس جابر العاني 2014

2-2-2 دراسة نصار اسماعيل فارس 2016

2-3 الدراسات التشابه والاختلاف



# الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعيناته

1-2-3 مجتمع البحث

2-2-3 العينة الاستطلاعية (تجريب المقياسين)

3-2-3 عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي للمقياسين)

4-2-3 عينة التطبيق (علاقة الارتباط).

3-3 : الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في الدراسة

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي

2-4-3 إجراءات بناء وتقنين المقياسيين

1-2-4-3 بناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي

1-1-2-4-3 تحديد الهدف من بناء المقياسي

2-1-2-4-3 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها

3-1-2-4-3 تحديد مجالات المقاييس

4-1-2-4-3 تحديد صلاحية أبعاد المقياسين

5-1-2-4-3 إعداد الفقرات وبدائلها للمقياسين وتعليماتهما

3-4-2-1-6 تحديد صلاحية فقرات المقياسيين وتعليماتهما وبدائلهما ومفاتيح تصحيحهما:

3-4-2-1-7 صلاحيات الفقرات من الناحية اللغوية

3-4-2-1-8 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياسيين

3-4-2-1-9 التجربة الاستطلاعية للمقياسيين

3-4-2-1-10 التجربة الرئيسية لبناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي

3-4-2-1-11 تصحيح المقياسيين

3-4-2-1-12 التحليل الإحصائي لفقرات المقياسيين

3-4-2-1-13 الخصائص السيكمترية للمقياسيين

3-4-2-1-14 صدق المقياس

3-4-2-1-15 ثبات المقياس

3-4-2-1-16 موضوعية المقياس

3-4-2-2 درجات المعيارية للمقياس

3-4-2-1 معامل الالتواء

3-4-2-2 المستويات المعيارية للمقياس

3-4-3 الوصف النهائي للمقياسيين

3-5 تحديد صلاحية مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

3-7 التجربة الرئيسية ( تطبيق النهائي للاختبارات على عينة التطبيق )

3-8 الوسائل الإحصائية:

## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش ومناقشتها:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياس فاعلية الذات للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش ومناقشتها:

4-1-2 عرض وتحليل نتائج ابعاد مقياس الضبط النفسي للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش ومناقشتها:

4-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش :

4-3-1 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-3-2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-3-3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-3-4 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-4-1 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-4-2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-4-3 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

4-4-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

# الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

# المصادر

# الملاحق

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهمية:-

يحاول علم النفس الرياضي كونه احد فروع علم النفس العام فهم سلوك وخبره الرياضي والبحث في الخصائص والسمات والحالات النفسية لشخصية الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي والنتائج المطلوبة في المنافسات التي تحتوي على الكثير من المتطلبات التي يجب على الرياضي ان يحققها .

وبما ان المهتمين بالسلوك الرياضي ما زالوا يدرسون جوانب ومتغيرات عدة في مجال علم النفس الرياضي وبين هذه المتغيرات فاعلية الذات التي تؤدي دورا مهما في التأثير على اداء الرياضي للاعبين وان مستوى فاعلية الذات لديهم يمثل العامل الحاسم من حيث التأثير المباشر في مستوى اللاعب الرياضي في الألعاب الفردية عنه في الالعاب الفرقية ولاسيما في رياضة المبارزة تكون المسؤولية فيها موجهه الى اللاعب وحدة معتمدا على قدراته الشخصية اي اعتماد اللاعب على قدرته وإدراكه بأنه لاعب فاعل وكفاءة يستطيع النجاح بأداء معين وتحت ظروف وضغوط نفسية مختلفة ، فاللاعب قد يتعرض الى مواقف ضاغطة مختلفة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة مما يؤدي الى عدم ضبط النفس من خلال الاستئارة الانفعالية العالية ، وعليه نجده يفقد السيطرة على قدراته ومهاراته ويفقد النواحي والجوانب النفسية المطلوبة وقد لا يستطيع تحقيق افضل النتائج في المنافسة ، والمهم من هذا ان يتمكن اللاعب من تجاوز هذا العبء في الاداء والانفعال السلبي طوال فترة النزال والقدرة والتحكم بالضبط النفسي ، فاللاعب الذي لديه ضبط نفسي يستطيع السيطرة على مشاعرة وردود افعاله ودوافعه بحيث يكون قادر على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته.

و تُعد رياضة المبارزة واحدة من الالعب الفردية التي تتأثر بالعديد من الجوانب منها البدنية والمهارية و الخطئية والنفسية ، لما تتطلبه الرياضة من بذل مجهود كبير من الحركات السريعة ودقة تركيز وردود افعال عالية ، وهي من الرياضات التي تتأثر بشكل كبير على وجه الخصوص بالجوانب النفسية كالتوتر والقلق والانفعال والجوانب والعقلية كالأدراك والتفكير وتركيز الانتباه والذكاء والتصور وغيرها من المهارات النفسية والقدرات العقلية الأخرى والتي تنعكس على اداء اللاعبين في المنافسات لما لها اهمية في معرفة مستوى وقدرات و استعدادات اللاعبين النفسية ، لذا فالجانب النفسي يلعب دوراً مباشراً و اساسياً في اداء اللاعب و عدم وجود الجانب النفسي يؤدي الى عدم ضمان تحقيق الواجبات المهارية و الخطئية والقدرة على سرعة الاستجابة كردود أفعال المنافسين، لذا تتطلب رياضة المبارزة من اللاعب ان يتصرف بالسرعة والدقة العالية للمس المنافس والحصول على لمسة في الهدف المحدد بسلاح الشيش وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد بالأساس على ردود افعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين والتي تنتهي باختيار أداء هجمة مناسبة .

ومن هنا تأتي اهمية تحديد الهجوم في النزال ووفق تصرفات وحركات وردود افعال المنافس لذا تعد حركات الهجوم المضاد والرد من الحركات المهمة في رياضة المبارزة الذي يجب على كل لاعب ان ينظر اليها على انها ركن مهم من اركان النزال في المبارزة ولا تقل اهميتها عن غيرها من الهجوم والحركات الاخرى .

ومن خلال ما تقدم تبرز اهمية البحث بأن مفهومي فاعلية الذات والضبط النفسي لهما الدور المهم في الاداء و تصرف اللاعبين عند تعرضهم لمواقف ضاغطة ومختلفة خلال النزال في المنافسة والتي تتطلب منهم السيطرة والتحكم الذاتي والضبط النفسي من خلال التحكم بالمتغيرات المتراكمة واختيار الموقف والتصرف وردود الفعل المناسبة خلال النزال ، ولأهمية المفهومين ( فاعلية الذات والضبط النفسي



( تتطلب منا قياسهما وتحديد مستوى اللاعبين من خلال بناء وتقنين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين المباراة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة لمعرفة مستوى اللاعبين في قياس فاعليتهم الذاتية والضبط النفسي ومدى علاقتهما بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المباراة بالعراق.

## 1- 2 مشكلة البحث:-

في رياضة المباراة يتعرض المبارز اثناء النزال الى مثيرات متنوعة تتطلب منه استجابات حركية عديدة وسريعة و لكونه يتعامل ضمن محيط مفتوح يحتاج فيه الى قدرة عالية للتصرف والاختيار الحل المناسب لكل مثير يواجهه ومن ثم القدرة على الاستجابة الحركية المثلى ، وايضاً لا تخلو من الصراعات النفسية والكفاح للتغلب على المواقف الصعبة التي تواجه اللاعبين خلال النزال ، حيث نلاحظهم يمررون بحالات نفسية مختلفة عند تعرضهم لمواقف وردود افعال المنافسين خلال المنافسة ويتحملون عبئاً وجهداً كبيراً لما تتميز به رياضة المباراة من استثارة انفعالية عالية بوجود المنافس والحركات السريعة والمواقف الضاغطة التي تتطلب من اللاعب التحكم بسلوكه من خلال تحديد نوع الهجوم والرد المناسب وفق تصرفات وحركات الهجوم المنافس ، فان فهم اللاعبين بأنفسهم ومعرفة اهدافهم النفسية والقدرة على الضبط النفسي يمكن اللاعب من ايجاد الرد والرد المضاد المناسب لكل موقف هجومي من قبل المنافس فاللاعب الذي يمتلك فاعلية ذات عالية يستطيع ان يقدم اداء يمتاز بالسرعة الاستجابة الحركية فضلاً عن اللاعب الذي يمتلك ضبطاً نفسياً عالٍ يستطيع ان يتحكم بسلوكه و ضبط انفعالاته والسيطرة على ردود افعاله وبالتالي القدرة على تقديم اداء يمتاز بالدقة العالية . ومن هنا تبرز مشكلة البحث بان ظروف و طبيعة رياضة المباراة تتطلب من اللاعبين ان يبذلون اقصى ما يمكن من قدراتهم البدنية و المهارية والنفسية والعقلية ، ولعدم وجود مقاييس متخصصة في مجال المباراة تتناول المتغيرين الذي تم تحديدهما في عنوان

الدراسة. الامر الذي دعا الباحث الى بناء وتقنين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي كمتغيرين مهمين في رياضة المبارزة ومن ثم التعرف على العلاقة بينهم وبين دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

### 1- 3 أهداف البحث:-

1. بناء وتقنين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبي رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة .
2. التعرف على مستوى فاعلية الذات و الضبط النفسي للاعبي رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.
3. التعرف على العلاقة بين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي و دقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد و حركات الرد للاعبي رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

### 1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفسي و دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

### 1 - 5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية العراق في رياضة للمبارزة للموسم الرياضي 2018- 2019 .
- 1-5-2 المجال الزمني: الفترة الواقعة من 17 / 1 / 2019 و لغاية 27 / 8 / 2019 .
- 1-5-3 المجال المكاني: قاعات المبارزة لأندية العراق .
- 1- الاجراءات البناء والتقنين و التجارب الاستطلاعية .

2- قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان ، لأداء التجربة الرئيسية.

### 1- 6 تحديد المصطلحات:

❖ **الفاعلية الذاتية:** - يعرفها باندورا ( Bandura ) بأنها " اعتقاد اللاعب بقدرته واستطاعته على أداء

نوعي معين ، أي اعتقاد أو أدراك اللاعب بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء معين " (1).

ويعرفها ( Mcauliey ) وآخرون " بأنها ميكانزمات إدراكية عامة لأجل تأثيرات المعالجات النفسية المتنوعة

على الأداء وأنها تعد قناعة فردية بمقدرته أو مقدرتها على إنجاز سلوك ضروري لتقديم ناتج مرغوب فيه " (2)

يعرفها الباحث :- الدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعب المباراة على ضوء استجاباتهم لفقرات مقياس فاعلية

الذات الرياضية .

❖ **الضبط النفسي :** هو قدرة اللاعب الرياضي على التحكم في سلوكه في حالات الفشل او الهزيمة او

مواجهة المواقف الصعبة والتي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية " (3).

وكذلك تم تعريفه بأنه " عملية السيطرة على الاستجابة السلوكية والمعرفية والانفعالية في مواقف مختلفة

ومتباينة ينجم عنها تعزيز إيجابي " (4).

يعرفه الباحث :- الدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعب المباراة على ضوء استجاباتهم لفقرات مقياس الضبط

النفسي.

(1) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط 7 ، 2009 ، ص275.

(2)Mcauley et al , **Modeling and Self – Efficacy atest of Bandura s Model** , Journal of sport psychology, 1985 , p283-295.

(3) محمد حسن علاوي: نفس المصدر ، ص 162.

(4) يوسف حمه صالح : السمات الخمسة الكبرى في الشخصية لدى تدريسي الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية، العدد9 ، كانون الثاني ص34 .

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

## 2 - 1 الدراسات النظرية :

## 2 - 1 - 1 مفهوم فاعلية الذات:

" إن موضوع فاعلية الفرد وقدرته على التعامل مع أحداث الحياة قد احتل جانباً مهماً من كتابات الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس . وقد جاءت في كتاباتهم عدة مصطلحات تعبر عن مفهوم الفاعلية أو ماهية شخصية الفرد "(1) ، فقد عبر الفيلسوف الألماني ( فريدريك نيتشة ) ( Friedrich Nietsohe ) عام 1844 - 1900 م عن " مفهوم الفاعلية بمفهومه الشهير ( إرادة القوة ) التي رأى أنها أكثر الدوافع الإنسانية الأساسية وما يريده الفرد فوق كل شيء آخر ، وان الفرد يسمو حين يتغلب على ضروب الخذلان التي تكتنف حالته الحاضرة "(2) ، فالفرد يسعى للتغلب على البيئة والتعامل معها بشكل فعال .

تعني الفاعلية الذاتية " بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة "(3) ، يعرفها هولاند وآخرون " بأنها مجموعة التوقعات التي تجعل شخصا ما يعتقد ان المسار الذي سيتخذه سلوكاً ما سيحظى بالنجاح .(4)

ويعرفها ( Mavies ) " بانها حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح ."(5)

(1) قاسم حسين صالح ، الشخصية بين النظرية والتنظير والقياس ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 226 .

(2) الموسوعة الفلسفية ، ترجمة فؤاد كامل وآخرون ، بيروت ، دار القلم ، 1983.ص486 .

(3) Maddux-et- al , **Self - Efficacy theory and research** , Applications in clinical and counseling psychology , N Y , 1987 , p 39

(4) هولاند وآخرون ، **التعلم بالملاحظة** ، باندورا في نظريات التعلم ، ترجمة علي حسين حجاج ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد108 ، ج 2 ، 1986 ، ص13 .

(5) Mavis. B, **Self-efficacy and OSCE. performance among Second Year Medical students**, Journal of Advances in Health science Education, Vol. (6), 2001, pp93-102.

يعرفها باندورا (1977) بأنها " قوة إيمان اللاعب بأنه يستطيع تنفيذ متطلبات الأداء بنجاح لإحداث نتيجة محددة " (1).

## 2-1-1-1 مصادر فاعلية الذات: (2)

يدرك الناس فاعليتهم على أساس تطويرها بأربعة مصادر رئيسية ، وان أهم طريقة مؤثرة لخلق الشعور القوي للفاعلية هو من خلال السيطرة على التجارب ومتغيرات الحياة وهذه المصادر هي:

(التجارب والنجاحات ، التجارب البديلة المأخوذة من النماذج ، الإقناع اللفظي ، الاستثارة الفسيولوجية) .

1- التجارب والنجاحات : إن النجاحات التي يحققها الفرد تبني إيمانا قويا بالفاعلية الذاتية وان تجارب الفشل التي يتعرض لها الفرد تهبط من فاعليته الذاتية خاصة إذا حدث الفشل قبل أن يكون هناك شعور بالفاعلية (3)

2- التجارب البديلة المأخوذة من النماذج : إن الكثير من الاستجابات المعرفية والانفعالية والاجتماعية تكتسب من خلال ملاحظة الأنموذج الذي يركز على ملاحظة الشخص لسلوك الأخر (4) ، فعند ملاحظة اللاعب لاعبا آخر أو المدرب الرياضي وهو يؤدي مهارة حركية بنجاح أو مشاهدة اللاعب المنافس الذي لم يسبق له المنافسة معه من قبل ، في مثل هذه المواقف فان فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرات الذاتية السابقة للاعب لأنه لم يسبق له أن مر في مثل هذه الخبرة وإنما اعتمد على الخبرات البديلة.

(1)David Yukelson & Allen. J, **The effect of preexisting and manipulated Self-Efficacy on a competitive muscular and urance task**, North Texas stuts University, 1981, p321

(2)Bandura. A, **Social learning theory**, Inc Englewood cliffs, N J, prentice Hill, 1977, p79.

(3)Bandura. A, Op. Cit., 1977, p79.

(4) ممدوح عبد المنعم ، سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم ، ط1 ، الكويت ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992 ،

3- الإقناع اللفظي : يعد الإقناع اللفظي احد المصادر التي ترفع من توقعات الفاعلية الذاتية بالرغم من كونها أضعف المصادر لكنها تتميز بالسهولة وإنها جاهزة ومتوافرة<sup>(1)</sup> ، وهذا ما نلاحظه كثيراً في المجال الرياضي أن المدرب يقوم باستجابات لفظية ومحادثات شفوية مع لاعبه لأجل إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات لمواجهة أداء معين بنجاح أو قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلا وهذه المحاولات يطلق عليها في إطار نظرية الفاعلية الذاتية مصطلح ( الإقناع اللفظي ) .

4- الاستثارة الانفعالية : إن الاستثارة الانفعالية هي مصدر آخر للمعلومات التي تؤثر على الفاعلية الذاتية في المواقف المهددة ، إذ يعتمد الناس في جزء من حياتهم على الاستثارة الانفعالية بالحكم على قلقهم وضعفهم في الجهد . وفي دراسة لـ لابي ( Labbe ) أكد على إن القلق يسهم في تحديد توقعات فاعلية الذات لدى اللاعبين فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق وفاعلية الذات وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ، وتوصلت الدراسة إلى ان المتسابقين ذوي الفاعلية الذاتية البدنية الأعلى قد أحرزوا درجات قلق اقل مما هو لدى المتسابقين ذوي فاعلية الذات البدنية الواطئة<sup>(2)</sup>

## 2 - 1 - 1 - 2 العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية<sup>(3)</sup>:

هناك ثلاثة عوامل مؤثرة في الفاعلية الذاتية وهي :

1. العمليات الادراكية .
2. العمليات الدافعية .
3. الفعاليات المختارة .

(1)Bandura. B, Self-efficacy toward unifying theory of behavioral change, psychological Review, 1977, p191.

(2) Labbe. E & et al, Self-efficacy and eaxietgy and their relion ship to training and voce performance perceptual and motor skill, 1993, p27-34.

(3) Bandura. B, Op. Cit., 1991, p 206.

1- العمليات الإدراكية : إن عملية الإدراك هي العملية التي يتم من خلالها معرفتنا للعالم الخارجي ، فالإنسان يدرك ما يريد إدراكه والسلوك الذي يتخذه هو نتيجة تفاعل إدراكنا للواقع مع دافع معين يحركنا ليخدم السلوك " (1)، وان تأثيرات اعتقاد الفاعلية الذاتية على العمليات الإدراكية تأخذ مختلف الأشكال ، " فكلما كانت الفاعلية الذاتية المدركة أقوى كلما كانت المصاعب ومشاكل الهدف الموضوع من قبل الشخص نفسه أعلى وأكثر ثباتاً " (2).

2- العمليات الدافعية : تلعب الدافعية دور المفتاح الأساسي في الفاعلية الذاتية للفرد حيث تعتمد على شكلين من الدافعية المدركة هي :

أ. الاسنادات السببية : تتأثر الفاعلية الذاتية بالاسنادات السببية ، فالأشخاص الذين يعدون أنفسهم ذو كفاءة عالية سوف يسندون فشلهم إلى الجهد غير الكافي ، أما الأشخاص الذين يعدون أنفسهم غير كفوءين يعززون فشلهم إلى انخفاض القدرة لديهم " (3).

ب. الأهداف الشخصية : " للأهداف دور كبير خلال عمليات التأثير الذاتي ، فالدافعية تستند على وضع الأهداف ومن خلالها توضع قناعة ذاتية لأهداف قيمة والتي سوف تحدد الجهد المطلوب والمدة التي يستغرقها لتحقيق الهدف " وان " تحقيق أفضل النتائج والمكسب يكون من خلال إنجاز الرياضي للأهداف الشخصية والتي تسهم في تدعيم الدافعية " (4).

ج. الفعاليات المختارة : إن " الاعتقادات الشخصية للفاعلية الذاتية تأخذ شكل أقسام المعيشة المأخوذة من الأشكال المتنوعة للفعاليات والبيئات التي يختارها الأفراد الذين يتجنبون فعاليات ومواقف يؤمنون بأنها تقلل

(1) ممدوح عبد المنعم ، المصدر السابق ، 1992 ، ص139 .

(2)Bandura. B, Op. Cit., 1991, p 164.

(3)Bandura. B, Op. Cit., 1991 , p160.

(4)Gould. A & Pethch Koff. L, porticipation motivation and attrition in young athletes in F. I small, R.A magill &M.J Ash (Eds) children in sport champaign Illinois: Human Kineties, 1988, p20.

من قابليتهم وبيبتعدون عن العقبات ويختارون مواقف قادرين على أدائها ، لكنهم عند وضعهم أمام اختبارات وفعاليات أعلى من مستواهم فإنها سوف تؤثر عليهم وبالتالي سوف تؤثر على مستوى فاعلية الشخص الذاتية المدركة<sup>(1)</sup>.

## 2 - 1 - 1 - 3 فاعلية الذات في المجال الرياضي:

لقد وضع باندورا ( 1977 ) آراء ودراسات في نظرية الفاعلية الذاتية في المجال الرياضي والتنافسي ، فمن خلال دراسة " ( تأثير معالجة الفاعلية الذاتية على مهمة منافسة التحمل العضلي ) ظهر عنصر مهم في الأداء الرياضي القصوى هو مستوى الفاعلية الذاتية للاعب أو درجة الثقة بالنفس ، إذ يؤكد أن المدربين والرياضيين لديهم تأكيد عالي بان الثقة بالنفس لها دور مهم في الأداء الرياضي ، وهذه الثقة هي نتيجة الفاعلية الذاتية العالية عند الرياضيين ، وان للفاعلية الذاتية علاقة بريضة ( رفع الأثقال ) وهذا ما أثبتته دراسة ( نيس وياتيرون 1979 ) إذ تم فحص العلاقة بين التوقعات الذاتية والأداء الرياضي في رفع الأثقال للذكور وقد أثبتت الدراسة أن رافع الأثقال يتأثر بقناعته بمقدار الوزن الذي يمكن رفعه ، والنتائج أثبتت أن الرياضيين الذين رفعوا وزن أكثر مما اقتنعوا بان يكون اقل من القيمة الحقيقية<sup>(3)</sup>.

وقد افترضت نظرية ( باندورا ) للفاعلية الذاتية حساب التأثيرات المختلفة المصاحبة للأداء للمهارات الحركية كمعالجة القلق في الرياضة ، " وهذه النظرية تفترض الفاعلية الذاتية كميكانكية ادراكية شائعة

(1)Maddux & Stantey (Eds), Special issue an self –efficacy theory, Jordan of social and clinical psychology 4 (whole no3), 1986, p14.

(3)Gould. D, & Weiss. M Effect of Model similarity and Model talk on Self-Efficacy and Muscular endurance Journal on Sport Psychology, 1981, P. 29.



وكاستجابات سلوكية وسيطة تعتمد هذه على إجراءات نفسية بأي صيغة كانت سوف تغير مستوى وقوة الاعتقاد الذي يستطيع به اللاعب أن ينجز الفعاليات " (1).

وقد تم تطبيق نظرية باندورا في المجال الرياضي من خلال مصادرها الأربعة ( إنجازات الأداء - التجارب البديلة - الإقناع اللفظي - الاستثارة الفسيولوجية ) إذ اختبر ( فيلتز 1982 ) تنبؤات نظرية باندورا للإنجازات بمحاولة الغطس المتكور للخلف ، وأثبتت النتائج ان الفاعلية الذاتية هي ليس العنصر التنبؤي الوحيد للأداء على الرغم من انها الأهم في الأداء على الفلق الذاتي - الإيقاظ النفسي - وإنجازات الأداء المرتبطة بالماضي على أول محاولة من محاولات الغطس الأربعة ، فبعد المحاولة الأولى والتي سبقتها محاولة قديمة . فقد طبقت نظرية ( باندورا ) بان هناك علاقة تبادلية بين الفاعلية الذاتية والأداء لكن هذا التبادل ليس متساوي بالأهمية ، فان الأداء هو مؤثر أقوى للفاعلية الذاتية من تأثير الفاعلية على الأداء ، كما ان التجربة أثبتت عدم وجود علاقة تبادلية بين الفاعلية الذاتية والاستثارة الفسيولوجية ، لان إنموذج إنجازات الأداء الماضي كانت مصدر أقوى لمعلومات الفاعلية الذاتية من الاستثارة الفسيولوجية " (2).

ومن التجارب وحسب تطبيق نظرية ( باندورا 1977 - B ) فان الفاعلية الذاتية تمثل وسيطاً بين إحدى المصادر لمعلومات الفاعلية ( إنجازات الأداء - الاستثارة الفسيولوجية - الإدراك الذاتي ) والعلاقة التبادلية بين الأداء والفاعلية الذاتية وبين الفاعلية الذاتية والاستثارة الفسيولوجية ، وكان متوقعاً أيضاً بان الإدراك الذاتي هو التوقع الأفضل للفاعلية الذاتية من الاستثارة الفسيولوجية لكن ليس من أداء الغطس للخلف

(2)Martens. R. & Landers D.M., **Coaction effects on muscular endurance task.** Research Quarterly, 1969, P. 40.

(2)Nelson. L.R. & Faurst. M.L., An Objective study of the effects of expectation on Competitive performance, Journal of Psychology, 1972, P. 81 .

المسبق " (1). وقام ( ريكرمان ) بدراسة حول التعرف على علاقة الجاذبية الجسدية والفاعلية الذاتية البدنية و نتائج هذه الدراسة ، إن الجاذبية الجسدية والفاعلية الذاتية لها علاقة إيجابية بمقياس تقدير الذات لدى الذكور والإناث(2). وفي عام 1983 أجرى ( جيل ) بحثاً لإيجاد صدق وثبات الفاعلية الذاتية البدنية في المواقف التنافسية في المجال الرياضي ، إذ تناول هذا البحث دراسة الفاعلية الذاتية وعلاقتها باكتساب المهارة الحركية عند أداء بعض الألعاب الرياضية (3).

### 2-1-2 مفهوم الضبط النفسي:(4)

يعد مفهوم الضبط النفسي التعبير عن مدى شعور الفرد أن باستطاعته التحكم في الأحداث الخارجية التي يمكن أن يؤثر فيها، وأن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية والاجتماعية ، حيث أن الفرد يولد في بيئة معينة ، يجد نفسه مضطراً للتعامل معها ، أو التفاعل مع ضغوط وقوى خارجية تدفعه إلى القيام بأنماط سلوكية يقبل عليها برضا ، وقد لا يرضى عنها ولكن عليه أن يقوم مدفوعاً بذلك النوع من التحكم الخارجي ، معتمداً في ذلك على مساعدة غيره من الآخرين الذين يعيشون معه ، على أنه كثيراً ما يحاول الفرد أن يتحكم في هذه البيئة ذاتياً على طريقته الخاصة ، وما لديه من جهود يمكنه بذلها .

(1)Deborah & Denise, *Op. Cit.*, 1983, p267.

(2)Thornton. B & Ryckman. R, **Relation ship between perceived physical ability and indices of actual physical fitness**, Journal of sport psychology, 1991, p85.

(3)Mcauley.E. & Gill, **Reliability and valicity of the physical sport psychology**, 1983, no5, p410-414.

(4) نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج: **الاستثارة الانفعالية والعنف والضبط النفسي وعلاقتهم بالدور المعرفي للإعلام الرياضي للاعبين كرة القدم**، ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة )، 2016، ص32.

و ضبط النفس ضروري في السلوك لتحقيق الأهداف وتجنب المشاعر التي يمكن أن تكون سلبية أو هدامة (1) .

الضبط النفسي من وجهة نظر الباحث : سيطرة الشخص على مشاعره أو رغباته أو أفعاله بإرادته الشخصية بهدف التطور والتحسين الشخصي ، التصبر وعدم الانفعال .

وعرف أيضا بأنه " السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تتجم عنها " (2) ، الضبط النفسي هي قدرة اللاعب الرياضي على التحكم في سلوكه في حالات الفشل أو الهزيمة أو مواجهة المواقف الصعبة و التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية (3) .

## 1-2-1-2 أنواع الضبط النفسي:

ان الضغوط النفسية تتطلب من الرياضي توافقاً او اعادة توافق مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها من شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والعنف و الاحباط ، وهذا يستدعي إلى الضبط النفسي والوصول إلى الاتزان النفسي ، فتكون لدى اللاعب رؤية موضوعية لذاته ، وشعور بالراحة في المواقف المختلفة (4) .

قرر علماء النفس والرياضة التمايز بين نوعين من القدرة النفسية

1. الاستقرار النفسي Psychological Stability

2. الضعف النفسي Psychological Weakness

(1 ) <http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0029760>. Abstract : Journal of Abnormal Psychology, Vol 122(1), Feb 2013, 13-25 2019/3/14.

(2) اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط1 ، ص 39 .

(3) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط7، 2009، ص 162.

(4) مها صبري وشهاب أحمد : الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى أداء مهارتي اللف و الوثب على جهاز عارضة التوازن للطالبات ، مجلة الفتح ، جامعة ديالى ، العدد 37 ، 2008 ، ص54

ان تعامل اللاعبون مع عدد من المواقف في المنافسة لكي يكون أداءهم ناجح ، يخضعون لبعض المثيرات ، ففي مباريات كرة القدم هناك مواقف انفعالية تحدث أثناء سير هذه المباراة ، يصل فيها الانفعال إلى ذروته ، لا علاقة لها بفنون اللعب ، فاللاعبين الذين يعانون من الضعف النفسي لديهم ردود أفعال سلبية للضغط النفسي<sup>(1)</sup> ، فالحماس الزائد في النزال ، وعدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط النفس والسيطرة على اتجاهات العنف بداخلهم تدفعهم لارتكاب بعض المخالفات لقوانين رياضة المباراة ، أو الاحتكاك العنيف بزملائهم ، وهنا يشير الحكم الكارت الأصفر للإنذار ، أو الأحمر للطرد من الملعب ، وقد خضعت هذه الانفعالات والسلوكيات لدراسات نفسية حين لوحظ أن بعض اللاعبين الموهوبين يعانون من انفلات الأعصاب الذي يتسبب في فقد جهودهم عندما يتعرضون دائماً للإنذار والطرد من النزال<sup>(2)</sup>، أما اللاعبون الذين لديهم استقرار نفسي فهم أقل خضوعاً لتلك المؤثرات.

## 2-2-1-2 عوامل الضبط النفسي :

توصل كروز Krouse و لاندر Lander (1978) إلى عدد من العوامل المساهمة في الضبط النفسي<sup>(3)</sup>:

1. العلاقات الاجتماعية داخل جماعة الفريق : للوصول إلى طرق التحكم والضبط النفسي يجب البحث في ديناميات الفريق ، فالعلاقات تشير إلى تأثير عميق في الحالة النفسية لجماعة الفريق ومن ثم على الأداء .
2. روح الجماعة : أن رفع الروح المعنوية للفريق يتطلب من القائمين بالإشراف على الفرق مثل المدرب والإداريين والجهاز الفني والطبي والأخصائي النفسي التزود بالمعارف والمعلومات الشاملة عن مستوى النمو النفسي للفريق والعلاقات بين أعضاء الفريق.

(1) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 ، ص406.

(2) <http://www.elazayem.com>. 2019 /3/15 كرة القدم وحيثنا النفسية ، لطفى الشربيني

(3) محمود عبد الفتاح عنان: مصدر سبق ذكره ، ص 411-414 .

3. التنمية الفردية للاعبين : تنمية السمات النفسية والتكيف مع الصعاب والثقة بالنفس
4. الخصائص العقلية المميزة : مثل الانتباه البؤري و الموزع ، تقدير المباراة ، التصرف الخططي في اللحظات الحرجة .

### 2-1-2-3 الضبط النفسي في رياضة المباراة:-

رياضة المباراة من الألعاب التي تحتاج الى الحماس الشديد في المنافسة ، فهناك متطلبات خاصة يواجهها اللاعبون في المنافسات الرياضية ، وهم مطالبون بإنجازها ، وعلى الأخصائيين و المدربين معرفة طرق إحداث الضبط النفسي ، وفهم الخصائص الداخلية للاعبين والخصائص الموقفية والتفاعلية للشخصية ، وتعامل اللاعبون مع عدد من المواقف ، سواء في التدريب أم المنافسة حتى يتمكنوا من الأداء الناجح ، فيخضع اللاعبون لبعض المثيرات ، وقد تكون هناك من السمات النفسية والإرادية ما يمكن تنميتها ، بدرجة ما تبقى على أداء اللاعبيين ثابتاً و وقابل للتطوير من خلال مواجهة ظروف و متطلبات الأداء ، ففي رياضة المباراة قد يدرك اللاعبيين مواقف النزال كتأثير سلبي على الأداء ، كأن يتلقى كلمات من المنافس تثيره كالاستهزاء وانتقاده ونتيجة لذلك لا يستطيع أكامل مهامه التكتيكية أو يكون غير قادر على أداء المهارات الهجومية والدفاعية بسبب استثارته ونقده بكلمات قاسية<sup>(1)</sup>. فيجب على المبارز السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافس والاحتفاظ بالهدوء عند مواجهه المنافس في المواقف المختلفة خلال النزال وهذا يتفق مع رأي اسامة كامل راتب الذي اشار الى ان " التحكم والسيطرة هي مقدرة الرياضي على ادارة وتنظيم و التحكم في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز

(1) محمود عبد الفتاح عنان : مصدر سبق ذكره ، ص 405 - 407 .

بالاثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة<sup>(1)</sup>. و لكي يتمكن من التصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال والحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة ، لذا يجب أن يعرف المبارز ضبط انفعالاته والتحكم بها ، وان يعطي أهمية لكل حركة تصدر من المنافس والانتباه لها سواء بالذراع المسلحة أو بالرجل الأمامية أو أي حركة بالسلاح والربط بين تلك الحركات والتوقع لما سوف يحدث والتحليل ثم اتخاذ القرار والتصرف الحركي المناسب وحسب الموقف الذي يواجهه. لذا يجب أن تتوفر لدى لاعب المباراة العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية مثل الذكاء، والتفكير، والانتباه، الثقة بالنفس، والسيطرة على الانفعالات آذ أن عدم توافر السمات السابقة يؤدي إلى عدم ضمان تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والخططية.

(أن لاعب المباراة ، يتميز بالسرعة والدقة والمهارة الفنية العالية ، فيقدم كل ما يمتلكه من قدرات بدنية و مهارية ، عند بدء النزال ولكن بمجرد تعرضه لموقف ضاغط ، مثل النزالات الحاسمة ، أو تسجيل نقطة عليه ، نجده يفقد قدراته ومهاراته و يصبح عبئاً على فريقه ، فإن من المهم أن يتمكن اللاعب من تجاوز هذا العبء والأداء طوال زمن النزال بالسرعة والدقة والقوة والعزيمة والإرادة نفسها ، وأن يتغلب على حالات الفشل حتى لو حدثت أثناء النزال ، فيتجاوز اللاعب هذا الجانب لو كان لديه الاستقرار النفسي ، وتصبح لديه القدرة على مقاومة الإرهاق وإظهار المكونات النفسية وتجاوز مراحل الإرهاق البدني والنفسي والإخفاق الفني و تفعيل الثقة في نفسه مما يحقق أداءً بدنياً عالياً).

### 3-1-2 الهجوم في رياضة المبارزة :

ان الهدف النهائي الذي يسعى إليه كلا المتبارزين هو تحقيق الفوز على منافسة ومن الطبيعي ان نتيجة المباراة تتوقف على عدد اللمسات التي يسجلها كل منهما على الآخر وفقاً لما يحدده قانون لعبة

(2) اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر ، القاهرة ، ط2 ، 2004

المبارزة ، وليس من سبيل للوصول إلى تلك الغاية سوى ما يقوم به كل منهما من محاولات للوصول إلى تسجيل اللمسات ، فالهجوم في المبارزة يعتمد على عنصر المبادرة والغرض منها الوصول إلى منطقة الهدف للاعب المنافس فقد عرف بأنه ( الحركة أو الحركات التي يقوم بها اللاعب والتي تقصد هدف المنافس سواء كان ذلك بمد الذراع أو مد الذراع مع التقدم أو القيام بحركة الطعن أو حركة السهم )<sup>(1)</sup> ، وعرف أيضا على انه الحركة الهجومية التي يبدأ تنفيذها بمد الذراع والتي تهدد بصفة مستمرة منطقة الهدف القانونية للمنافس.<sup>(2)</sup>

والهجوم بصورة عامة وشاملة في رياضة المبارزة ينقسم إلى أربعة أنواع وهي ( الهجوم البسيط بأنواعه ، والهجوم المركب بأنواعه ، والهجوم الكاذب ، والهجوم المضاد بأنواعه) وسوف يتطرق الباحث الى الهجوم المضاد وانواعه:

### 1-2-1-3-1 الهجوم المضاد و انواعه<sup>(3)</sup> :-

هو عبارة عن حركة هجومية يؤديها اللاعب المنافس بتوقيت سابق أو مناسب ( متوافق) أثناء قيام اللاعب الآخر بالهجوم عليه ويمكن تنفيذه على بداية حركة الهجوم ( أثناء شروعه للقيام بالهجوم ) أو قبل نهايته ( قبل وصول ذبابة السلاح للهدف ) الذي غالبا ما يكون مصحوبا باحدى الحركات التمهيدية للهجوم ، ويمكن تنفيذه أيضا عند تردد اللاعب للقيام بالهجوم أو بطئ حركته فضلا عن الأخطاء في حركات الهجوم ، كأداء القاطعة من مسافة قصيرة أو عمل تغيير اتجاه واسع أو عمل هجوم مستقيم مباشر والطعن بالقدم دون مد الذراع المسلحة ، وبذلك يمكن تقسم الهجوم المضاد لنوعين هما :

(1) عبد علي نصيف (وآخرون) : المبارزة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1988 ، ص215 .

(2) الاتحاد الكويتي الدولي : القانون الدولي للمبارزة ، الكويت ، مطابع الراوي التجارية ، 1985 ، ص10 .

(3) عبدالهادي حميد ، عبد الكريم فاضل: رياضة المبارزة (اسس فنية - تعلم - تدريب - تحكيم ،دار الكتب و الوثائق بغداد ، 2008 ، ص 58-59 .

أ - الهجمة الزمنية المضادة.

ب - هجمة الإيقاف.

أ- الهجمة الزمنية المضادة:-

يتم أداء الهجمة الزمنية المضادة بوقت مناسب قبل نهاية الحركة الهجومية للمنافس حيث يتم غلق منطقة الهدف أمام المهاجم بواسطة النصل مع الاستمرار بحركة السيطرة على سلاحه وذلك بإخراج نصل سلاح المنافس بعيدا عن الهدف مع مد الذراع المسلحة في الاتجاه الصحيح لهدف المنافس، ويمكن تنفيذ هذا النوع من الهجوم المضاد على الهجوم البسيط والمركب ، وتتشابه هذه الهجمة مع حركة الرد وبفارق هو عدم ترك نصل سلاح المنافس أثناء الحركة وبمعنى آخر استمرار تلاحم النصلين على طول الحركة .

ب - هجمة الإيقاف:-

حركة هجومية يؤديها المنافس على بداية هجوم اللاعب أو أثناء شروعه بالهجوم قبل الامتداد الكامل للذراع المسلحة ، وتكون بمد الذراع المسلحة مباشرة نحو الهدف دون التحام النصلين ويمكن تنفيذها على الهجوم البسيط فقط ، وكما ذكرنا يتوقف أداء هاتين الحركتين ( الهجمة الزمنية المضادة ، هجمة الإيقاف) على ما يرتكبه اللاعب المنافس من اخطاء وفي ظروف معينة هي :

- هجوم المنافس الخاطئ أو البطيء أو المتردد .
- هجوم المنافس بتوقيت غير مناسب.
- هجوم المنافس باداء حركات مركبة اكثر مما يجب .

وهناك أنواع أخرى لهجمة الإيقاف هي:<sup>(1)</sup>

أولاً: هجمة إيقاف بالغطس .

(1) عبدالهادي حميد ، عبد الكريم فاضل: مصدر سبق ذكره ، ص 58-59 .



ثانيا: هجمة ايقاف مع اخذ خطوة للجانب .

أولا: هجمة ايقاف بالغطس

تتم هذه الحركة عندما يتقدم اللاعب المهاجم ويعمل حركة طعن على منطقة هدف عالية والذراع المسلحة في مستوى عال أيضا ومن مسافة قريبة ينتهز المنافس فرصة النزول الى الاسفل بسرعة عن طريق نثي الركبتين مع عدم ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم ومد الذراع المسلحة وتوجيه سلاحه نحو هدف المنافس.

ثانيا: هجمة ايقاف مع اخذ خطوة للجانب

تتم هذه الحركة عند قيام المهاجم بحركة بطيئة ومتقطعة فيقوم المنافس باستغلال ذلك ليعمل على مد الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم واخذ خطوة للجانب لإبعاد منطقة الهدف عن مسار سلاح المنافس.

#### 2-1-4 مفهوم حركات الرد وانواعه: (2)

الرد ما هو إلا عودة الهجوم سواء مع الطعن او بدونه فور الانتهاء من دفاع ناجح عن هجمة أي كان نوعها . ففي اللحظة التي ينجح فيها احد المبارزين في إحباط خطة منافسه الهجومية بواسطة دفاعه الناجح يصبح له الحق في مهاجمته لتواجده على مسافة التبارز. كما ان هدف منافسه اصبح مكشوفاً ونصله خارج الهدف أي ان الفرصة مهيئة امامه للاندفاع فورا بذبابته في محاولة تسجيل لمسة .

فهذا الهجوم الذي يلي الدفاع يسمى بالرد . فإذا ما كان الرد فوريا فلن يتطلب مصاحبته بالطعن لتواصل المسة لقرب المسافة وتواجده داخل المسافة الكافية للرد ببسط الذراع فقط . (2) وتعد حركة الرد

(1) بيان علي عبد علي : تدریس و تدریب (سلاح الشيش) . ط1 . عمان : دار دجلة للطباعة والنشر . 2006 . ص 126.

(2) عباس عبد الفتاح الرملي ، المبارزة (سلاح الشيش) \_ ، ط 2 . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 239.

بصفة عامة من الحركات المهمة في المباراة . والتي يجب على كل لاعب ان ينظر اليها على انها ركن هام من اركان فن المباراة الاخرى ، ولا تقل اهمية عنها ، إذ إنها لا ترجع في مضمونها لكونها الرد القوي الرادع على هجوم المنافس بعد القيام بالدفاع الناجح ضد هذا الهجوم بل انها تشكل الاجابة السريعة الحازمة للمدافع ، كل مافكر المهاجم في القيام بهجوم ما وتدفعه دائما الى التردد او الاحجام او الإقلال منه ، كما ان استخدام حركة الرد ذاتها إثناء المباراة تعد فرصة ثمينة للاعب المدافع للحصول على لمسة او الإصابة لمصلحته من اللاعب المنافس.(1)

ويعرفه ( عبد الله صلاح الدين ) " هو عبارة عن حركة هجومية واحدة يقوم بأدائها اللاعب المدافع ضد المنافس ويتم في جميع الاوضاع الدفاعية الرئيسية "(2)

ويعرفه ( عباس عبد الفتاح ) " انه الهجوم الذي يلي الدفاع الناجح "(3) كما عرفه ( بيان علي ) " هو عبارة عن حركة هجومية يقوم بها اللاعب المدافع و ذلك بعد نجاحه في الدفاع عن هجوم منافس ( الهجوم الاصيلي )"(4). و بناءً على هذه الأهمية القائمة على حركات الرد في المباراة من جانب اللاعب المدافع . إذ على اللاعب أن يتقن أداء حركات الرد بصورها كافة ومن جميع الأوضاع الدفاعية وان توجه إليها العناية الكافية على المستوى نفسه الذي يوجهه الى الاسس و الاركان الاخرى المميزة للمبارزة . وحتى يستكمل مقدرته وقدراته وامكانياته لممارسة رياضة المباراة بالمستوى الكامل والمطلوب .(5)

(1) بيان علي عبد علي . مصدر سبق ذكره ص 127 .

(2) عبد الله صلاح الدين . المباراة الحديثة لطلبة كليات التربية الرياضية . مطبعة جامعة بغداد . 1980 . ص 68.

(3) عباس عبد الفتاح الرملي . نفس المصدر السابق ، ص 239.

(4) بيان علي عبد علي . مصدر سبق ذكره . 2006 . ص 127.

(5) جمال عبد الحميد عابدين . المباراة بسلاح الشيش . الإسكندرية: دار المعارف . 1972 . ص 159-160.

تتوقف الصورة التي يتم عليها اداء هذا الرد على عدة عوامل يمكن تحديدها كالاتي :

- 1- اتجاه هجوم الخصم بالنسبة لوضع سلاح المدافع .
- 2- نوع الدفاع واتجاهه بالنسبة لوضع سلاح المهاجم .
- 3- الطريقة المستخدمة في اداء الدفاع .
- 4- طبيعة النصل واتجاهه لدى سلاح الخصم نتيجة للدفاع .<sup>(1)</sup>

ويمكن تقسيم حركات الرد الى خمسة الأنواع وهي ( الرد البسيط ، الرد المركب ، الرد المتأخر ، الرد القاطع ، الرد المضاد ) وسيطرق الباحث الى الرد البسيط بنوعية<sup>(2)</sup>:

### 1- الرد البسيط :

هو الرد الفوري بعد دفاع مباشر وقبل اعطاء فرصة للمنافس بالعودة او ثني ذراعه للدفاع . فبمجرد الانتهاء من الدفاع تندفع الذبابة نحو الهدف للتسجيل . أي ان الردود البسيطة هي تلك التي تكون من حركة نصلية واحدة وهي تنقسم على :

#### أ - الرد المباشر :

حركة هجوم بسيط ومباشر يؤديها المدافع بعد قيامه بصد هجوم المنافس وتتم بنفس اتجاه الصد لنصل سلاح المهاجم سواء كان خارجيا أو داخليا<sup>(3)</sup>.

(1) عبد علي نصيف وآخرون . المصدر سبق ذكرة . ص 121.

(2) محمد عبد الرحمن محمد :تأثير تمارين ادراكية مقترحة لتعليم بعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد والاحتفاظ بها لطلاب المرحلة الثالثة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، 2009، ص 29-33.

(3) عبدالهادي حميد ، عبد الكريم فاضل: مصدر سبق ذكرة ، ص 67 .

ب- الرد غير المباشر<sup>(1)</sup>: يستخدم في حالة قيام المنافس بتغطية الاتجاه أو إغلاقه بعد إخفاق هجومه بالدفاع الناجح وبهذا يسد الطريق امام الرد المباشر في الاتجاه نفسه الذي تم فيه الدفاع وفي هذه الحالة يلجأ المدافع إلى الرد غير المباشر بالمغيرة او القاطعة أي في الاتجاه المقابل . اما اذا لجأ المنافس بعد فشل هجمته الى تغيير التلاحم بدلا من تغطية الاتجاه الذي تم فيه الدفاع لسد الطريق امام الرد المباشر فعلى المدافع الرد بالمغيرة المعكوسة في الاتجاه الاصلي وعلى سبيل المثال : من التلاحم في الرابع قام المنافس بالهجوم في المغيرة ثم صدها المدافع بالسادس فبدلا من ان يعود المنافس لتغطية اتجاهه بالسادس قام بتغيير التلاحم للرابع ، وهنا يجب على المدافع تتبع حركته الدائرية للرد .

ويتضمن ما يلي :<sup>(2)</sup>

#### 1-الهجمة بتغيير الاتجاه :

وهي من حركات الهجوم البسيط غير المباشر اذ تتم هذه الحركة من حالة التحام النصلين أو بدون التحام ، بان ينتقل اللاعب بسلاحه من جهة خارجية إلى جهة داخلية وبالعكس أما من أسفل سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع العليا أو من أعلى سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع السفلى وبعد ذلك تصبح ذبابة السلاح بالاتجاه هدف المنافس واخذ لمسة.

(1) عبد علي نصيف (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1988 ، ص 217

(2) رحيم حلو علي : تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبين المبارزة

المتقدمين بسلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2010 ، ص 30-31 .

## 2-1-5 الدقة في رياضة المبارزة:

تعد الدقة صفة أساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب إصابة الهدف القانوني، لكنها تختلف من فعالية او لعبة الى اخرى كونها صفة خصوصية ، وتعد هذه الصفة من العناصر المهمة لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية (1) .

والمقصود بالدقة في رياضة المبارزة هو الأداء الحركي للمهارة كونها عنصراً أولاً ودرجة دقة التصويب بذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس كونها عنصراً ثانياً ، إذ أن دقة أداء الحركة ودرجة دقة التصويب وثبقتا الصلة بعضها ببعض وكل منها تكمل الأخرى،" فما يتعلق بدرجة دقة التصويب يعد مؤشراً لدقة الأداء الحركي الناجح والسليم ويميز بين الأداء الحركي الجيد والأداء غيرالجيد (2)، ويشير(محمد سمير القطي) و(رمزي الطنبولي ) (3) و(جمال عابدين) إلى أن المقصود بعنصر الدقة هو دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة كعنصر أول، ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس كعنصر ثان (4) .

ويرى (عبد الهادي) إن دقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثبقتا الصلة بعضها ببعض ويكمل إحداها الأخرى إذ أن دقة التصويب مؤشر جيد لدقة الأداء الحركي الناجح.(5)

أما الباحث فقد عرفها هي " القدرة على قابلية التوافق العضلي والعصبي عند تغيير الأوضاع الحركية في الأداء الحركي للوصول إلى الهدف المطلوب " .

- 
- (1) عبد الهادي حميد ؛ تأثير منهاج تدريبي مقترح بالأثقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة: ( أطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004 )، ص 21 .
- (2) جمال عبد الحميد عابدين ؛ أصول المبارزة- تعليم- تدريب : (الاسكندرية، ب- ن ، 1976 ) ، ص 33 .
- (3) محمد سمير القطي ورمزي الطنبولي؛ المبارزة : (الاسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، 1993 ) ، ص26.
- (4) جمال عبد الحميد عابدين؛ نفس المصدر، ص30 .
- (5) عبد الهادي حميد : نفس المصدر ،ص 21 .

ويذكر (عمرو السكري ) ،<sup>(1)</sup> ان الأداء الجيد للمبارز من دون الدقة في تسجيل اللمسات، او اداء الحركات

الدفاعية او الهجومية او التحرك الدقيق على ملعب المباراة، سوف يجعل هذا الاداء بلا

أية فائد، ويذكر (عباس عبد الفتاح) ان متطلبات الهجمة الناجحة هي :<sup>(2)</sup>

- مسافة صحيحة .

- توقيت سليم .

- سرعة مناسبة .

- دقة توجيه الذبابة .

ويمتاز الأداء الحركي في رياضة المبارزة بالدقة وسرعة الاستجابة اللتين ترتبطان بالادراك السمعي

والبصري، وسرعة التفكير، والتوقع الصحيح للمواقف المتغيرة فضلاً عن المستوى المهاري، واختيار الاستجابة

المناسبة، والسرعة الحركية للذراع المسلحة.

وتقاس الدقة في المجالات الرياضية تبعاً لطبيعة اللعبة ففي بعض الالعب " الدقة مرتبطة بالوازن"<sup>(3)</sup>،

وفي العاب اخرى تكون "هي المعيار الاساس للانجاز"<sup>(4)</sup>، اما علاقة الأداء الحركي بالدقة في رياضة

المبارزة فيجب أن تتصف حركات المبارزة جميعها بدقة التصويب وسرعة الاداء، وذلك لانك قد تنال الثناء

والتقدير والاعجاب بالمستوى والأداء الرائع الذي تقدمه والذي لا تحصل على لمسة قانونية من خلاله على

عكس المنافس .

(1) عمرو السكري؛ دليل المبارزة : القاهرة، دار عالم المعرفة، ط1، 1993 ، ص 20.

(2) عباس عبد الفتاح الرملي؛ مصدر سبق ذكرة ، ص 330 .

(3) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة . 2002 ، ص 35 .

(4) عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز اكتاب للنشر، 1999) ،

لذا فان حصول أحد اللاعبين على (5) لمسات قبل منافسه خلال الزمن المحدد يحسم النزال لمصلحته بصرف النظر عن الأداء علماً أن الأداء الصحيح والسريع والدقيق يخدم النتيجة الرياضية في فعاليات إخرى التي يكون انجازها مرتبطاً بالأداء كالجمناستك .

يتضح مما تقدم ان لدقة التصويب في المباراة دوراً مهماً وكبيراً في تحويل حركة اللاعب وجهده الى نتيجة ملموسة وهي تسجيل لمسة على هدف المنافس القانوني، وان الكثير من اللاعبين يضيع جهده الذي يبذله في اثناء النزال عند عدم توجيه ذبابة سلاحه باتجاه الهدف بصورة صحيحة مما يؤدي الى عدم الحصول على الهدف المحدد اما بسبب تباين الذبابة من سلاح لآخر، او بسبب تمكن المنافس من السيطرة على سلاح المنافس وابعاده عن الهدف .<sup>(1)</sup>

## 2-1-6 سرعة الاستجابة في رياضة المبارزة:

تعرف سرعة الاستجابة " بأنها ارتباط بين زمن رد فعل الحركة وزمن الحركة أي الزمن الذي يقتضي ما بين حدوث الحافز والانتهاج من الأداء الحركي "<sup>(2)</sup>.

وكذلك تعرف بأنها " المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة " ، وأيضاً تعرف بأنها " القدرة على الاستجابة الحركية معينة في اقصر وقت ممكن "<sup>(3)</sup>. أما الباحث فيعرف سرعة الاستجابة للمبارزة بأنها " القدرة على تنفيذ الحركات الهجومية الدفاعية قبل تنفيذ أداء حركة الطعن للاستجابة لمثير معين في اقل زمن ممكن. وهناك نوعان من الاستجابة هما :<sup>(4)</sup>

(1) عبد الهادي حميد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 23 - 24 .

(2) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص532 .

(3) كمال جميل الرضي؛ للقرن الحادي والعشرين. ط2: (عمان، جامعة الأردن، 2004)، ص60.

أ- الاستجابة البسيطة: وهي عبارة عن استجابة واعية يعرف فيها الرياضي سلفاً نوع المثير المتوقع مثل: البدء في مسابقات الركض أو السباحة.

ب- الاستجابة المركبة: وهي استجابة غير واعية وفي هذا النوع من الاستجابة لا يعرف الرياضي سلفاً نوع المثير الذي سيحدث، وكذلك نوع الاستجابة الحركية.

لسرعة الاستجابة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والاداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح في الحركات الهجومية والدفاعية بين كل من المتبارزين داخل ملعب المبارزة الذي يتميز بصغر مساحته نسبياً وعلى المبارز ان يهاجم منافسة بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على ادراك الاماكن المكشوفة في هدف منافسه محاولاً تحقيق لمسة على الهدف القانوني لذلك المنافس والذي يحاول بدوره ان يتجاوب مع السرعة الحركية لهجمات منافسه وغالباً لا يتسع له الوقت المسموح به بالاستجابة الصحيحة ، اذا يتوقع قيام المنافس بحركة معينة وفجأة يقوم بحركة اخرى غير متوقعة ونجد في رياضة المبارزة عند القيام بالهجوم ، قيام اللاعب المنافس بحركة خاصة ثم القيام بالتغيير السريع واداء حركة اخرى في اللعب ، مما يتطلب قدرة خاصة للاستجابة الحركية السريعة غير متوقعة من لاعب المبارزة ، اذ يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب سيما في العاب الخداع والمراوغة (1).

وتتضح أهمية السرعة لدى لاعب المبارزة كونها عامل اساس يجب ان يتميز بها المبارز فضلاً عن ذلك فان القانون الخاص بالمبارزة يقف مع اللاعب الذي يمتلك الاسبقية في المبادرة لتسجيل المسة ويعدها قاعدة

(1) محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص142.

(2) عبدالهادي حميد و علي حسين علي : علاقة سرعة الاستجابة ودقة اصابة الهدف العلوي بالسفلى للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد الثامن والعشرين ، عدد 4 ، 2016 ، ص 120 .



اساسية مما يوضح الاهمية القصوى لعامل السرعة في الاداء من بين الصفات البدنية الخاصة للاعب المبارزة<sup>(1)</sup>.

وتحتاج رياضة المبارزة الى توافر عنصر سرعة الاستجابة لدى ممارستها ، ويتوقف اكتساب السرعة على عوامل عدة اهمها القدرة العضلية وعليه فان سرعة الحركة صفة تخصصية ترتبط بنوع المهارة ، فالسرعة الحركية هي قدرة العضلة او مجموعة من العضلات على الانقباض السريع عند اداء الحركات ، اذ ان من الضروري جدا ان يتميز اللاعب بالسرعة الحركية للذراع المساحة للقيام بحركات الدفاع والهجوم بالذراع المسلحة من مسافات مختلفة لان حركة الذراع المسلحة تسبق حركة الرجل القائدة عند الطعن او اثناء التمهيد للهجوم وان تنفيذ الاداء يجب ان يتم بسرعة كبيرة لمباغنته الخصم وعدم اعطائه فرصة ولتحقيق ذلك يجب ان يتم ضبط المسار الحركي الزماني والمكاني للوصول الى مرحلة الاوتوماتيكية في اداء التكنيك<sup>(2)</sup>.

(1) احمد عبد الغني الدباغ ، العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم وسرعة ودقة الطعن في سلاح الشيش ، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، 2003 ، المجلد 9 ، العدد 35 ، ص 99 .  
 (2) عبد الهادي و حسين علي : مصدر سبق ذكره ، 2016 ، ص 120 .

## 2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة شيماء قيس جابر العاني<sup>(1)</sup> 2014.

(الصلابة النفسية ودافعية الانجاز وعلاقتها بنتائج المنافسات الفردية  
للاعبي رياضة المبارزة)

هدفت الدراسة للتعرف على:

1. درجة الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز و نتائج المنافسات لدى عينة البحث.
2. العلاقة بين الصلابة النفسية ونتائج المنافسات لدى عينة البحث.
3. العلاقة بين دافعية الإنجاز ونتائج المنافسات لدى عينة البحث.
4. الفروق في الصلابة النفسية قبل المنافسات وبعدها لدى عينة البحث.
5. الفروق في الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز الرياضي بين لاعبي الأسلحة الثلاثة.

أهم الإجراءات :

اختارت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لكونه الأسلوب الأنسب لحلها، تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي أندية المبارزة البالغ عددهم (48) لاعباً بالأسلحة الثلاثة (سيف المبارزة و السيف العربي و سلاح الشيش) موزعين على (16) فريقاً بواقع ثلاثة لاعبين لكل فريق المشاركين في بطولة الوفاء للمتقدمين المقامة في قاعة وزارة الشباب والرياضة، وشملت عينة البحث الأندية المشاركة في البطولة جميعها وكانت البطولة تضم منطقة الوسط والجنوب .، وبعد جمع البيانات والمعلومات تم إجراء التحليلات الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

(1) عبدالهادي حميد مهدي و اخرون :الدليل الشامل لرسائل ماجستير رياضة المبارزة في العراق 1983-2015 ، دار الكتاب و الوثائق ببغداد (1661) ،ط1، 2016 ، ص 268-272 .

أهم الاستنتاجات:

1. إن لاعبي المباراة قيد البحث قد حققوا استجابة في درجة الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز عدت الوسط الفرضي لكلاً المقياسين.
2. إن نتائج كلا المقياسين (الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز) ارتبطت بمعنوية طردية مع نتائج المنافسات.
3. توجد فروق في مقياس الصلابة النفسية قبل و بعد المنافسات و لصالح مقياس الصلابة النفسية قبل المنافسات.
4. توجد فروق معنوية لصالح لاعبي سيف المباراة في مقياس الصلابة النفسية قبل وبعد المنافسات.
5. توجد فروق معنوية لصالح لاعبي سيف المباراة في مقياس دافعية الأنجاز قبل المنافسة.

## 2-2-2 دراسة نصار إسماعيل فارس 2016 (1).

( الاستثارة الانفعالية والعنف والضبط النفسي وعلاقتهم بالدور المعرفي للإعلام الرياضي للاعبي كرة القدم )

وهدفت الدراسة إلى :

1. بناء وتقنين مقياس العنف للاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة .
2. بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة .
3. بناء وتقنين مقياس الاستثارة الانفعالية للاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة .
4. التعرف على العلاقة بين الدور المعرفي للإعلام و العنف و الضبط النفسي و الاستثارة الانفعالية للاعبي كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة .

(1) نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج: مصدر سبق ذكره، 2016.

## أهم الإجراءات:

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم في أندية الدرجة الممتازة في العراق للموسم ( 2015-2016) والبالغ عددهم (715) لاعب ، كما تضمن إجراءات بناء المقاييس ثم إجراء المعاملات الإحصائية الخاصة باستخراج مؤشرات الصدق والثبات والموضوعية.

## أهم الاستنتاجات :

- 1- حقق لاعبو كرة القدم في مقياس العنف و مقياس الضبط النفسي و مقياس الاستثارة الانفعالية و مقياس الدور المعرفي للإعلام الرياضي مستوى متوسط .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية ما بين العنف الرياضي والدور المعرفي للإعلام الرياضي الرياضي للاعبين كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة في العراق .
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية ما بين الضبط النفسي والدور المعرفي للإعلام الرياضي للاعبين كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة في العراق .
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية ما بين الاستثارة الانفعالية والدور المعرفي للإعلام الرياضي الرياضي للاعبين كرة القدم في اندية الدرجة الممتازة في العراق .

## 2-3 الدراسات المشابهة و الاختلاف:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة، فقد خرج بعدة نقاط كانت أساس محور النقاش للدراسات السابقة ومنها :

## أولاً :- أوجه التشابه :

- تشابهت الدراسة الأولى مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي.
- تشابهت الدراسة الثانية مع الدراسة الحالية في بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي .
- تشابهت الدراسة الثانية مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي .
- تشابهت الدراسة الثانية مع الدراسة الحالية في رياضة المباراة.

## ثانياً: أوجه الاختلاف:

- اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في حجم العينة المختارة في البحث .
- اختلفت الدراسة الثانية مع الدراسة الحالية في اللعبة المختارة في البحث.

## ثالثاً:- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- استفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة على بعض النقاط التالية :
- الاطلاع على المصادر والأدبيات التي تناولت مواضيع الدراسة الحالية .
  - كيفية تحديد مجالات المقاييس .
  - إتباع عدد من الإجراءات المستخدمة في بناء وتقنين المقاييسين.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

## 3-1 منهج البحث :

هو " الطريقة التي يتبعه الباحث في دراسة الظاهرة وتفسيرها ، و وصفها والتحكم فيها والتنبؤ بها " (1) . و كما أن طبيعة مشكلة البحث حددت الباحث بنوع الدراسة الوصفية بالأسلوب المسحي فضلاً عن الاسلوب العلاقات الارتباطية ويعرف الأسلوب العلاقات الارتباطية "بأنه ذلك المنهج الذي يقوم على دراسة العلاقة السببية بين متغيرات تكون في موقف عادي يمارس فيه أفراد عينة البحث وظائفهم أو خبرة معينة أو يكونوا في الحالة التي يود دراستها" (2).

## 3-2 مجتمع البحث وعيناته:

## 3-2-1 مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث (كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة) (3) . إذ تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة المشاركين حسب فروعها ( بغداد ، ديالى ، كربلاء ، المثنى ، البصرة ، ميسان ) للموسم الرياضي 2019/2018 إذ بلغ مجموعهم الكلي (104) لاعباً. وكما مبين توزيعهم في الجدول (1)

(1) عبد الرحمن العيسوي : أصول البحث السيكولوجي ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، 2000، ص 19 .  
 (2) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة ، أسس ومبادئ البحث العلمي ، الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2002 ، ص 99 .  
 (3) محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 84 .

جدول (1)  
يبين توزيع مجتمع البحث

المحافظة	النادي	عدد اللاعبين	عينة البناء والتفتين	عينة التطبيق	عينة التجربة الاستطلاعية
بغداد	الجيش	4	3	—	1
	البريد والاتصالات	4	3	—	1
	الحسين	4	3	—	1
	العدالة	3	2	—	1
	الأثوري	3	2	—	1
	الحسنين	4	3	—	1
	الولاء	3	2	—	1
	الميثاق	3	2	—	1
البصرة	الجنوب	3	3	—	—
	الصادق	3	3	—	—
	بلدية البصرة	4	4	—	—
	الخليج	3	3	—	—
ديالى	الوجيهية	4	4	—	—
	الشهيد أركان	3	3	—	—
	جديدة الشط	3	3	—	—
	المقدادية	3	3	—	—
	الزهيرات	3	3	—	—
	القزانية	3	3	—	—

—	4	—	4	دجلة	ميسان
—	4	—	4	كميت	
2	2	—	4	علي الغربي	
2	2	—	4	قلعة صالح	
—	—	4	4	المتنى	المتنى
—	—	3	3	ثورة العشرين	
—	—	3	3	الرميثة	
—	—	3	3	الخضر	
—	—	3	3	السلمان	كربلاء
—	—	3	3	الجماهير	
—	—	3	3	العراق	
—	—	3	3	الخيريات	
—	—	3	3	الهندية	
12	12	80	104	المجموع	
%11.53	%11.53	%76.92	%100	النسبة المئوية	

### 3-2-2 عينة التجارب الاستطلاعية :

تكونت العينة الاستطلاعية من (12) لاعباً من اندية محافظات (بغداد ، ميسان ) للمبارزة تم اختيارها بالطريقة العمدية بنسبة (11.53%) من المجتمع الكلي، قام الباحث بتجريب مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي عليهم، وكذلك اجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد .



### 3-2-2-1 العينة الاستطلاعية (تجريب المقياسيين) :

تكونت العينة الاستطلاعية من (8) لاعباً من اندية محافظة بغداد للمبارزة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، حيث قام الباحث بتجريب مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي عليهم .

### 3-2-2-2 العينة الاستطلاعية للاختبارات:

تكونت العينة الاستطلاعية من (4) لاعباً من اندية محافظة ميسان للمبارزة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، قام الباحث بتجريب اختبارات مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد.

### 3-2-3 عينة البناء والتقنين (عينة التحليل الإحصائي للمقياسيين) :

تكونت عينة البناء والتقنين لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي من (80) لاعباً من أندية المحافظات العراقية في رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة للموسم الرياضي (2018 / 2019) أذ مثلت نسبة (76.92% ) من المجتمع الأصل وكان الهدف منها التعرف على مستويات فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

### 3-2-4 عينة التطبيق (علاقة الارتباط):

تكونت عينة التطبيق لاستخراج (علاقه الارتباط) من (12) لاعباً من أندية محافظة ميسان للمبارزة المتقدمين بسلاح الشيش أذ مثلت نسبة (11.53% ) من مجتمع الأصل وكان الهدف منها إيجاد علاقة الارتباط بين مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي و دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين رياضة المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة.

### 3-3 : الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في الدراسة:

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث في الحصول على المعلومات بالوسائل التالية :

• المصادر العربية والأجنبية.

• شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).

• المكتبة الالكترونية الافتراضية .

• الملاحظة .

• الاختبارات و القياس

• المقابلة الشخصية يُنظر ملحق (1)، ص164.

• استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد مجالات المقياسين. يُنظر ملحق (2)، ص165.

• استمارة استبانة اسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد ابعاد المقياسيين. يُنظر ملحق (3)، ص170.

• استمارات استبانة لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد فقرات المقياسيين. يُنظر ملحق (4)، ص171.

• استمارة استبانة اسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد صلاحية فقرات المقياسيين. يُنظر ملحق

(5)، ص182.

• استمارة المقياسيين بصيغتهما الاولى. يُنظر ملحق (6)، ص183.

• استمارة المقياسيين بصيغتهما النهائية. يُنظر ملحق (7)، ص194.

• استمارة استبانة بيان صلاحية المهارات قيد الدراسة. يُنظر ملحق (10)، ص211.

• استمارة استبانة اسماء الخبراء المعتمدين في تحديد المهارات قيد الدراسة. يُنظر ملحق (11)، ص213.

• استمارة استبانة لتحديد درجات اختبار الدقة والسرعة. يُنظر ملحق (13)، ص215.

• فريق العمل المساعد. يُنظر ملحق (14)، ص219 .

### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

• القلم والورقة .

- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (100/1) ثا صينية الصنع.
- حاسبة الكترونية حسابية نوع (casio) عدد (1) تايلندية المنشأ.
- جهاز حاسوب شخصي (لا بتوب) نوع (dell) عدد (1) صيني المنشأ.
- ماسك عدد (2).
- صدرية كهربائية وسروال عدد (2).
- سلاح شيش عدد (2). سلك كهربائي (فلديكور) عدد (2).
- كاميرات تصوير فيديو نوع Nikon عدد (3).
- كاميرا بايوميكانيك متطورة نوع (casio) عدد (1) .
- جهاز لقياس الدقة في الحركات الهجومية.
- برنامج التحليل الحركي (Kinovea 0.8.7) لقياس سرعة الاستجابة في الحركات الهجومية .
- ملعب مبارزة بقياسات دولية قانونية.
- مصابيح اضاءة عالية الانارة.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

### 3-4-1 تحديد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي :

أن مشكلة البحث الحالي ألزمت الباحث بحصر وتحديد المتغيرات الخاصة بالدراسة، إذ تم تحديد متغيرات الدراسة من خلال الاطلاع على الأدبيات والمصادر وعرضها على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ( لجنة اقرار السمنز) واتفقوا على متغيرين فاعلية الذات والضبط النفسي بنسبة (100%).

### 3-4-2 إجراءات بناء وتقنين المقياسيين :

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة المقدره" <sup>(1)</sup>، إذ سعى الباحث إلى بناء مقياسيين بما يتلائم و الاسس العلمية التي أنطلق منها موضوع بحثه ، معتمداً على ادبيات الظاهرة او الصفة المقدره ، وكذلك المصادر برياضة المبارزة و المتعلقة بموضوع فاعلية الذات و الضبط النفسي.

### 3-4-2-1 الخطوات العلمية لبناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي:

يعد المقياس من الوسائل المستخدمة في البحوث التي تعتمد على قياس الخصائص السايكومترية إذ بواسطته يتم الحصول على المعلومات والبيانات التي تساعد الباحث على معالجة المشكلة القائمة وتقييمها ، ويستلزم من الباحث اختياره أو تكييفه أو بنائه بدقة على وفق خطوات منهجية ، وبعد تحديد متغيران الدراسة (فاعلية الذات والضبط النفسي) لابد من اعتماد الوسيلة المناسبة لقياسه ، إذ قام الباحث بتحليل المحتوى لبعض المصادر المتاحة والمعنية بهذا المتغير فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي .

### 3-4-2-1-1 تحديد الهدف من بناء المقياسي:

أن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وأن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة في العراق واستخدامهما من قبل الاندية والمدربين وذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002، ص319 .

## 3-4-2-1-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وان يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما ، والظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة، وقد تناول الباحث مفهوم فاعلية الذات والضبط النفسي ، و أن عملية بناء المقاييس الذي يرمي البحث الحالي إلى بنائها مرت بالإجراءات الآتية:-

## 3-4-2-1-3 تحديد مجالات مقياسي البحث فاعلية الذات والضبط النفسي :

يؤكد موسى نبهان أنه " لا بد من اعتماد مبدأ التحليل إلى العناصر الأساسية ، إذ يمثل كل عنصر مجالا معينا أو إطاراً مرجعياً للمقياس"<sup>(1)</sup>. إذ أطلع الباحث على عدد من المقاييس العامة لمفهوم فاعلية الذات والضبط النفسي والدراسات النظرية لها لغرض تحديد مجالات المقاييس ومن اجل تجزئة المقاييس إلى عناصرها الأولية ليمثل كل عنصر بعداً معينا ، ولغرض تحديد مجالات فاعلية الذات و الضبط النفسي قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين يُنظر ملحق ( 1 )، في مجالات (علم النفس العام وعلم النفس الرياضي) ، وفي ضوء التعريف النظري لفاعلية الذات والضبط النفسي حدد الباحث ستة مجالات لكل مقياس مع وضع تعريف لكل منها والمكونات التي تخص فاعلية الذات هي ( فاعلية الذات العقلية و فاعلية الذات الانفعالية و فاعلية الذات الاجتماعية و فاعلية الذات المهارية و فاعلية التنظيم الذاتي و فاعلية الذات الشخصية ) ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات وتعريفاتها او مدى ملائمتها لعينة البحث

(1) موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 ، ص 74 .

اعد الباحث استبيان يُنظر ملحق (2) . يتضمن التعريف النظري لفعالية الذات فضلا عن مجالات المقياس التي اعتمدها الباحث مع تعريفاتها ، وقد تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء، وبلغ عددهم (19) خبيرا في علم النفس الرياضي يُنظر ملحق (3) ، لبيان ارائهم حول صلاحية مجالات والتعريفات التي وضعت لها . كما تم تطبيق الاجراءات نفسها في مقياس الضبط النفسي .

### 3-4-2-1-4 تحديد صلاحية مجالات المقياسيين :

بعد أن وضع الباحث مجالات المقياسيين قام بعرضها باستبانة يُنظر ملحق (2). استطلاع الرأي أعدها لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمتخصصين يُنظر ملحق (3). في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي .

بهدف الشروع بإعداد الفقرات وقد أخذ الباحث بنسب الاتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمناً للمقياسيين والتي بلغت قيمها لكل بعد كما مبين في الجدول(2).

## جدول (2)

يبين مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على مجالات المقياسيين.

المقياسيين	ت	المجالات المرشحة	عدد الخبراء	المتفقين	غير المتفقين	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
فاعلية الذات	1	فاعلية الذات العقلية	19	18	1	15.20	0.00	مقبولة
	2	فاعلية الذات الانفعالية		19	0	19	0.00	مقبولة
	3	فاعلية الذات الاجتماعية		8	11	0.46	0.14	غير مقبولة
	4	فاعلية الذات المهنية		9	10	0.04	0.24	غير مقبولة
	5	فاعلية التنظيم الذاتي		15	4	6.36	0.00	مقبولة
	6	فاعلية الذات الشخصية		17	2	11.84	0.00	مقبولة
الضبط النفسي	1	الاستقرار النفسي	19	16	3	8.88	0.00	مقبولة
	2	المرونة النفسية		19	0	19	0.00	مقبولة
	3	التكيف النفسي		13	6	2.56	0.11	غير مقبولة
	4	الضعف النفسي		17	2	11.84	0.00	مقبولة
	5	الاتزان الانفعالي		19	0	19	0.00	مقبولة
	6	الثقة بالنفس		12	7	1.3	0.09	غير مقبولة

من ملاحظة الجدول (2) يتبين أنه تم قبول أربعة مجالات لكل مقياس والتي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (75%)، "حيث يذكر بنيامين عن بلوم "أن نسبة (75%) مناسبة لاختيار المتغير المطلوب<sup>(1)</sup>، وكذلك استخدام قانون مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء اذ أسفر التحليل النهائي على ان جميع مجالات كانت درجة كاي المحسوبة تساوي (6.36) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (15) خبير من أصل (19) خبير، فضلاً عن ان مجالات المقياس تحددت من خلال (النسبة المئوية )، وتم حذف (2) مجال لكل مقياس من المجالات المرشحة لعدم حصولها على النسبة المقبولة من اتفاق الخبراء و المتخصصين، ليكون بذلك المقياسين مؤلفين من (4) مجالات لكل مقياس.

### 3-4-2-1-5 إعداد الفقرات وبدائلها للمقياسيين وتعليماتهما :

لابد من أن تكون الفقرات الموضوعية ممثلة للمجالات والمقياس قيد البحث، فضلاً عن ارتباطها بالهدف من الدراسة، وأن تصاغ بشكل واضح ومفهوم وذات عبارات قصيرة لا يشوبها الغموض أو الإبهام، وأن تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها، وعلى وفق هذه الشروط تم أتباع الأسلوب العلمي في صياغتها بالصورة الأولية ، ومن الجدير بالذكر ان الباحث عد فقرات لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي وبعده أكثر وذلك تحسبا لاحتمال سقوط بعض الفقرات عند تحليلها احصائياً لاستخراج الاسس العلمية للمقياس، إذ يذكر (عبود جواد راضي، 1993) عن (ليمك و وارييسما Lemke and Wiersma) الى انه "من المرغوب فيه عند بناء المقياس ان يتوافر عدد من الفقرات أكثر من المطلوب عند اعداد المقياس بصفته الاولية"<sup>(2)</sup>. لذا قام الباحث بالاطلاع على كيفية صياغة الفقرات في بعض الدراسات المتاحة وذات العلاقة

(1) بينيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ( ترجمة محمد أمين وآخرون ) ، لقاهرة ، 1983 ، ص126.

(2) عبود جواد راضي : بناء مقياس مقنن للشخصية القيادية لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ، 1993، ص80



مثل دراسة (احمد إسماعيل الالوسي 2001) (1). ودراسة (نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج 2016) (2) و دراسة (وفاء تركي مزعل 2005) (3) التي تبنت بناء المقاييس بهدف الاستفادة من إجراءاتها في بناء أدواتها والإفادة من بعض الفقرات الواردة في أدواتها لتوظيفها في الدراسة الحالية، وبعد هذا الإجراء تم مراعاة بعض من المحددات أو الاعتبارات عند صياغتها إذ يذكر (سامي محسن) في تحديد الهدف ببناء المقياس يجب أن تتوفر الخصائص الآتية في الفقرات (4):

- 1- يجب أن تضع الهدف في عبارات السلوك المراد قياسه .
  - 2- يجب أن تبدأ بجملة فعلية تشير إلى السلوك المراد إبرازه .
  - 3- يجب أن تضع الأهداف بطريقة محددة ودقيقة .
  - 4- لا يجوز أن تكون الأهداف عامة جداً ولا محصورة ومحددة جداً .
- ويذكر (عزو عفانة) أن مواصفات كتابة أو صياغة فقرات المقياس يجب أن تكون (5):
- 1- قصيرة لا تزيد عن عشرين كلمة. غير مصوغة بالماضي.
  - 2- لا تعبر عن حقيقة أو تفسر على شكل حقيقة.
  - 3- تحتوي على فكرة واحدة بسيطة غير مركبة.
  - 4- تعكس تعريف الاتجاه المراد قياسه.
  - 5- غير مصوغة بالماضي.

(1) احمد إسماعيل الالوسي ، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 2002.

(2) نصار اسماعيل فارس : مصدر سبق ذكرة، 2016 .

(3) وفاء تركي مزعل : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق ، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية بنات -جامعة بغداد ) 2005.

(4) سامي محسن الختاتنة : دليل المقاييس والأختبارات النفسية والتربوية، عمان ، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص 21-22.

(5) عزو عفانة : الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي، ج1، ط2 : غزة ، مكتبة أفاق ، 2010، ص 223.

وبعد أن تم الأخذ بالشروط المذكورة، قام الباحث بإعداد (80) فقرة ، موزعة على (4) مجالات لكل مجال (20) فقرة مع تعليمات المقياسين لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي يُنظر ملحق (4). وكما مبين في الجدول (3).

### جدول (3)

يبين عدد فقرات لكل مجال من مجالات المقياسين.

مقياس الضبط النفسي		مقياس فاعلية الذات		
عدد الفقرات	المجالات	عدد الفقرات	المجالات	ت
15	الاستقرار النفسي	20	فاعلية الذات العقلية	1
15	المرونة النفسية	20	فاعلية الذات الانفعالية	2
15	الضعف النفسي	20	فاعلية التنظيم الذاتي	3
15	الاتزان الانفعالي	20	فاعلية الذات الشخصية	4
60	المقياس ككل	80	المقياس ككل	المجموع

### 3-4-2-1-6 تحديد صلاحية فقرات المقياسين وتعليماتهما وبدائلهما ومفاتيح تصحيحهما:

إن صلاحية الفقرات الموضوعية في المقياسين لابد أن تحظى بخطوات علمية لتنتمتع بالقبول المطلوب بهدف الشروع بتطبيقها، إذ أعتمد الباحث على استطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (19) يُنظر ملحق (5)، من خلال استبانة استطلاع رأي يُنظر ملحق (4)، لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائها لمجالات المقياس، فضلاً عن التعليمات المُعدة للمقياسين ككل، وكان ذلك لغرض التعديل أو الحذف أو الدمج أو الإضافة عليها، وبذلك حُذِفَت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة، كما تم إجراء التعديل على بعضها بعد أن أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياسين وظهر بأن الفقرة التي يتفق عليها بنسبة (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين تُعد مقبولة

"استنادا إلى رأي ( بلوم بنيامين 1983 ) والذي أشار إلى إن صلاحية الفقرة يجب إن لا تقل عن (75%)<sup>(1)</sup>، وعليه أعتد الباحث المعيار التالي:

1- تبقى الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها (75%) فأكثر

2- تحذف الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها (75%) فأقل.

3- تعدل الفقرة إذا تباينت حولها آراء الخبراء والمختصين أي عندما تكون نسبة المتفقين أو غير المتفقين أقل من (75%) وأظهرت نتائج التحليل في هذا الاجراء عن قبول (66) فقرة ورفض (8) فقرات وهي (20،16) من بعد فاعلية الذات العقلية ، و(13،8،2) من بعد فاعلية الذات الانفعالية ، و (19،15) من بعد فاعلية التنظيم الذاتي ، و (17) من بعد فاعلية الذات الشخصية، كما تم تعديل (6) وهي ، فقرتان (14،10) من بعد فاعلية الذات العقلية، و الفقرات (6،4،3) من بعد فاعلية الذات الانفعالية، والفقرة (6) من بعد فاعلية التنظيم الذاتي. اذ اصبح المقياس في هذا الاجراء مكون من (72) فقرة لمقياس فاعلية الذات. فيما أظهرت نتائج التحليل لمقياس الضبط النفسي عن قبول (51) فقرة ورفض (3) فقرات وهي الفقرتان (13،12) من مجال الضعف النفسي ، و الفقرة (5) من مجال الاتزان الانفعالي كما تم تعديل (6) فقرات وهي الفقرتان (12،7) من مجال الاستقرار النفسي ، والفقرة (9) من مجال المرونة النفسية، و الفقرة (8) من مجال الضعف النفسي، و الفقرتان (11،10) من مجال الاتزان الانفعالي وبهذا الاجراء اصبح المقياس مكون من (57) فقرة .والجدول (4) يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والمحذوفة والمعدلة من المقياس . كما مبين في جدول (4).

(1) بنيامين بلوم (وأخرون) : مصدر سبق ذكره ، 1983 ، ص 123 .

## الجدول (4)

يبين عدد وتسلسل الفقرات الصالحة والغير صالحة والمعدلة من المقياس باتفاق الخبراء

عدد الفقرات بعد الحذف التعديل	الفقرات المعدلة		الفقرات الغير صالحة		الفقرات الصالحة		عدد الفقرات قبل التعديل	المجالات
	عددها	تسلسلها	عددها	تسلسلها	عددها	تسلسلها		
18	2	14,10	2	20,16	16	9,8,7,6,5,4,3,2,1 19,18,17,15,13,12,11	20	فاعلية الذات العقلية
17	3	6,4,3	3	13,8,2	14	12,11,10,9,7,5,1 20,19,18,17,16,15,14	20	فاعلية الذات الانفعالية
18	1	6	2	19,15	17	12,11,10,9,8,7,5,4,3,2,1 20,18,17,16,14,13	20	فاعلية التنظيم الذاتي
19	-	-	1	17	19	12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 20,19,18,16,15,14,13	20	فاعلية الذات الشخصية
15	2	12,7	-	-	13	10,9,8,6,5,4,3,2,1 15,14,13,11	15	الاستقرار النفسي
15	1	9	-	-	14	11,10,8,7,6,5,4,3,2,1 15,14,13,12	15	المرونة النفسية
13	1	8	2	13,12	12	11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 15,14	15	الضعف النفسي
14	2	11,10	1	5	12	12,9,8,7,6,4,3,2,1 15,14,13	15	الاتزان الانفعالي

يتبين من الجدول (4) أن بعض الفقرات في مجالات المقياسيين ، تم التعديل عليها، وأخرى تم حذفها لعدم تحقيقها نسبة الاتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء أصبح مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي مؤلف من (72) فقرة لمقياس فاعلية الذات و (57) فقرة لمقياس الضبط النفسي . وبعد استكمال الخطوات أصبحت فقرات مقياس فاعلية الذات (72) فقرة موزعة على (اربعة مجالات ) وعلى شكل فقرات ايجابية و اخرى سلبية والجدول ( 5 ) يبين ذلك ويوضح الفقرات الايجابية و السلبية لمقياس فاعلية الذات.

### جدول (5)

يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس فاعلية الذات

ت	المجالات	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	مجموع الفقرات
1	فاعلية الذات العقلية	8,7,6,5,1 19,18,17,15,14,12,11,10,9	13,9,4,2	18
2	فاعلية الذات الانفعالية	14,12,11,10,7,4 20,19,18,17,16	15,9,6,5,3,1	17
3	فاعلية التنظيم الذاتي	8,7,6,5,4,3,2,1 14,13,12,11,10,9 20,18,17,16	-	18
4	فاعلية الشخصية	11,10,9,8,7,6,5,2,1 20,19,18,16,15,14,13,12	4,3	19
	المجموع	60	12	72

### 3-4-2-1-7-1-4-3-7-1-2-4-3 : صلاحيات الفقرات من الناحية اللغوية :

بعد أن انتهى الباحث من صياغة فقرات المقياسين قام الباحث بعرضهما على مختص في اللغة العربية\* لتكون سليمة من الاخطاء اللغوية ، وقد أخذ الباحث الملاحظات التي أبداها على تلك الفقرات ، وبهذا الإجراء تحققت السلامة اللغوية في المقياسيين .

### 3-4-2-1-8-1-2-4-3-8-1-2-4-3 : إعداد تعليمات الإجابة عن المقياسيين :

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياسيين والتي توضح كيفية الإجابة عن الفقرات ، فقد راعا الباحث بأن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ووضع نموذجاً خاصاً في استمارة الاستبيان عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياسين ، والاشارة بأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى غير صحيحة بل المهم هو الإجابة عن جميع فقرات المقياسيين ، وأن إجاباتهم ستحظى بسرية تامة وقد أعدت لأغراض البحث العلمي .

### 3-4-2-1-9-1-2-4-3-9-1-2-4-3 : التجربة الاستطلاعية للمقياسيين :

بعد أن أصبح المقياسيين جاهزين للتطبيق على عينة أولية من اللاعبين تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياسيين التي توضح للاعب كيفية الإجابة عن فقراتهما، ولقد روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة الفهم ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياسي ومن أجل التأكد من وضوح تعليمات المقياسي ووضوح فقراتهما للاعبين والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياسي وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات، لذا قام الباحث بتطبيق المقياسي في يوم السبت المصادف 15 / 3 / 2019 على عينة استطلاعية مؤلفة من (8) لاعباً من لاعبي أندية محافظة بغداد اختيروا بالطريقة العمدية وقد أنتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياسي وفقراتهما واضحة لدى جميع أفراد العينة وأن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن فقرات

\* م. د حيدر علي حسين ، مديرة تربية ميسان .

كل مقياس تتراوح بين (15-25) دقيقة بمتوسط مقداره (20) دقيقة وبذلك أصبح المقياسين بتعليماتهما وفقراتهما الـ (72) فقرة لمقياس فاعلية الذات و (57) فقرة لمقياس الضبط النفسي ،جاهزين للتطبيق على عينة البناء.

### 3-4-2-1-10 التجربة الرئيسية لبناء مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي:

تمت التجربة الرئيسية من خلال تطبيق المقياسيين على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراتهما وذلك لاختيار الفقرات الصالحة واستبعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية . وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات الموضوعية للمقياسيين . فقد طبق المقياسيين على عينة البناء البالغ عددها (80) لاعباً والمتمثلة بلاعبى أندية العراق للمبارزة فئة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة للموسم الرياضي (2018/2019) ،من قبل الباحث شخصياً في المدة من 16 / 3 / 2019 ولغاية 26 / 6 / 2019 ،وقد قام الباحث بجمع البيانات و تبويبها و وضعها في جداول احصائية لغرض معالجتها احصائيا .

### 3-4-2-1-11 تصحيح المقياسيين :

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقاييس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة ، باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، حيث أن مفتاح التصحيح " هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس " (1)، والجدول (6) يبين ذلك .

(1) محمد عبد السلام : القياس النفسي والتربوي ، ط 2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1981 ، ص 119 .

## جدول (6)

يبين أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية للمقياس

فاعلية الذات					
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	اتجاه الفقرة
5	4	3	2	1	إيجابي
1	2	3	4	5	سلبى
مقياس الضبط النفسي					
5	4	3	2	1	إيجابي

بعد أن تم جمع استمارات الإجابة للعينة ، تم استخراج الدرجات الكلية لهم باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض. ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياسين ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب على فقرات المقياس فاعلية الذات البالغ عددها (72) فقرة لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (360) وأدنى درجة هي (72) ، وفيما يخص مقياس الضبط النفسي البالغ عددها (57) فقرة لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (285) وأدنى درجة هي (57).

## 3-4-2-1-12 التحليل الإحصائي لفقرات المقياسيين :

يهدف التحليل الإحصائي الى حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياسيين، اذ تشير القدرة التمييزية الى القدرة على التفريق او التميز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والافراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، في حين يشير الاتساق الداخلي الى مدى تجانس الفقرات في قياسها للصفة، أي ان تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار<sup>(1)</sup>، وقد اتبع

(1) ميخائيل، مطانيوس : القياس والتقويم في التربية الحديثة، منشورات جامعة دمشق، دمشق، 1997.ص98.



الباحث أسلوبين في تحليل فقرات المقياسين إحصائياً على عينة مكونة من (80) لاعباً من لاعبي أندية العراق للمبارزة المتقدمين بسلاح الشيش للموسم الرياضي 2019/2018 وهذين الأسلوبين هما:-

### أولاً : أسلوب المجموعتين الطرفيتين :

للكشف عن القوة التمييزية لفقرات مقياسين فاعلية الذات والضبط النفسي تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة أتبع الباحث الآتي :

1- احتساب الدرجة الكلية للمقياس من جميع الدرجات التي يحصل عليها المختبر لكل فقرة.

2- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها افراد العينة تنازلياً.

تم تقسيم الدرجات إلى جزء أعلى وجزء أدنى من الدرجات تمثل احدهما اللاعبين الذين حصلوا على أعلى الدرجات . وتمثل الثانية اللاعبين الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكل مجموعة تمثل نسبة (27%) "حيث أن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن من أفراد العينة" (1) وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (22) ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (42) إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها" (2)

3- وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسين فاعلية الذات والضبط النفسي ظهرت النتائج التالية:

(1) Anastasi : **Psychological Testing** ,3th Ed A,1976,p208.

(2) فريد البشتاوي ؛ دليل بناء المقاييس النفسية عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014 ، ص 55.

## جدول (7)

يبين قيمة t (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس فاعلية الذات باستخدام المجموعتين الطرفيتين .

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزه	0.00	9.35	0.51	1.85	0.40	4.33	1
مميزه	0.00	7.18	0.52	2.20	0.54	4.18	2
مميزه	0.00	8.91	0.47	1.80	0.70	3.40	3
مميزه	0.00	8.85	0.32	2.18	0.67	4.33	4
مميزه	0.00	8.82	0.27	1.80	0.48	4.22	5
مميزه	0.00	7.77	0.52	1.80	0.71	3.50	6
مميزه	0.00	8.83	0.45	2.22	0.76	4.12	7
مميزه	0.00	8.44	0.43	1.85	0.84	3.70	8
مميزه	0.00	7.74	0.47	2.19	0.80	4.29	9
مميزه	0.00	7.83	1.25	1.85	0.86	4.03	10
غير مميزه	0.80	0.71	0.39	1.80	0.74	2.10	11
مميزه	0.00	9.51	0.49	1.34	0.72	3.70	12
مميزه	0.00	7.08	0.53	2.50	0.64	4.13	13
مميزه	0.00	7.71	0.48	1.95	0.86	4.10	14
مميزه	0.00	8.93	0.51	1.50	0.75	3.90	15
مميزه	0.00	7.80	0.63	2.28	0.59	4.07	16
مميزه	0.00	8.37	0.68	1.90	0.76	4.19	17
مميزه	0.00	10.49	0.71	1.50	0.79	3.85	18
مميزه	0.00	8.82	0.53	2.25	0.58	4.04	19
مميزه	0.00	7.93	0.58	1.45	0.64	3.88	20

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزه	0.00	9.37	0.61	1.98	0.61	4.01	21
مميزه	0.00	8.04	0.52	1.80	0.82	3.44	22
مميزه	0.00	8.66	0.51	2.20	0.73	4.09	23
مميزه	0.00	7.62	0.55	1.50	0.60	3.80	24
غير مميزه	0.70	0.25	0.58	1.51	0.76	2.80	25
مميزه	0.00	8.90	0.57	2.15	0.72	4.13	26
مميزه	0.00	9.74	0.59	1.80	0.74	3.70	27
مميزه	0.00	7.56	0.52	1.95	0.83	3.35	28
مميزه	0.00	8.78	0.51	2.21	0.73	4.02	29
مميزه	0.00	9.76	1.22	1.45	0.40	3.70	30
مميزه	0.00	8.93	0.57	1.55	0.56	3.77	31
مميزه	0.00	7.60	0.58	1.63	0.60	3.88	32
مميزه	0.00	8.27	0.53	1.74	0.68	3.90	33
مميزه	0.00	8.60	0.56	2.18	0.76	4.07	34
مميزه	0.00	7.83	0.51	1.95	0.81	4.16	35
مميزه	0.00	8.83	0.58	1.80	0.74	4.21	36
مميزه	0.00	8.38	0.52	1.50	0.54	3.43	37
مميزه	0.00	7.56	0.46	1.90	0.53	4.30	38
مميزه	0.00	6.95	0.49	2.22	0.82	4.21	39
غير مميزه	0.77	0.32	0.50	1.90	0.71	2.29	40
مميزه	0.00	7.94	0.48	2.20	0.78	4.30	41
مميزه	0.00	8.61	0.37	1.80	0.64	4.24	42

مميزه	0.00	7.10	0.41	1.70	0.81	4.14	43
مميزه	0.00	9.50	0.48	1.64	0.51	3.80	44
مميزه	0.00	8.72	0.51	1.95	0.64	4.05	45
مميزه	0.00	7.70	0.50	1.41	0.47	3.60	46
مميزه	0.00	9.86	0.43	2.15	0.94	4.11	47
مميزه	0.00	7.69	0.48	1.95	0.87	4.18	48
مميزه	0.00	8.87	0.49	1.90	0.54	4.30	49
مميزه	0.00	7.85	0.52	2.24	0.72	4.21	50
مميزه	0.00	8.69	0.35	2.14	0.83	4.50	51
مميزه	0.00	9.90	0.42	1.90	0.61	3.46	52
مميزه	0.00	7.99	0.52	2.04	0.73	4.21	53
مميزه	0.00	10.84	0.33	1.90	0.52	4.18	54
مميزه	0.00	8.74	0.48	1.60	0.57	3.80	55
مميزه	0.00	7.63	0.43	1.21	0.68	3.91	56
مميزه	0.00	8.77	0.48	2.16	0.50	4.04	57
غير مميزة	0.85	0.36	0.51	1.51	0.45	2.64	58
مميزه	0.00	9.79	0.37	1.32	0.70	3.77	59
مميزه	0.00	12.57	0.51	1.45	0.59	3.52	60
مميزه	0.00	8.32	0.62	2.24	0.76	4.08	61
مميزه	0.00	9.75	0.65	1.60	0.83	3.87	62
مميزه	0.00	7.21	0.62	1.94	0.77	4.21	63
مميزه	0.00	10.86	0.67	1.64	0.91	3.90	64
مميزه	0.00	8.02	0.65	1.54	0.73	3.78	65

مميزه	0.00	8.42	0.51	1.39	0.84	4.01	66
مميزه	0.00	13.64	0.51	1.60	0.75	3.90	67
مميزه	0.00	8.17	0.58	2.19	0.72	4.18	68
مميزه	0.00	8.70	0.65	1.64	0.76	3.83	69
مميزه	0.00	9.60	0.68	1.95	0.61	4.14	70
مميزه	0.00	6.99	0.45	1.72	0.76	3.90	71
مميزه	0.00	10.83	0.47	1.94	0.74	4.27	72

درجة الحرية (ن+1-2) = 42 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (7) يتبين بأنه تم حذف (4) فقرات لعدم دلالتها الاحصائية والفقرات هي (58,40,25,11) غير مميزة ، والإبقاء على (68) فقرة للمقياس لان لها دلالة تمييز ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (68) فقرة.

## جدول ( 8 )

يبين قيمة t (معامل التمييز) المحسوبة لفقرات مقياس الضبط النفسي باستخدام المجموعتين الطرفيتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مميزه	0.00	8.36	0.50	2.20	0.48	4.65	1
مميزه	0.00	8.81	0.51	1.95	0.53	4.20	2
مميزه	0.00	7.82	0.46	1.65	0.70	3.70	3
مميزه	0.00	8.94	0.31	2.18	0.62	4.04	4
مميزه	0.00	9.53	0.26	1.71	0.52	3.73	5
مميزه	0.00	7.76	0.51	2.21	0.41	4.29	6
مميزه	0.00	8.82	0.48	1.64	0.64	3.90	7
غير مميزه	0.70	0.44	0.42	1.21	0.80	1.85	8
مميزه	0.00	9.23	0.46	1.21	0.83	3.65	9
مميزه	0.00	8.02	1.26	2.08	0.80	4.16	10
مميزه	0.00	8.32	0.39	1.23	0.75	3.47	11
مميزه	0.00	10.50	0.48	1.36	0.84	3.60	12
مميزه	0.00	8.07	0.51	1.49	0.86	3.38	13
مميزه	0.00	7.12	0.49	1.94	0.72	4.17	14

مميزه	0.00	7.92	0.50	1.64	0.46	3.80	15
مميزه	0.00	8.31	0.61	2.22	0.69	4.07	16
مميزه	0.00	8.36	0.69	1.94	0.38	4.20	17
مميزه	0.00	8.48	0.72	1.42	0.69	4.09	18
مميزه	0.00	9.31	0.52	2.25	0.54	4.03	19
مميزه	0.00	7.32	0.57	1.43	0.60	3.37	20
مميزه	0.00	9.36	0.60	2.26	0.71	4.15	21
مميزه	0.00	8.03	0.53	1.90	0.82	4.13	22
مميزه	0.00	8.65	0.50	1.34	0.65	3.80	23
مميزه	0.00	10.51	0.56	1.66	0.69	3.76	24
مميزه	0.00	8.26	0.58	1.64	0.86	3.84	25
مميزه	0.00	8.85	0.56	2.36	0.70	4.21	26
مميزه	0.00	9.73	0.58	1.94	0.74	4.13	27
مميزه	0.00	7.57	0.53	1.26	0.83	3.70	28
مميزه	0.00	8.76	0.50	1.31	0.64	3.40	29
مميزه	0.00	10.24	1.20	1.47	0.40	3.64	30
مميزه	0.00	8.92	0.58	1.54	0.67	3.75	31

مميزه	0.00	8.61	0.57	2.21	0.65	4.19	32
غير مميزه	0.73	0.27	0.52	1.75	0.64	1.96	33
مميزه	0.00	9.62	0.58	1.96	0.82	4.02	34
مميزه	0.00	8.74	0.52	1.85	0.62	4.18	35
مميزه	0.00	7.88	0.59	1.88	0.54	4.05	36
مميزه	0.00	8.72	0.51	1.56	0.58	3.63	37
مميزه	0.00	8.56	0.45	2.26	0.67	4.28	38
مميزه	0.00	8.65	0.48	1.90	0.59	4.22	39
مميزه	0.00	7.32	0.50	1.83	0.70	3.37	40
مميزه	0.00	6.31	0.49	1.84	0.74	4.25	41
مميزه	0.00	9.32	0.36	2.16	0.64	4.15	42
مميزه	0.00	8.12	0.42	1.89	0.57	4.06	43
مميزه	0.00	10.21	0.49	1.63	0.61	3.78	44
غير مميزة	0.80	0.22	0.50	1.57	0.44	2.75	45
مميزه	0.00	6.71	0.50	1.63	0.79	3.45	46
مميزه	0.00	8.25	0.44	1.95	0.90	4.12	47
مميزه	0.00	8.67	0.49	2.24	0.78	4.17	48



مميزه	0.00	7.86	0.48	1.78	0.70	4.28	49
مميزه	0.00	8.56	0.51	1.94	0.62	3.23	50
مميزه	0.00	13.83	0.36	2.17	0.86	4.28	51
مميزه	0.00	9.71	0.43	1.96	0.59	4.27	52
مميزه	0.00	7.98	0.51	1.74	0.73	3.28	53
مميزه	0.00	8.35	0.31	1.89	0.76	4.7	54
مميزه	0.00	8.73	0.49	1.46	0.64	3.80	55
مميزه	0.00	8.52	0.44	1.26	0.74	3.85	56
مميزه	0.00	8.78	0.49	1.89	0.57	4.03	57

درجة الحرية  $(n+1-2) = 42$  مستوى الدلالة  $(0.05)$  دلالة التمييز إذا كانت درجة  $(Sig) \geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (8) يتبين بأنه تم حذف (3) فقرات لعدم دلالتها الاحصائية والفقرات هي

(45,33,8) غير مميزة ، والإبقاء على (54) فقرة للمقياس لان لها دلالة تمييز ، وبهذا الإجراء أصبح

المقياس مؤلف من (54) فقرة.

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي:

تم استخدام معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا

مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلاً عن قدرتها

على إبراز الترابط بين فقرات المقياس (1) . استخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي (الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه) من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد وتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

إن القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعية لقياسها إذ يجوز أن تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس أبعاد مختلفة . إن هذا الأسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات إذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها تقيس أبعاد مختلفة يستخدم معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض وكثير من الدراسات عللت استخدامها لهذا الأسلوب لأنه يمتاز بمميزات عديدة هي.

1- يوفر لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد نفسه الذي يقيسه المقياس ككل.

2- القدرة على إبراز الترابط بين فقرات المقياس . وقد استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم على المقياس ككل بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وبعد إتمام التحليل الإحصائي للمقياسين تم اعتماد جميع فقرات المقاييس وذلك لوجود ارتباطات معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,19) وبدرجة حرية (78) ، تحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (9) و(10) و(11) تبين ذلك.

(1) باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي : بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد 7 ، 1998 ، ص 96 .

أولاً : الاتساق الداخلي بين المجال والدرجة الكلية للمقياس :

لغرض حساب معامل الاتساق الداخلي لمقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، مع مقارنة جميع القيم المحسوبة مع قيمتها الجدولية عند درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05) وبالبالغة (0.23)، ويبين ذلك الجدول (11) :

### جدول (9)

يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للعينة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

المقاييس	المجالات	الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	فاعلية الذات العقلية	0,57	0.00
	فاعلية الذات الانفعالية	0,64	0.00
	فاعلية التنظيم الذاتي	0,62	0.00
	فاعلية الذات الشخصية	0,54	0.00
الضبط النفسي	الاستقرار النفسي	0.51	0.00
	المرونة النفسية	0.66	0.00
	الضعف النفسي	0.46	0.00
	الاتزان الانفعالي	0.58	0.00

## ثانياً : إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقياسيين :-

يذكر (كاظم كريم) " إن تكون الفقرة صادقة إذا حصلت على معامل ارتباط دال بينها وبين البعد وبينها وبين المقياس ككل وبالعكس ، كما تُحذف الفقرة التي تحصل على معامل ارتباط واطى<sup>(1)</sup> .

وأيضاً يستلزم في بناء المقياس التحقق من أن يكون كل مقياس قيد البحث متجانساً بارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة كل مجال من جهة ، وارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة المقياس الكلية ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسه ، لكون الابعاد في المقياسين منفصله ولكل بُعد فقراته الخاصة به ، وعليه تحقق الباحث من صدق البناء التكويني على عينة التحليل الإحصائي البالغة (80) لاعباً . واستخلصت الدرجات من تطبيق صورتها عند إجراء القدرة

التمييزية بعد حذف (4) فقرات من مقياس فاعلية الذات واستبعاد درجاتها ، وكذلك حذف (3) فقرة من مقياس الضبط النفسي واستبعاد درجاتها لتجنب أخطاء المقياسيين الناتجة من تكرار التطبيق سيما وأن المقياسيين من مقاييس الورقة والقلم كما تم ذكره ، واستعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (person) لكون هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقاييس ، والجدول (10) يُبين قيم معاملات الارتباط التي تُعبر عن الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات ، والجدول (11) يُبين قيم معاملات الارتباط التي تُعبر عن الاتساق الداخلي لمقياس الضبط النفسي .

(1) كاظم كريم رضا الجابري:مناهج البحث في التربية وعلم النفس :ط2، بغداد ، مكتب النعمي ،2011م ،ص 222.

## الجدول (10)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

المجال	ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال	درجة (Sig)	الدلالة	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدلالة
فاعلية الذات المعقّبة	1	0.41	0.00	مقبولة	0.59	0.00	مقبولة
	2	0.46	0.00	مقبولة	0.67	0.00	مقبولة
	3	0.53	0.00	مقبولة	0.69	0.00	مقبولة
	4	0.51	0.00	مقبولة	0.65	0.00	مقبولة
	5	0.56	0.00	مقبولة	0.56	0.00	مقبولة
	6	0.15	0.13	غير مقبولة	0.08	0.14	غير مقبولة
	7	0.53	0.00	مقبولة	0.47	0.00	مقبولة
	8	0.54	0.00	مقبولة	0.38	0.00	مقبولة
	9	0.72	0.00	مقبولة	0.46	0.00	مقبولة

مقبولة	0.00	0.44	مقبولة	0.00	0.74	10	
مقبولة	0.00	0.49	مقبولة	0.00	0.82	11	
مقبولة	0.00	0.36	مقبولة	0.00	0.79	12	
مقبولة	0.00	0.40	مقبولة	0.00	0.75	13	
مقبولة	0.00	0.38	مقبولة	0.00	0.77	14	
مقبولة	0.00	0.40	مقبولة	0.00	0.80	15	
مقبولة	0.00	0.49	مقبولة	0.00	0.76	16	
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.73	17	
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.72	1	فاعلية الذات الانفعالية
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.70	2	
مقبولة	0.00	0.58	مقبولة	0.00	0.57	3	
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.63	4	
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.59	5	

مقبولة	0.00	0.78	مقبولة	0.00	0.67	6		
مقبولة	0.00	0.76	مقبولة	0.00	0.55	7		
مقبولة	0.00	0.78	مقبولة	0.00	0.49	8		
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.61	9		
مقبولة	0.00	0.67	مقبولة	0.00	0.72	10		
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.70	11		
مقبولة	0.00	0.54	مقبولة	0.00	0.52	12		
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.56	13		
مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.74	14		
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.49	15		
مقبولة	0.00	0.53	مقبولة	0.00	0.54	16		
مقبولة	0.00	0.38	مقبولة	0.00	0.78	1		فاعلية التنظيم الذاتي
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.67	2		
مقبولة	0.00	0.39	مقبولة	0.00	0.59	3		
مقبولة	0.00	0.55	مقبولة	0.00	0.73	4		
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.62	5		
مقبولة	0.00	0.63	مقبولة	0.00	0.55	6		
مقبولة	0.00	0.45	مقبولة	0.00	0.44	7		

مقبولة	0.00	0.67	مقبولة	0.00	0.49	8		
مقبولة	0.00	0.46	مقبولة	0.00	0.60	9		
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.58	10		
مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.75	11		
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.64	12		
غير مقبولة	0.22	0.07	غير مقبولة	0.17	0.09	13		
مقبولة	0.00	0.75	مقبولة	0.00	0.62	14		
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.63	15		
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.73	16		
غير مقبولة	0.08	0.14	غير مقبولة	0.12	0.13	17		
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.74	1		فاعلية الذات الشخصية
مقبولة	0.00	0.61	مقبولة	0.00	0.64	2		
مقبولة	0.00	0.52	مقبولة	0.00	0.66	3		
مقبولة	0.00	0.56	مقبولة	0.00	0.65	4		
مقبولة	0.00	0.77	مقبولة	0.00	0.56	5		
مقبولة	0.00	0.69	مقبولة	0.00	0.67	6		
مقبولة	0.00	0.58	مقبولة	0.00	0.63	7		
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.66	8		
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.64	9		
مقبولة	0.00	0.56	مقبولة	0.00	0.55	10		
مقبولة	0.00	0.47	مقبولة	0.00	0.59	11		
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.67	12		



مقبولة	0.00	0.46	مقبولة	0.00	0.50	13
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.60	14
غير مقبولة	0.07	0.17	غير مقبولة	0.23	0.12	15
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.68	16
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.70	17
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.54	18

ن = 80 درجة الحرية ن - 2 = (78) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (0.05)  $\geq$  (Sig)

يتبين من الجدول (10) بأنه تم حذف بعض الفقرات لمقياس فاعلية الذات التي لم تحقق الشروط في الاتساق الداخلي بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمجال ، وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (Sig) أكبر من (0.05) عند درجة حرية (78) ، كما توجد فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.19) والأربع فقرات هي فقرة (6) من بُعد فاعلية الذات العقلية وفقرتا (17,13) من بُعد فاعلية التنظيم الذاتي و فقرة (15) من بُعد فاعلية الذات الشخصية. فضلاً عن أن جميع الفقرات لا تحتاج إلى تعديل بحسب شروط اتساق الفقرات ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس فاعلية الذات مؤلف من (64) فقرة.

## جدول (11)

يُبين قيم معاملات الارتباط فما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للمجال ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الضبط النفسي

الدلالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	الدلالة	درجة (Sig)	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال	ت	المجال
مقبولة	0.00	0.62	مقبولة	0.00	0.41	1	الاستقرار النفسي
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.46	2	
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.53	3	
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.51	4	
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.56	5	
مقبولة	0.00	0.64	مقبولة	0.00	0.63	6	
مقبولة	0.00	0.49	مقبولة	0.00	0.53	7	
مقبولة	0.00	0.42	مقبولة	0.00	0.54	8	
مقبولة	0.00	0.94	مقبولة	0.00	0.72	9	
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.74	10	

مقبولة	0.00	0.53	مقبولة	0.00	0.82	11	
مقبولة	0.00	0.40	مقبولة	0.00	0.79	12	
مقبولة	0.00	0.46	مقبولة	0.00	0.75	13	
غير مقبولة	0.07	0.11	غير مقبولة	0.20	0.14	14	
مقبولة	0.00	0.42	مقبولة	0.00	0.72	1	المرونة النفسية
مقبولة	0.00	0.48	مقبولة	0.00	0.70	2	
مقبولة	0.00	0.52	مقبولة	0.00	0.57	3	
مقبولة	0.00	0.63	مقبولة	0.00	0.63	4	
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.59	5	
غير مقبولة	0.09	0.12	غير مقبولة	0.08	0.17	6	
مقبولة	0.00	0.76	مقبولة	0.00	0.55	7	
مقبولة	0.00	0.64	مقبولة	0.00	0.49	8	
مقبولة	0.00	0.69	مقبولة	0.00	0.61	9	
مقبولة	0.00	0.74	مقبولة	0.00	0.72	10	
مقبولة	0.00	0.75	مقبولة	0.00	0.70	11	

مقبولة	0.00	0.77	مقبولة	0.00	0.52	12	
مقبولة	0.00	0.76	مقبولة	0.00	0.56	13	
مقبولة	0.00	0.73	مقبولة	0.00	0.74	14	
مقبولة	0.00	0.57	مقبولة	0.00	0.66	15	
مقبولة	0.00	0.42	مقبولة	0.00	0.78	1	الضعف النفسي
مقبولة	0.00	0.51	مقبولة	0.00	0.67	2	
مقبولة	0.00	0.43	مقبولة	0.00	0.59	3	
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.73	4	
مقبولة	0.00	0.60	مقبولة	0.00	0.62	5	
مقبولة	0.00	0.68	مقبولة	0.00	0.55	6	
مقبولة	0.00	0.54	مقبولة	0.00	0.44	7	
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.49	8	
مقبولة	0.00	0.49	مقبولة	0.00	0.60	9	
مقبولة	0.00	0.62	مقبولة	0.00	0.58	10	

مقبولة	0.00	0.55	مقبولة	0.00	0.75	11	الاتزان الاتفعالي
مقبولة	0.00	0.71	مقبولة	0.00	0.74	1	
مقبولة	0.00	0.77	مقبولة	0.00	0.64	2	
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.66	3	
مقبولة	0.00	0.69	مقبولة	0.00	0.65	4	
مقبولة	0.00	0.70	مقبولة	0.00	0.56	5	
مقبولة	0.00	0.65	مقبولة	0.00	0.67	6	
مقبولة	0.00	0.58	مقبولة	0.00	0.63	7	
مقبولة	0.00	0.59	مقبولة	0.00	0.66	8	
مقبولة	0.00	0.76	مقبولة	0.00	0.64	9	
مقبولة	0.00	0.72	مقبولة	0.00	0.55	10	
مقبولة	0.00	0.63	مقبولة	0.00	0.59	11	
مقبولة	0.00	0.62	مقبولة	0.00	0.67	12	
مقبولة	0.00	0.67	مقبولة	0.00	0.50	13	
مقبولة	0.00	0.69	مقبولة	0.00	0.60	14	

ن = 80 درجة الحرية ن - 2 = (78) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq 0.05$

يتبين من الجدول (11) بأنه تم حذف بعض الفقرات لمقياس الضبط النفسي التي لم تحقق الشروط في

الاتساق الداخلي بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمجال ،

وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (Sig) أكبر من (0.05) عند درجة

حرية (78) ، كما توجد فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.19). والفقرتان هي فقرة (14) من بُعد

الاستقرار النفسي وفقرة (6) من بُعد المرونة النفسية. فضلاً عن أن جميع الفقرات لا تحتاج إلى تعديل بحسب شروط اتساق الفقرات ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الضبط النفسي مؤلف من (52) فقرة.

### 3-4-2-1-13 الخصائص السيكومترية للمقياسين :

لضمان سلامة وعلمية بناء المقياسين يتطلب توافر شروط أساسية ومهمة ، ومن تلك الشروط امتيازهما بـ(الصدق ، والثبات ، والموضوعية):

### 3-4-2-1-14 صدق المقياس:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم ادوات القياس، ويعرف الصدق على انه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله<sup>(1)</sup>، ويقصد بالصدق هو، ان يقيس المقياس فعلا السمة التي وضع من اجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلا من الموضوع الذي صمم لأجل قياسه<sup>(2)</sup>

### أ- الصدق الظاهري :

وهو إحدى مؤشرات صدق المحتوى ويشير الى مدى صلة فقرات الاختبار بالمتغير المراد قياسه ويعرفه (مصطفى حسين، 1999) بأنه " قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقيس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف والجوانب الممثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله"<sup>(3)</sup>. ويشير هذا النوع من الصدق الى الكيفية التي يبدو فيها المقياس مناسباً للغرض الذي

(1) وديع ياسين تكرتي ومحمد، حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب والنشر، الموصل ، 1999.ص133 .

(2) المليجي، حلمي : علم النفس المعاصر، ط8، بيروت، دار النهضة العربية، 2000.ص389.

(3) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات - الصدق - الموضوعية والمعايير ) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ص 28 .

وضع من اجله<sup>(1)</sup>. وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض الاختبار الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية مواقفه كونها تقيس ما أعدت من اجله واتفاق (75%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافيًا لتحديد ذلك.

### ب- صدق البناء:

ويطلق عليه أيضا (صدق التكوين الفرضي) لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي من مدى مطابقة درجات القياس للمفاهيم أو الاقتراحات التي اعتمد عليها الباحث في بنائه . ويمكن تعريفه بأنه المدى الذي يكون به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء التكوينات الفرضية المعينة<sup>(2)</sup> . وقد تحقق الباحث من صدق البناء في قياسه من خلال التحليل الإحصائي للفقرات والذي تبين ان جميع الفقرات تتمتع بالقدرة على التمييز بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والمستوى الواطئ في قياس فاعلية الذات والضبط النفسي ، وتم حساب هذا النوع من الصدق من خلال :-

1- المجموعتان الطرفيتان .

2- الاتساق الداخلي .

### 3-4-2-1-15 ثبات المقياس :

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات و اعتماد نتائجها و يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 268.

(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره، 2000 ، ص 268.

إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها " (1). وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحث من بينها طريقتين هما :

### أولاً : طريقة الفا كرونباخ :

" يستخدم هذا المعامل للتأكد من صلاحية المقياس إذ يقيس مدى الاتساق والتناسق في اجابة المستجوب على كل الاسئلة الموجودة بالمقياس ، ومدى قياس كل سؤال للمفهوم ويدل ارتفاع قيمة معامل الارتباط في المقياس على ارتفاع درجة الثبات " (2). تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياسين باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) ؛ إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس فاعلية الذات هي (0.76) ، وهو معامل ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار ، وقيمة معامل الثبات لمقياس الضبط النفسي هي (0.79) ، وهو معامل ثبات عالٍ ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار .

### ثانياً : طريقة التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق الثبات شيوعاً وتمتاز بالاقتصادية في الجهد والوقت ، فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانيةً في حالة إعادة تطبيق الاختبار، (3) وأن الاختبار في هذه الطريقة "يطبق لمرة واحدة وتكون ظروف إجراء الاختبار موحد" (4) ، فتعتمد هذه الطريقة على تقسيم مفردات الاختبار الى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية والآخر يحتوي على الفقرات ذات

(1) أحمد عودة و فتحي ملكاوي : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكنانة ، الاردن ، 1993 ، ص 194.

(2) فايز جمعة وآخرون ،: فايز جمعة وآخرون : أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، ط 2 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 ص 142.

(3) مصطفى حسين باهي : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 15-16.

(4) ذوقان وعبيدات وآخرون : البحث العلمي ، ط4 ، عمان ، دار الفكر ، 1992 ، ص 160.



الأرقام الفردية ، وبذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات<sup>(1)</sup>. وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات مقياس فاعلية الذات المتضمن (64) فقرة إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وبواقع (32) فقرة ، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الزوجية وبواقع (32) فقرة ، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون ، والذي بلغ للمقياس (0.787) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار؛ لذا قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان بروان) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.881).

وكذلك أعتمد الباحث على البيانات التي حصل عليها والمتعلقة بدرجات الضبط النفسي المتضمن (52) فقرة ؛ إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الفردي وبواقع (26) فقرة ، والثاني : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الزوجي وبواقع (26) فقرة ؛ إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون ، والذي بلغ للمقياس (0.757) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان بروان) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.862) ، وبذلك يمكن اعتماد المقياسين أداة للبحث .

### 3-4-2-1-16 موضوعية المقياسين :

ويقصد بموضوعية المقياس أن تكون الاسئلة لمختلف افراد العينة التي يطبق عليها المقياس بعيدة عن التأويل أو الجدل كما و يقصد بها " عدم تدخل ذاتية الباحث ورائته ومعتقداته في نتائج الاختبار"<sup>(2)</sup>. "بمعنى إذا طبقت على فرد ما ، أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق

(1) عبدالرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، ط3 ، الأسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 ، ص60.

(2) عبد الله عبد الرحمن الكندي و محمد احمد عبد الدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 ص 153.

هذه الأداة<sup>(1)</sup> ، وبعد أن تم تفريغ البيانات من الاختبار وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختياري من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث يعد المقياس ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

### 3-4-2-2 الدرجات المعيارية للمقياسيين :

تستخدم المعايير لتفسير درجات الاختبار " فالدرجة الخام التي يسجلها الفرد في اي اختبار لا يكون لها أي دلالة في حد ذاتها ، ولكي تكتسب هذه الدرجة معنى أو مفهوما يجب أن تحول الى معيار " (2)، وأن مصطلح المعيار يشير الى متوسط درجات جماعة معينة من الافراد على احد الاختبارات ، ويطلق على هذه الجماعة من الافراد اسم (الجماعة المعيارية Norm group)<sup>(3)</sup>.

وعند تفسير الدرجات نأخذ بعين الاعتبار ان الدرجة التي حصل عليها الفرد عند اجابته لا تقول لنا شيئا كثيرا عن الفرد ما لم يكن لدينا معيار خاص للمقارنة<sup>(4)</sup>، فتعتمد على مقارنة او تقدير اداء الفرد بالنسبة لأداء الافراد الاخرين في السمة ويكون الاهتمام منصبا على ترتيب الافراد بعضهم بالنسبة للبعض الاخر من حيث درجاتهم في الاختبار ويكون للدرجة تفسير فقط في ضوء معيار<sup>(5)</sup>، وللحصول على الدرجات المعيارية كما في الملحق ( 8 ) اذ يبين الدرجات المعيارية لمقياس فاعلية الذات ، والملحق (9) يبين الدرجات المعيارية لمقياس الضبط النفسي،

(1) سعد عبد الرحمن : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص162.

(2) مصطفى حسين باهي : مصدر سبق ذكره، 1999 ، ص 66

(3) مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرق الأحصائية للاختبارات والقياس في التربيـه الرياضيـه ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، 1999 ، ص 163 .

(4) لوينا تايلر ، ترجمة سعد عبد الرحمن ، محمد عثمان : الاختبارات والمقاييس\_ ، ط 2 ، القاهرة ، دار الشروق ، 1988 ، ص 60 .

(5) صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي النفسي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ص 48.

، قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار ثم طبق القانون التالي<sup>(1)</sup>:-

$$\frac{س - سَ}{ع} = \text{الدرجة المعيارية}$$

حيث س = قيمة الدرجة الخام

سَ = الوسط الحسابي للاختبار ، ع = الانحراف المعياري للاختبار

ثم قام الباحث بتحويل الدرجة المعيارية إلى درجة معيارية معدلة (الدرجة التائية) وحسب

القانون التالي:-

$$\text{الدرجة المعيارية المعدلة} = \text{الدرجة المعيارية} \times 10 + 50$$

فتقوم الدرجات التائية بالتخلص من القيم السالبة والقيم الكسرية في الدرجات المعيارية ، فيصبح تفسيرها معقولا وبما ان الدرجات المعيارية تمثل توزيعا ذا معلمين ثابتين المتوسط = صفر ، والانحراف = 1 ، ايضا الدرجات التائية لها نفس التوزيع بمعلمين ثابتين متوسط = 50 ، والانحراف المعياري = 10 والدرجات المعيارية تتحرف عن المتوسط صفر بقدر 1+ ، 2+ ، 3+ وتتحرف الدرجات المعيارية التي تقل عن المتوسط بقدر 1- ، 2- ، 3- . اما الدرجات التائية تتحرف عن المتوسط 50 بقدر 10 درجات معيارية الى اليمين والى اليسار . وتتراوح قيمة الدرجة المعيارية بين 3- ، 3+ وحدة انحراف معياري ، وتتراوح قيمة الدرجة المعيارية المعدلة بين 20 ، 80 وعن طريق الدرجات المعيارية يمكننا استخراج المستويات المعيارية له.

(1) عباس محمود عوض : علم النفس الاحصائي ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 ، ص 90.

## 3-4-2-2-1 معامل الالتواء :

أن اغلب توزيعات العينات ليست متماثلة تماماً وقد تميل إلى أحد جانبي القيمة العظمى بمعدل أكثر من الآخر ، فإذا كانت قيم المتغير تتمركز باتجاه القيم الصغيرة أكثر من تمركزها باتجاه القيم الكبيرة ، فإن توزيع هذا المتغير ملتوياً نحو اليمين ويسمى موجب الالتواء أما إذا كان العكس فيكون سالب الالتواء<sup>(1)</sup>. للتعرف على مدى قرب وبعده إجابات العينة عن التوزيع الطبيعي ، قام الباحث بحساب معامل الالتواء من القانون التالي<sup>(2)</sup>.

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(s - w)}{c \pm e}$$

حيث س = الوسط الحسابي ، و = الوسيط ،  $c \pm e$  = الانحراف المعياري، و الجدول (12)

يبين ذلك.

## جدول (12)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة بناء المقاييس

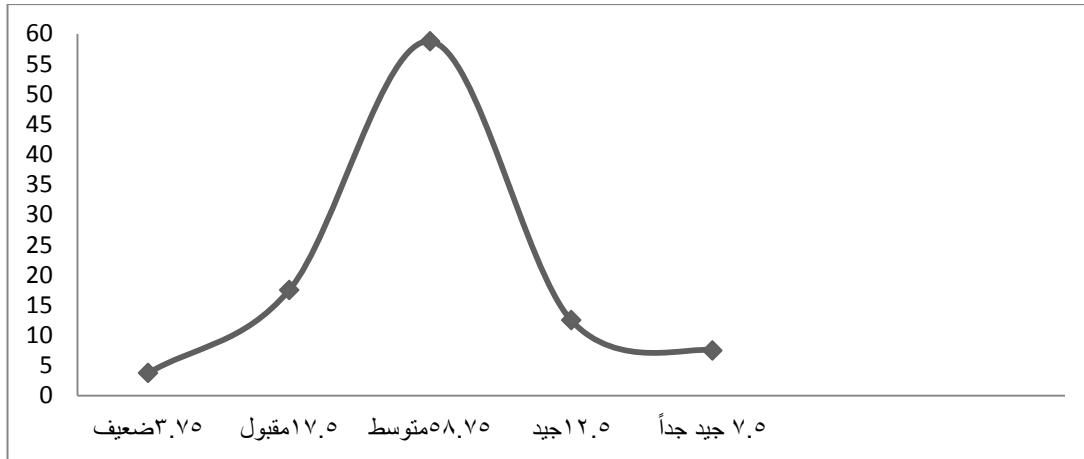
المدى	الوسط الفرضي	وحدة القياس	العينة	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
91.00	192	درجة	80	0.73	222.50	19.02	227.13	فاعلية الذات
130.00	156	الدرجة	80	0.19-	160.50	32.67	158.36	الضبط النفسي

(1) سعيد حسن : الاستقرار النفسي وعلاقته بالأزمات، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2013، ص 116 .

(2) رياض نوري : بناء وتقنين مقياس للقيادة الكشفية لدى معلمي ومدرسي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2006، ص 59 .

## 3-4-2-2-2 المستويات المعيارية للمقياس :

المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية ولهذا يتم إعداد المستويات على أفراد ذو مستوى عال في الأداء<sup>(1)</sup>. استخدم الباحث منحنى التوزيع الطبيعي (كاوس) لتحديد هذه المستويات ويعتبر من الطرق الشائعة استخداماً<sup>(1)</sup>. وقد أختار الباحث أن تكون هناك (5) مستويات للمقياس وتقسم (6) درجات معيارية على (5) مستويات ، بحيث ظهر ان لكل مستوى (1,2) وحدة والتي تقابل (12) درجة من الدرجات المعيارية المعدلة .



شكل (1)

يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس فاعلية الذات

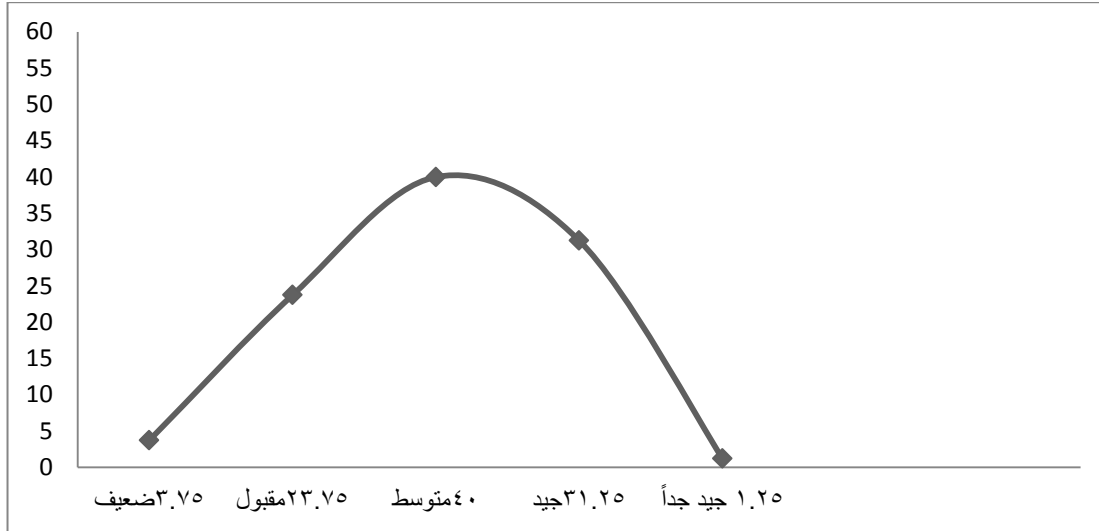
(1) كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية\_ ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 184 .

(2) لوينا تايلر ، ترجمة سعد عبد الرحمن ،محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، 1988، ص 61 .

## جدول (13)

يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس فاعلية الذات

النسبة المئوية	العدد اللاعبين التكرارات	المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية
% 3.75	3	ضعيف	32 – 20	1.81- – 3-
%17.5	14	مقبول	44 – 32.1	0.61 - – 1.81-
%58.75	47	متوسط	56 – 44.1	0.61+ – 0.61-
% 12.5	10	جيد	68 – 56.1	1.80+ – 0.61+
%7.5	6	جيد جدا	80 – 68.1	3+ – 1.81+
%100	80	المجموع		



شكل (2)

يوضح الدرجات المعيارية والنسب المئوية في المنحنى الطبيعي لمقياس الضبط النفسي

جدول (14)

يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات المعيارية المعدلة وكذلك النسب المئوية لكل مستوى لمقياس الضبط النفسي

النسبة المئوية	العدد اللاعبيين (التكرارات)	المستوى المعياري	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية
3.75%	3	ضعيف	32 - 20	1.81- - 3-
23.75%	19	مقبول	44 - 32.1	0.61- - 1.81-
40%	32	متوسط	56 - 44.1	0.61+ - 0.61-
31.25%	25	جيد	68 - 56.1	1.80+ - 0.61+
1.25%	1	جيد جداً	80 - 68.1	3+ - 1.81+
100%	80	المجموع		

## 3-4-5 الوصف النهائي للمقياسيين :

يتكون مقياس فاعلية الذات بصورته النهائية من (64) فقرة موزع على اربعة ابعاد ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأً) ويسلم تقدير خماسي بين (5-1) لل فقرات الايجابية و(1-5) لل فقرات السلبية ، وان احتساب درجات ابعاد المقياس وهي على النحو الاتي : -

1- فاعلية الذات العقلية (16) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 80 ) وادنى درجة ( 16 ) وبوسط فرضي (48)

2- فاعلية الذات الانفعالية (16) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 80 ) وادنى درجة (16) وبوسط فرضي (48).

3- فاعلية التنظيم الذاتي (15) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 75 ) وادنى درجة ( 15 ) وبوسط فرضي (45).

4- فاعلية الذات الشخصية (17) فقرة ، اعلى درجة للبعد (85) وادنى درجة (17) وبوسط فرضي (51).

5- المقياس ككل (64) فقرة ، اعلى درجة للمقياس ( 320 ) وادنى درجة ( 64 ) وبوسط فرضي (192) .  
ويتكون مقياس الضبط النفسي بصورته النهائية من (52) فقرة موزع على اربع مجالات ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبدأً) ويسلم تقدير خماسي بين (5-1) ، وأن احتساب درجات أبعاد المقياس وهي على النحو الآتي : -

1- الاستقرار النفسي (13) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 65 ) وادنى درجة ( 13 ) وبوسط فرضي (39).

2- المرونة النفسية (14) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 70 ) وادنى درجة ( 14 ) وبوسط فرضي ( 42).

3- الضعف النفسي (11) فقرة ، اعلى درجة للبعد ( 55 ) وادنى درجة ( 11 ) وبوسط فرضي ( 33 ) .

4- لاتزان الانفعالي (14) فقرة، اعلى درجة للبعد ( 70 ) وادنى درجة ( 14 ) وبوسط فرضي ( 42 ) .

5- المقياس ككل ( 52 ) فقرة ، اعلى درجة ( 260 ) وادنى درجة ( 52 ) و بوسط فرضي ( 156 ) .



## 3-5 تحديد صلاحية مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد :

قام الباحث بعرض المهارات الهجومية المرشحة قيد الدراسة على مجموعة من الخبراء ينظر لملحق (11) المختصين في مجال رياضة المبارزة من خلال استبانة استطلاع اراهم ينظر لملحق (10) وقد اعتمد الباحث معيار بلوم لنسبة (75%) على قبول المهارات قيد الدراسة والجدول (15) يبين ذلك .

## جدول (15)

يبين تحديد صلاحية أهم المهارات الهجوم المضاد من قبل الخبراء والمختصين

القبول	الوزن النسبي	الوسط المرجح	البدائل					المهارات	ت
			1	2	3	4	5		
مقبولة	%92.2	4.56	صفر	صفر	1	2	6	هجمة الغطس	1
غير مقبولة	%71.00	3.55	1	2	3	2	2	الهجمة القاطعة	2
مقبولة	%84.44	4.22	صفر	1	1	2	5	هجمة اخذ خطوة الى الجانب	3
غير مقبولة	%73.20	3.66	صفر	3	3	2	2	الهجمة الايقاف	4
مقبولة	%84.44	4.22	صفر	1	1	2	5	هجمة تغير الاتجاه	5
مقبولة	%82.22	4.11	صفر	1	1	3	4	هجمة الرد البسيط المباشر	6
غير مقبولة	%73.40	3.67	1	1	4	2	2	الهجوم المركب	7

## 3-5-1 مواصفات اختبارات البحث المستخدمة:

3-5-1-1 اختبارات لقياس الدقة لبعض مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد:<sup>(1)</sup>

## 1- اختبار الهجمة المضادة بالغطس.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة وسرعة الاستجابة للهجمة المضادة بالغطس .

- الادوات المستخدمة : 1- بدلة مبارزة عدد (2) . 2- جهاز الكتروني مصمم من قبل ( محمد عبد

الرزاق ، 2014)<sup>(2)</sup> . 3- اسلحة مبارزة عدد (2) . 4- استمارة تسجيل .

## طريقة اداء الاختبار :

- من وضع الاستعداد ( الاونكارد ) .

- يقوم اللاعب المهاجم بالتقدم لأداء الهجوم مرتديا البدلة الكهربائية (لمصممة لقياس الدقة ) ويعمل حركة

طعن على منطقة هدف عالية والذراع المسلحة في مستوى عال أيضا ومن مسافة قريبة.

- يقوم اللاعب المدافع بأداء الهجمة المضادة بالغطس بالنزول الى الاسفل بسرعة عن طريق ثني

الركبتين مع عدم ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم ومد الذراع المسلحة وتوجيه سلاحه نحو

هدف المنافس والطعن باتجاه الهدف القانوني للمنافس.

- عدد المحاولات ( الاداء ) ثلاثة في كل اختبار لاختيار افضل محاولة.

<sup>(1)</sup> محمد عبد الرزاق نعمة: تصميم وتقنين اختبارات مركبة لتقييم الاداء بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية

للاعبي المبارزة، اطروحة دكتوراه ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ، 2014، ص 65.

(2) محمد عبد الرزاق نعمة: نفس المصدر ، 2014، ص 70.

## التسجيل :

## أ- تسجيل دقة الهجمة :-

- يتم تسجيل الدرجات من خلال شاشات الكترونية رقمية المخصصة لها في الجهاز المصمم والتي يحصل عليها اللاعب خلال ثلاثة محاولات مع تسجيل المحاولات الفاشلة ، اذ تعطى درجة (5) عند لمس الدائرة الاصغر و درجة (4) للدائر الاكبر ودرجة (3) للدائرة الاكبر منها وهكذا لباقي الدوائر ، اما اذا كانت اللمسة خارج هذه الدوائر فتعطى درجة صفر لكنها تحتسب ضمن عدد المحاولات .

## ب- تسجل سرعة الاستجابة للهجمة :-

- استخدم الباحث كاميرا نوع ( CASIO ) والبرنامج التحليل الحركي الكي نوبا وبمساعدة الخبير المختص في مجال التحليل الحركي\* . بالتزامن مع داء الاختبارات السابقة لقياس الدقة كل من الهجمات ( الهجمة المضادة بالغطس ، الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب ، هجمة الرد البسيط المباشر ، هجمة الرد البسيط بتغير الاتجاه ) وكما يوضح الشكل (3).

2- اختبار الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب<sup>(1)</sup>.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة وسرعة الاستجابة للهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب .

- الادوات المستخدمة : 1- بدلة مبارزة عدد (2) . 2- جهاز الكتروني مصمم من قبل ( محمد عبد الرزاق ، 2014)<sup>(2)</sup> . 3- اسلحة مبارزة عدد (2) . 4- استمارة تسجيل .

## طريقة اداء الاختبار :

- من وضع الاستعداد ( الاونكارد ) .

\* محمد حسين حميدي ، اختصاص بايوميكانيك وتحليل حركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان .

(1) محمد عبد الرزاق نعمة: مصدر سبق ذكره، 2014، ص 65.

(2) محمد عبد الرزاق نعمة : نفس مصدر ، ص70 .

- يقوم اللاعب المهاجم بالتقدم لأداء الهجوم مرتديا البدلة الكهربائية (لمصممة لقياس الدقة ) و الذراع المسلحة بمدودة و بحركة بطيئة ومتقطعة.

- يقوم اللاعب المدافع بأداء الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب حيث يعمل على مد الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم واخذ خطوة للجانب لإبعاد منطقة الهدف عن مسار سلاح المنافس و الطعن باتجاه الهدف القانوني للمنافس.

- عدد المحاولات ( الاداء ) ثلاثة في كل اختبار لاختيار افضل محاولة.

### التسجيل :

#### أ- تسجيل دقة الهجمة :-

- يتم تسجيل الدرجات من خلال شاشات الكترونية رقمية المخصصة لها في الجهاز المصمم والتي حصل عليها اللاعب خلال ثلاثة محاولات مع تسجيل المحاولات الفاشلة ، اذ تعطى درجة (5) عند لمس الدائرة الاصغر و درجة (4) للدوائر الاكبر ودرجة (3) للدائرة الاكبر منها وهكذا لباقي الدوائر ، اما اذا كانت اللمسة خارج هذه الدوائر فتعطى درجة صفر لكنها تحتسب ضمن عدد المحاولات .

#### ب- تسجيل سرعة الاستجابة للهجمة :-

- استخدم الباحث كاميرا نوع ( CASIO ) والبرنامج التحليل الحركي الكي نوبا وبمساعدة الخبير المختص في مجال التحليل الحركي\* . بالتزامن مع داء الاختبارات السابقة لقياس الدقة كل من الهجمات ( الهجمة المضادة بالغطس ، الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب ، هجمة الرد البسيط المباشر ، هجمة الرد البسيط بتغير الاتجاه ) وكما يوضح الشكل (3).

#### 3- اختبار الهجمة الرد البسيط المباشر.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة وسرعة الاستجابة للهجمة الرد البسيط المباشر.

- الادوات المستخدمة : 1- بدلة مبارزة عدد (2) . 2- جهاز الكتروني مصمم من قبل ( محمد عبد الرزاق ، 2014 ) . 3- اسلحة مبارزة عدد (2) . 4- استمارة تسجيل .

#### طريقة اداء الاختبار :

- من وضع الاستعداد ( الاونكارد ) .
- يقوم اللاعب المهاجم بالتقدم لأداء الهجوم مرتديا البدلة الكهربائية (لمصممة لقياس الدقة ) و الذراع المسلحة ممدودة و بخطوات بطيئة وهجوم غير مكتمل.
- يقوم اللاعب المدافع بأداء الهجمة الرد البسيط المباشر بمد الذراع المسلحة نحو سلاح المنافس وضرب السلاح وأبعاده الى الجانب ثم الطعن باتجاه الهدف القانوني للمنافس.
- عدد المحاولات ( الاداء ) ثلاثة في كل اختبار لاختيار افضل محاولة.

#### التسجيل :

##### أ- تسجيل دقة الهجمة:-

- يتم تسجيل الدرجات من خلال شاشات الكترونية رقمية المخصصة لها في الجهاز المصمم والتي حصل عليها اللاعب خلال ثلاثة محاولات مع تسجيل المحاولات الفاشلة ، اذ تعطى درجة (5) عند لمس الدائرة الاصغر و درجة (4) للدائر الاكبر ودرجة (3) للدائرة الاكبر منها وهكذا لباقي الدوائر ، اما اذا كانت اللمسة خارج هذه الدوائر فتعطى درجة صفر لكنها تحتسب ضمن عدد المحاولات .

##### ب-تسجيل سرعة الاستجابة للهجمة :-

- استخدم الباحث كاميرا نوع ( CASIO ) والبرنامج التحليل الحركي الكي نوكا وبمساعدة الخبير المختص في مجال التحليل الحركي\* . بالتزامن مع داء الاختبارات السابقة لقياس الدقة كل من

الهجمات ( الهجمة المضادة بالغطس ، الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب ، هجمة الرد البسيط

المباشر ، هجمة الرد البسيط بتغير الاتجاه ) وكما يوضح الشكل (3).

#### 4- اختبار الهجمة الرد بتغير الاتجاه<sup>(1)</sup>.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة وسرعة الاستجابة للهجمة الرد بتغير الاتجاه.
- الادوات المستخدمة : 1- بدلة مبارزة عدد (2) . 2- جهاز الكتروني مصمم من قبل ( محمد عبد الرزاق ، 2014)<sup>(2)</sup> . 3- اسلحة مبارزة عدد (2). 4- استمارة تسجيل .
- طريقة اداء الاختبار :
- من وضع الاستعداد ( الاونكارد ) .
- يقوم اللاعب المهاجم بالتقدم لأداء الهجوم مرتديا البدلة الكهربائية (لمصممة لقياس الدقة ) و الذراع المسلحة ممتدة و بخطوات بطيئة أي بهجوم غير مكتمل او بطيء .
- يقوم اللاعب المدافع بأداء الهجمة الرد بتغير الاتجاه بمد الذراع المسلحة من حالة التحام النصلين أو بدون التحام ، و ينتقل اللاعب بسلاحه من جهة خارجية إلى جهة داخلية وبالعكس أما من أسفل سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع العليا أو من أعلى سلاح اللاعب المنافس في الأوضاع السفلى وبعد ذلك تصبح ذبابة السلاح بالاتجاه هدف المنافس واخذ لمسة.
- عدد المحاولات ( الاداء ) ثلاثة في كل اختبار لاختيار افضل محاولة.

(1) محمد عبد الرزاق نعمة: مصدر سبق ذكره ، 2014، ص 65..

(2) محمد عبد الرزاق نعمة : نفس المصدر ، ص70 .

## التسجيل :

## أ- تسجيل دقة الهجمة :-

- يتم تسجيل الدرجات من خلال شاشات الكترونية رقمية المخصصة لها في الجهاز المصمم والتي حصل عليها اللاعب خلال ثلاثة محاولات مع تسجيل المحاولات الفاشلة ، اذ تعطى درجة (5) عند لمس الدائرة الاصغر و درجة (4) للدائر الاكبر ودرجة (3) للدائرة الاكبر منها وهكذا لباقي الدوائر ، اما اذا كانت اللمسة خارج هذه الدوائر فتعطى درجة صفر لكنها تحتسب ضمن عدد المحاولات .

## ب- تسجل سرعة الاستجابة للهجمة :-

- استخدم الباحث كاميرا نوع ( CASIO ) والبرنامج التحليل الحركي الكي نوبا وبمساعدة الخبير المختص في مجال التحليل الحركي\* . بالتزامن مع داء الاختبارات السابقة لقياس الدقة كل من الهجمات ( الهجمة المضادة بالغطس ، الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب ، هجمة الرد البسيط المباشر ، هجمة الرد البسيط بتغير الاتجاه ) وكما يوضح الشكل (3).

## 3-5-1-2 اختبارات لقياس سرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات

## الرد:(1)

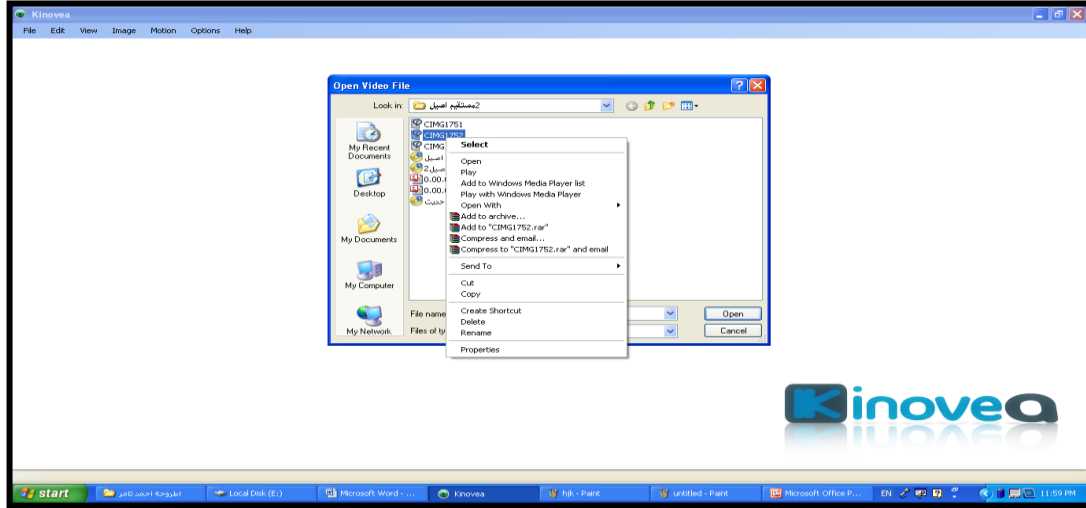
استخدم الباحث كاميرا نوع ( CASIO ) والبرنامج التحليل الحركي الكي نوبا وبمساعدة الخبير المختص في مجال التحليل الحركي\* . بالتزامن مع داء الاختبارات السابقة لقياس الدقة كل من الهجمات ( الهجمة المضادة بالغطس ، الهجمة المضادة بأخذ خطوة الى الجانب ، هجمة الرد البسيط المباشر ، هجمة الرد البسيط بتغير الاتجاه).

(1) محمد عبد الرزاق نعمة: مصدر سبق ذكرة ، 2014، ص 65..

\* محمد حسين حميدي ، اختصاص بايوميكانيك وتحليل حركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ميسان .

كيفية قياس المتغيرات الميكانيكية في البرنامج التحليل الحركي Kinovea 0.8.7 :

برنامج التحليل الحركي:



شكل (3)

يوضح واجهة برنامج التحليل ( Kinovea 0.8.7 ) لاختيار ( Select )

تظهر الواجهة للاعب المباراة المطلوب تحليله .يتم بعد ذلك تشغيل الفيلم بالضغط على ( play

pause )، لاستعمال شريط الادوات للتحليل الذي يحتوي على ( 12 ) عنوان وهي كالآتي:

1. ( color profile )، ( Perspective Grid )، ( Magnifier )، ( Stop watch )، ( Angle )،

( Cross marker )، ( Line )، ( Pencil )، ( Text )، ( Show coments )، ( Move )،

.( Add a key image)

إن يمكن اختيار أية واحدة من هذه الأدوات لتحديد المتغير الذي نريد قياسه وحسب نوعه فعند قياس أطوال ومسافات نستعمل ( Line ) وعند قياس الزوايا نستعمل ( Angle ) وتستعمل ( Stop watch ) عندما تكون هناك قياس ازمان او السرعة ، و يجب إن تضبط حسب سرعة الفيلم وذلك بالضغط ( Right click ) على الشاشة والضغط على ( Set original speed ). كما يمتاز البرنامج بخاصية اظهار فيلمين للمقارنة في ان واحد وكذلك اظهار مسارات الحركة حسب الاجزاء المطلوبة .



## 3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 26 / 6 / 2019 م في الساعة العاشرة صباحا في قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان على لاعبي اندية محافظة ميسان وكان عددهم (4) لاعبين، بحضور الفريق العمل المساعد ينظر الى ملحق (15) تم تطبيق الاختبارات المقترحة باستعمال الجهاز الالكتروني و الصدرية المصنعة وكان الهدف منها التأكد من الامور الاتية :

- 1- التأكد من صلاحية وعمل الجهاز الالكتروني و الادوات المستخدمة .
- 2- التعرف على كيفية استخدام الجهاز الالكتروني من قبل الفريق العمل المساعد .
- 3- التعرف على كيفية تسجيل الدرجات و عدد المرات التي يحصل عليها كل لاعب .

## 3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

## 3-6-1 صدق الاختبارات :-

”وبعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه و من المهم أن يكون الاختبار صادقا لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة و ليس ظاهرة أخرى غيرها“<sup>(1)</sup> هنالك عدة طرق لقياس الصدق للاختبارات منها صدق المحتوى و هو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء و المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، ويمكن الاعتماد على آرائهم لإيجاد صدق الاختبار ، وهي الطريقة التي استخدمها الباحث لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض استمارات الاختبارات على الخبراء و المختصين و قد تم ترشيحها من قبلهم و حصولها على نسبة موافقة .100%.

(1) ذوقان عبيدات وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص82 .

## 3-6-2 ثبات الاختبارات :-

يقصد بثبات الاختبارات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف"<sup>(1)</sup> لقد قام الباحث بإجراء اختبارات على عينة البحث قوامها (4) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث، وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور (6) أيام بتاريخ 2 / 7 / 2019 . و هذا ما أكده (الزويبي و آخرون) حول الفترة الزمنية لإعادة الاختبار لأنها من أسبوع إلى أسبوعين حيث إنها مدة قياسية لإعادة الاختبار . و قد تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لإيجاد معامل الثبات للاختبارات و كما مبين في الجدول (16).

## 3-6-3 موضوعية الاختبارات :-

تعني "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب أو أن تتأثر الموضوعية دون التحيز و التدخل الذاتي من قبل المحرب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت الموضوعية و كلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة الموضوعية"<sup>(2)</sup> . و لكي يتحقق الباحث من إن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية.

## الجدول (16)

يبين الاسس العلمية للاختبارات

ت	المهارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	مهارة الهجوم المضاد بالغطس	0.84	0.92	0.94
2	مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب	0.87	0.93	0.95
3	مهارة الرد البسيط المباشر	0.85	0.92	0.94
4	مهارة الرد البسيط بتغير الاتجاه	0.89	0.94	0.97

(2) نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، جامعة بغداد، 1981، 134 .

(1) وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1985م ، ص173.

### 3-7 التجربة الرئيسية ( تطبيق النهائي للاختبارات على عينة التطبيق )

تم تطبيق مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي من قبل الباحث شخصيا على عينة التطبيق البالغ عددها ( 12 ) لاعبا من لاعبي المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة في محافظة ميسان . وبالتالي قام الباحث بتطبيق اختبارات الهجوم المضاد لمعرفة علاقة الارتباط بين مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفسي بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة على قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان في يوم الخميس الموافق 4 / 7 / 2019 . واستخدم الباحث اختبارات المصنعة من قبل (محمد عبد الرزاق نعمة ، 2014)<sup>(1)</sup>، و الجهاز المصنع يُنظر ملحق (14)، ص 227، من قبل ( محمد عبد الرزاق نعمة ، 2014)<sup>(2)</sup> . لمعرفة دقة المهارات الهجومية ( مهارة الهجوم المضاد بالغطس ، مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب ، مهارة الرد البسيط المباشر ، مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه ).

(1) محمد عبد الرزاق نعمة: مصدر سبق ذكره ، 2014، ص 65 .

(2) محمد عبد الرزاق نعمة: نفس المصدر ، ص 70 .

## 3-8 الوسائل الإحصائية:

الإحصاء هم "العلم الذي يبحث في جمع البيانات وعرضها وتبويبها وتحليلها واستخدام النتائج في التنبؤ أو التقرير أو التحقيق"<sup>(2)</sup>. ولتوفر البرامج الالكترونية ، استخدم الباحث نظام (SPSS 16) للمعلومات الإحصائية وبرنامج اكسل.

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- اختبار ( t.test ) للعينات غير المترابطة (المستقلة)
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 6- معادلة سبيرمان- براون
- 7- معامل الفا كرونباخ
- 8- الدرجة المعيارية الزائفة والدرجة المعيارية المعدلة
- 9- الوسط الفرضي.
- 10- الوسط المرجح .
- 11- الوزن النسبي.
- 12- المدى.
- 13- قانون مربع كاي .
- 14- معامل اللتوى.
- 15- الوسيط.

(2) محمد حسين محمد رشيد: الإحصاء في التربية ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002، ص13.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد الحصول على البيانات التي تم جمعها من خلال تطبيق المقياسين على عينة التطبيق ، ولغرض تسهيل إجراءات البحث تم عرضها على شكل جداول ، ومن ثم تفسيرها لتحقيق أهداف البحث وفروضه الموضوعية وعلى النحو التالي :

## 4-1 عرض وتحليل نتائج مجالات مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين المباراة

## ومناقشتها:

بعد أن قام الباحث بالتحقق من نتائج البحث موزعة توزيعاً طبيعياً حسب منحني (كاوس) في الفصل الثالث ؛ ولكي يتحقق هدف البحث الثالث والرابع وهو التعرف على مستوى أبعاد مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي للاعبين المباراة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة وللوصول إلى نتائج أكثر دقة وشاملة وممثلة عمدَ الباحث إلى تطبيق مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي على عينة التطبيق البالغة (12) لاعبا من لاعبي المباراة في محافظة ميسان ؛ إذ أعتدَ الباحث على الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسط الفرضي .

## 1-4- 1 عرض وتحليل نتائج مجالات مقياس فاعلية الذات للاعبين المبارزة ومناقشتها:

جدول ( 17 )

يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل مجال من المجالات في مقياس فاعلية الذات لدى عينة التطبيق

ت	المجالات	عدد فقرات البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	فاعلية الذات العقلية	16	48	64.417	6.302	9.023	*0.000
2	فاعلية الذات الانفعالية	16	48	62.167	4.914	9.986	*0.000
3	فاعلية التنظيم الذاتي	15	45	59.333	5.297	9.373	*0.000
4	فاعلية الذات الشخصية	17	51	65.917	6.459	8.000	*0.000
	المقياس ككل	64	192	251.833	18.468	11.223	*0.000

\* دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$ 

يتبين من الجدول ( 17 ) أن عدد فقرات بُعد (فاعلية الذات العقلية) (16) فقرة ، وبمتوسط فرضي (48) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (64.417) وبانحراف معياري (6.302) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (9.023) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش يمتلكون قدرًا كافيًا في بُعد (فاعلية الذات العقلية) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك نظراً لتمتع للاعبين المبارزة بالخبرة الكافية نتيجة خوضهم العديد من النزالات و المنافسات وكذلك امتلاكهم مستوى من الذكاء اتجاه اداء المنافس وبعض العناصر والعوامل المتعلقة

بسرعة اتخاذ القرار وقوة العزيمة وعدم التردد وهذه جميعها تتدرج في الناحية العقلية اي الذات العقلية للاعب المباراة وهذا بدوره جعلهم يمتلكون مستوى كافٍ من القدرة العقلية الفعالة والمنسجمة مع طبيعة هذه الرياضة حيث إن لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش يحتاجون إلى مجموعة من القدرات العقلية خلال التمرين والنزال من اجل حسم النزال لصالحهم والفوز بالمباراة وان واحدة من أهم القدرات العقلية التي يجب أن يمتلكها لاعب المباراة هي الذكاء ، وهذا ما أكده (عبد علي وآخرون) "يحتاج المبارز إلى قابلية عقلية خاصة فهو يحتاج إلى حسم الموقف بسرعة، ولاشك إن منافسات المباراة تتطلب من اللاعبين إبداء قدرات عالية من الذكاء من اجل الفوز في النزال"<sup>(1)</sup>.

وبتبيين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (فاعلية الذات الانفعالية) (16) فقرة ، وبمتوسط فرضي (48) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (62.167) وبانحراف معياري (4.914) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (9.986) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (فاعلية الذات الانفعالية) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك نظراً لامتلاك لاعبي المباراة الاعداد النفسي الذي يتم التدريب عليه وبالتالي يساعد اللاعبين في السيطرة على أفكارهم وتركيز انتباههم والتحكم بالانفعالاتهم وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة مما جعل منهم لاعبين يمتلكون القدرة على الاستجابة الى المواقف التي تجابههم في حياتهم الرياضية من قلق وتوتر وسمات نفسية ومزاجية بشكل ايجابي وهذا ما جعل منهم لاعبين يمتلكون ذات انفعالية مناسبة تمكنهم من التحكم بانفعالاتهم سواء في المنافسات او البيئة التدريبية فاللاعب الرياضي الذي لا يتحكم في سلوكه

(1) عبد علي نصيف (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 87 .

أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية لا يستطيع الاستجابة للانفعالات بصورة مناسبة للموقف ، كما أكد (علاوي 2009) أن اللاعبين الرياضيين الذين يتحكمون في الانفعالات لا تظهر عليهم اعراض الخوف والارتباك والإحجام عند الفشل أو الهزيمة و اعراض الغضب و النرفزة الواضحة لأنها تكون غير صالحة لهم وكذلك قدرتهم على التحكم في صراعاتهم الداخلية و التحكم في انفعالاتهم<sup>(1)</sup>.

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد(فاعلية التنظيم الذاتي) (15) فقرة ، وبمتوسط فرضي (45) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (59.333) وبانحراف معياري (5.297) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (9.373) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (فاعلية التنظيم الذاتي) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش يمتلكون القدرة على ملاحظة الذاتية لأدائهم والحكم عليه وكذلك ردود الافعال الناجمة عن المثيرات ( المنافس ، الجمهور ، الحكم ) وهذا نتيجة التمرين المتواصل في الوحدات التدريبية والمعلومات التي يحصلوا عليها خلال النزالات مع المدرب أو الزميل ومن خلال التحفيز والتشجيع المستمر تولدت لديهم القدرة على تقييم أنفسهم بطريقة موضوعية الأمر الذي ينعكس بطريقة ايجابية على تقديرهم لذاتهم ، لذا فان معرفة لاعبي لقدراتهم الذاتية جعل منهم لاعبي منضمين ذاتياً مما جعلهم اكثر تكيفاً وتقيماً لذاتهم وهذا بدوره يساعد على مواجهة الضغوطات التي تواجههم خلال المنافسات وبالتالي تحقيق الاهداف المراد الوصول اليها وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كارفر وسيشير

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 2009، ص162.



(1999) والتي توصلت الى " ان الافراد الذين يستعملون عمليات تنظيم الذات من اعداد الاهداف ومراقبة الذات وتعزيز الذات يحققون الاهداف التي خططوا لإنجازها" (2).

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (فاعلية الذات الشخصية) (17) فقرات ، وبمتوسط فرضي (51) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (65.917) وبانحراف معياري (6.459) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (8.000) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (فاعلية الذات الشخصية) . ويعزو الباحث سبب ذلك لكون لاعبي المباراة لديهم القدرة على معرفة مستوى امكانياتهم الشخصية ، و لأن رياضة المباراة من الرياضات الفردية التي تركز على الذات حيث انه بمجرد بدء النزال يصبح اللاعب وذاته فقط معتمداً على خبراته السابقة التي تعلمها أثناء التدريب فيكون التأثير الأكبر وضوحاً هو ذات اللاعب والعوامل الداخلية حيث يقوم بشحن قواه الداخلية والتركيز والدقة في الأداء خلال النزال مما يجعلهم اكثر اتزاناً. وهذا بدوره يجعل لاعب المباراة ان يكون لاعباً ذو شخصية متزنة تمكنه من اداء واجباته على اكمل وجه سواء كان في بيئة المنافسات او العمل التدريبي. وبالتالي انعكس ذلك على الشعور اللاعب بالرضا والسعادة والارتياح لمعرفته ذاته الشخصية. وهذا بدوره جعله لاعباً متميزاً ولديه الثقة بشخصيته مع زملائه والوسط الرياضي الذي يحيط به وهذا ما مكنهم من رفع مستوى فاعلية الذات الشخصية لديهم كما اكد محمد حسن علاوي "

(1)Kocovski,N . & Endler: self-Regulation : Social anxiety and depression .Journal of Applied Bio Behavioral Research،2000,pp80-91

ان الثقة بالنفس من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على الاداء بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية للوصول الى النجاح<sup>(1)</sup>.

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات المقياس ككل (فاعلية الذات) (64) فقرة ، وبمتوسط فرضي (192) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث في المقياس (251.833) وبانحراف معياري (18.468) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (11.223) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافٍ في مقياس (فاعلية الذات) خلال ادائهم الرياضي .

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج مجالات مقياس الضبط النفسي للاعبي المباراة ومناقشتها:

##### جدول ( 18 )

يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل مجال من المجالات في مقياس الضبط النفسي لدى عينة التطبيق

ت	المجالات	عدد فقرات البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	الاستقرار النفسي	13	39	51.917	5.143	8.701	*0.000
2	المرونة النفسية	14	42	58.000	2.954	18.762	*0.000
3	الضعف النفسي	11	33	41.000	4.023	6.889	*0.000
4	الاتزان الانفعالي	14	42	51.250	6.510	4.922	*0.000
	المقياس ككل	52	156	202.167	7.756	20.620	*0.000

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص66.

\* دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول ( 18) أن عدد فقرات بُعد (الاستقرار النفسي) (13) فقرة ، وبمتوسط فرضي (39) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (51.917) وبانحراف معياري (5.143) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (8.701) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافٍ في بُعد (الاستقرار النفسي) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك الى كون جميع اللاعبين هم من فئة المتقدمين مما يجعلهم يمتلكون خبرة كافية ولديهم القدرة في التوافق مع المثيرات البيئية الخارجية التي تواجههم اثناء التدريب او المنافسات وبالتالي جعلهم اكثر اتزانًا وثبات و ضبط سلوكهم و ضبط النفس والاعتدال في الانفعال والهدوء والاسترخاء، ((للاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم والتوجيه لأعماله وافعاله))<sup>(1)</sup>. ولكون رياضة المباراة من الالعاب الفردية و التي تعتمد على ضبط اللاعب لسلوكه ومشاعره وانفعالاته لذا توجب على اللاعب ان يكون اكثر استقرار نفسياً وان يتمتع بقدرة على إدراك ومهامه بصورة واقعية و ضبط الافكار السلبية التي تواجهه و اختيار السلوك الذي يسهم في تحقيق أهدافه وهو سلوك ناتج من الضبط النفسي ، الذي ينشط لديه الرغبة في تحقيق الفوز .

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (المرونة النفسية) (14) فقرة ، وبمتوسط فرضي (42) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (58.000) وبانحراف معياري (2.954) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (18.762) وبمستوى دلالة

(1) عزت محمد الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، ص112.

(0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدرًا كافيًا في بُعد (المرونة النفسية) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان لاعبي المباراة لديهم القدرة على الاستعداد والتعديل سواء في ظروف المنافسات المختلفة او البيئة التدريبية ، فضلا عن امتلاكهم التوافق والالفة مع بقية اللاعبين الاخرين . ونظرا لامتلاكهم التصور لحركات المنافس وتسلسل في سلاح الشيش والقدرة على تطبيق الخطط الموضوعة من قبل المدرب وتطبيق المهارات المختلفة واصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات المخطط لها مع نوع المهارة سواء كانت هجومية او دفاعية وهذا ما ادا الى امتلاك لاعبي المباراة بسلاح الشيش مرونة نفسية ايجابية وهذا ما اكده محمد سعد حامد عثمان (بأن المرونة النفسية هي عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الابعاد يتميز من ينتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي والتكيف الجيد والقدرة على استعادة الفعالية والتعافي مرة اخرى بعد الانكسار او الانهيار)<sup>(1)</sup>.

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (الضعف النفسي) (11) فقرات ، وبمتوسط فرضي (33) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (41.000) وبانحراف معياري (4.023) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (6.889) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة لا يمتلكون (ضعفاً نفسياً) خلال ادائهم الرياضي . ويعزو الباحث سبب ذلك كون لاعبي المباراة قد خاضوا العديد من المنافسات الداخلية والخارجية واحتكاكهم المستمر مع اللاعبين وتعرضهم الى العديد من

(1) محمد سعد حامد عثمان : الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية ، جامعة عين الشمس ، 2(34) (2010) ، ص 539-573.

المواقف الضاغطة في المنافسات المصيرية والحاسمة والتي يصل فيها الانفعال الى ذروته ويحتاج فيها لاعب المباراة الى التحكم في الضغوط النفسية طوال فترة النزال والقدرة على التحكم بردود الانفعالات السلبية والتي تمكن اللاعب من التغلب على الخوف من الهزيمة او الارتباك في مواجهة المنافسين ، و"أن التحكم والضبط للسلوك للاعب يلعب دوراً هاماً في ردود الافعال النفسية والاجتماعية و هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي نظرا لتتوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها كالمسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع اعضاء الفريق ، وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل او الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر لدى الرياضي"<sup>(1)</sup>. وهذا بدوره جعل منهم لاعبين متزنين نفسيا ولديهم الاستعداد النفسي الجيد الذي مكنهم من التغلب على مشاعر الخوف والقلق والتردد والتي تعد من مسببات الضعف النفسي .

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات بُعد (الاتزان الانفعالي) (14) فقرة ، وبمتوسط فرضي (42) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (51.250) وبانحراف معياري (6.510) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (4.922) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المباراة يمتلكون قدراً كافٍ في بُعد (الاتزان الانفعالي) . ويعزو الباحث سبب ذلك الى اكون لاعبي المباراة من فئة المتقدمين وامتلاكهم التنظيم الجيد لانفعالاتهم والقدرة على التكيف والتعامل مع الافكار السلبية التي تواجههم في المواقف الضاغطة والتعبير عنها بشكل ايجابي ، هذا بدوره ساعدهم على التأقلم والاتزان بين ما يتطلبه الهدف المراد تنفيذه و بين ما تفرضه عليهم مؤثرات البيئة الخارجية من مثيرات وردود افعال

(1) محمد حسن علاوي : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص

سلبية سواء كانت من اللاعب الخصم او الجمهور او الحكم ومواقف ضاغطة التي قد تسبب الانفعالات والغضب للاعبى المبارزة كما اكد عليه ( محمد حسن علاوي ، 1978 ) " اذ يذكر ان مستوى الاداء الرياضي يتاثر ببعض العوامل مثل الطقس ومستوى المنافس والجمهور والحكم والحالة للفرد الرياضي"<sup>(1)</sup> . ونتيجة المشاركات والاحتكاك مع اللاعبين الاخرين والتعرض الى انواع عديدة من المواقف الضاغطة يجعل منهم لاعبي متزنين من ناحية الأداء المرتبط ارتباطا وثيقاً بالناحية النفسية بحيث يمكنهم السيطرة والتحكم بأدائهم وتوجيههم بالشكل الصحيح.

ويتبين من الجدول اعلاه أن عدد فقرات المقياس ككل (الضبط النفسي) (52) فقرة ، وبمتوسط فرضي (156) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث في المقياس (202.167) وبانحراف معياري (7.756) ، اذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (20.620) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على ان لاعبي المبارزة يمتلكون قدراً كافٍ في مقياس (الضبط النفسي) خلال ادائهم الرياضي .

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط4، ( القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، دار المعارف ، 1978 )، ص76.

4-2 عرض نتائج علاقة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي فاعلية الذات

والضبط النفسي بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين

المبارزة:

جدول (19)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث قيد الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
18.468	251.833	الدرجة	فاعلية الذات	
7.756	202.167	الدرجة	الضبط النفسي	
0.669	4.083	الدرجة	الدقة	الهجوم المضاد بالغطس
0.360	10.990	م / ثا	سرعة الاستجابة	
0.622	3.750	الدرجة	الدقة	الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب
0.367	6.544	م / ثا	سرعة الاستجابة	
0.515	4.083	الدرجة	الدقة	الرد البسيط المباشر
0.110	9.271	م / ثا	سرعة الاستجابة	
0.522	3.500	الدرجة	الدقة	الرد البسيط بتغيير الاتجاه
0.168	8.292	م / ثا	سرعة الاستجابة	

يتبين من الجدول (19) أن الوسط الحسابي لمقياس فاعلية الذات كان (251.833) والانحراف المعياري (18.468) ، أما الوسط الحسابي لمقياس الضبط النفسي ، فقد كان (202.167) والانحراف المعياري (7.756) . اما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بالغطس ، فقد كان (4.083) والانحراف المعياري (0.669) . و الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة في مهارة الهجوم المضاد بالغطس فقد كان ، (10.990) و الانحراف المعياري (0.360). اما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب ، فقد كان (3.750) والانحراف المعياري (0.622). والوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لمهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب ، فقد كان (6.544) والانحراف المعياري (0.367) . واما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد البسيط المباشر ، فقد كان (4.083) والانحراف المعياري (0.515). والوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لمهارة الرد البسيط المباشر ، فقد كان (9.271) والانحراف المعياري (0.110). واما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه ، فقد كان (3.500) والانحراف المعياري (0.522) . واما الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة لمهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه ، فقد كان (8.292) والانحراف المعياري (0.168).

#### 3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارات الهجوم المضاد

وحركات الرد للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها:

#### 1-3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد

بالغطس للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها:



جدول (20)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة

وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبين المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
فاعلية الذات	الدرجة	251.833	18.468	0.892	0.00	دال
	الدقة	4.083	0.669			
الهجوم المضاد بالغطس	سرعة الاستجابة	10.990	0.360	0.860	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (12-2=10) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً أن الجدولية (0.576)

يتبين من الجدول (20) أن الوسط الحسابي لمقياس فاعلية الذات كان (251.833)

والانحراف المعياري (18.468) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بالغطس فقد كان

(4.083) والانحراف المعياري (0.669) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط

(بيرسون) فيما بينهما (0.892) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية

(10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات ودقة مهارة الهجوم المضاد

بالغطس للاعبين المباراة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى امتلاك لاعبي المباراة فاعلية ذات ايجابية مكنتهم

من القدرة على التحكم بقدراتهم وتعديله من خلال الممارسة والجهد المبذول خلال الوحدات التدريبية وذا

انعكس بشكل ايجابي على الدقة في تنفيذ الهجمات ومن ضمنها الهجمة المضادة بالغطس والتي تعد من

الهجمات التي تحتاج الى تنفيذها الدقة في التصرف الحركي من حيث القيام بالغطس ومد الذراع الحاملة

للسلاح بشكل مستقيم باتجاه المنافس وكذلك الانتباه والتركيز نحو حركة المنافس خوفاً من القيام بحركة

مباغته وهذا بدوره يحتاج الى السرعة في اتخاذ القرار والتنبؤ بسلوك المنافس لأدائها بالدقة المطلوبة وهذا ما يؤكد ( السيد عبد المقصود و سناء الجبيلي ) "بأن عنصر الدقة هو أحد المكونات المبدئية الرئيسية في المباراة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز" <sup>(1)</sup>، لذا توجب على لاعبي المباراة ان يكونوا على مستوى من الفاعلية الذاتية لاستثمار كافة القدرات النفسية والذهنية للوصول الى الدقة الكافية في تنفيذ هذه الهجمة .

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس فقد كان (10.990) والانحراف المعياري (0.360) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.860) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبي المباراة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان لاعبي المباراة لديهم القدرة الكافية على سرعة اتخاذ القرار وسرعة التذكر والتوقع الصحيح لأداء الهجمة بشكل صحيح وسلس وهذا جاء من خلال قدرتهم على التحكم بذاتهم اي فاعلية الذات وتسخيرها بالشكل المطلوب لأداء الهجمة المضادة بالغطس وبالسرعة الممكنة لما تحتاجه هذه المهارة من سرعة استجابة حركية لمباغته المنافس والحصول على للمسة حيث يتطلب من اللاعب ان يقوم بالأداء بسرعة في النزول الى الاسفل عن طريق ثني الركبتين مع عدم ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم ومد الذراع المسلحة وتوجيه سلاحه نحو هدف المنافس والقيام بطعن المنافس . ان فاعلية الذات مكنت لاعبي المباراة من اداء الاستجابة الحركية السريعة الغير متوقعة ولاسيما عند قيام المنافس بالتقدم لأداء الهجوم، ان عامل السرعة ضروري في الانتقال من حالة السكون الى حالة الحركة وتكرار الهجوم والتقهقر والدفاع ، والسرعة الفائقة المصحوبة بالتغير في الاداء والانطلاقات اللحظية والمفاجئة والصادرة من جميع اجزاء الجسم وبتوقيات مختلفة حسب ظروف الحالة التي تواجه

(1) السيد عبد المقصود ، و سناء الجبيلي ، الحديث بالمبارزة :الاسكندرية ، دار بورسعيد للطباعة ، 1974 ، ص 62.

اللاعب اثناء النزال ، لذا فالسرعة كثيراً ما تغير من النتائج المتوقعة اذا كان المبارز قادر على ان يستغل الفرصة المتاحة له و كيفية استثمارها من المنافس<sup>(1)</sup>.

2-3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (21)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
فاعلية الذات	الدرجة	251.833	18.468	0.843	0.00	دال
الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب	الدقة	3.750	0.622	0.921	0.00	دال
خطوة الى الجانب	سرعة الاستجابة	6.544	0.367			

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576) يلاحظ من الجدول ( 21 ) أن الوسط الحسابي لمقياس فاعلية الذات كان (251.833) والانحراف المعياري (18.468) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب فقد كان (3.750) والانحراف المعياري (0.622) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.843) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات ودقة مهارة الهجوم المضاد

(1) بسام عباس محمد البياتي : برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المباراة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص 62-92.

بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المبارزة. ويعزو الباحث الى ان فاعلية الذات اعطت لاعبي المبارزة الدافع الكافي لتنفيذ هذه الهجمة بالشكل الدقيق من حيث قيام اللاعب المدافع باستغلال الفرصة و مد الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم واخذ خطوة للجانب لإبعاد منطقة الهدف عن مسار سلاح المنافس. وهذا تم من خلال الدقة في الاداء والتوقيت الصحيح والمناسب في الانتقال بالحركة من وضع الدفاع الى وضع الهجوم ، نظرا لكون هذه المهارة تتطلب لاعبا متمكناً و ذو فاعلية عالية تتسم بالدقة من حيث الانتباه لحركة وسلاح المنافس . ولكون فاعليتهم الذاتية عالية استطاعوا اداء هذه الهجمة بدقة عالية وكافية تتناسب مع ما يمتلكونه من قدرات وخبرات سابقة ، و يشير (ريسان ) إلى ان " لخبرة الرياضي الدور المهم والفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة" (1).

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب فقد كان (6.544) والانحراف المعياري (0.367) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.921) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبى المبارزة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان فاعلية الذات المتضمنة السرعة في التصرف الحركي وسرعة اتخاذ القرار كون هذه المهارة تتطلب حركات مركبة والتي تحتاج الى توافق عصبي حركي لأدائها بشكل سريع ومنظم . ولكون لاعب المبارزة قد سخر فاعلية الذاتية في سرعة اداء هذه المهارة من حيث السرعة في مد الذراع المسلحة باتجاه المنافس و السرعة في اخذ خطوة الى الجانب بالإضافة الى السرعة في طعن المنافس لإكمال الهجمة بالشكل المناسب والمطلوب تنفيذه، وهذا ما يؤكد (عبد الستار جاسم ضممد) ويقول "عندما تكون الاستجابة الحركية جيدة

(1) ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، ص179

فأنه يمكن التحكم في المهارات وإمكانية تطبيقها بشكل يتناسب مع الموقف<sup>(1)</sup>. وهذا جاء من خلال الخبرة المكتسبة عن طريق مشاركتهم في العديد من البطولات وفي التدريب المستمر الذي جعل منهم لاعبي يتصفون بالثقة العالية بالنفس ولقدراتهم العقلية العالية .

#### 3-3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (22)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
فاعلية الذات	الدرجة	251.833	18.468	0.776	0.00	دال
الدقة	الدرجة	4.083	0.515			
سرعة الاستجابة	م / ثا	9.271	0.110	0.856	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً أن الجدولية (0.576) يلاحظ من الجدول (22) أن الوسط الحسابي لمقياس فاعلية الذات كان (251.833) والانحراف المعياري (18.468) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد البسيط المباشر فقد كان (4.083) والانحراف المعياري (0.515) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.776) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات ودقة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبي

(2) عبد الستار جبار صمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - مقياس ، ط1: ( عمان دار الفكر ، 2000 ) .

المبارزة. ويعزو الباحث الى ان لاعبي المبارزة اكتسبوا خبرة كافية من خلال خوضهم العديد من المنافسات والتي ساعدت بدورها على زيادة الذكاء اللاعبين ، وهذا بدوره يؤثر ايجابيا في مستوى التصرف الحركي لديهم ، حيث يلعب الذكاء في رياضة المبارزة دورا هاما في أداء المبارز أثناء المنافسة ، فعن طريقه يستطيع ان يدرك المبارز المواقف المتعددة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الحركية المناسبة أثناء النزال من حيث الدقة في تصور حركة اللاعب المنافس و الدقة في ملاحظة اداء المنافس لحركة الرجلين والدقة في حركة الذراعين والدقة في ملاحظة حركة سلاح الخصم والدقة في التصويب باتجاه الهدف القانوني قبل قيام الخصم بتغطية الهدف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في رياضة المبارزة سرعة العمليات العقلية في اتخاذ القرارات الملائمة في الموقف المناسب ، وتتوقف صحة هذه القرارات ودقتها على خبرات المبارز السابقة ، وشدة تركيزه وانتباهه على حركات المنافس. وهذا ما أكده وهذا ما اكده (جمال عبدالحميد عابدين 1984) "كلما ارتفعت دقة التصويب دل ذلك على ارتفاع مستوى الاداء الحركي والمهاري للمبارز"<sup>(1)</sup>.

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر فقد كان (9.271) والانحراف المعياري (0.110) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.856) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش . ويعزو الباحث سبب ذلك ان لاعبي المبارزة امتلكوا فاعلية ذات عالية تجسدت في سرعة اداء المهاري والتصرف الحركي السريع والمناسب من حيث السرعة حركة اداء هجوم بسيط ومباشر بعد صد هجوم المنافس بنفس اتجاه الصد لنصل سلاح المهاجم سواء كان خارجيا أو داخليا .. وهذا جاء من خلال السرعة والتنظيم الذاتي الذي امتلكه لاعبي المبارزة . إذ ان ثقة اللاعبين

(1) جمال عبد الحميد عابدين : اصول المبارزة والتدريب ، دار المعارف ، الاسكندرية، ط1، 1984 ، ص 32 .

العالية بفاعليتهم الذاتية أدى إلى ان يتعاملوا مع مواقف المنافسة المختلفة بإيجابية عالية " إذ ان معرفة اللاعبين للفاعلية الذاتية تمكنهم من التنبؤ بسلوكهم وتعديله في كثير من ظروف المنافسات"<sup>(1)</sup>.

#### 4-3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس فاعلية الذات ومهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (23)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس فاعلية الذات لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المباراة

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (R) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
دال	0.00	0.764	18.468	251.833	الدرجة	فاعلية الذات	
			0.522	3.500	الدرجة	الدقة	الرد البسيط بتغيير الاتجاه
دال	0.00	0.944	0.168	8.292	م / ثا	سرعة الاستجابة	

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576) يبين من الجدول ( 23 ) أن الوسط الحسابي لمقياس فاعلية الذات كان (251.833) والانحراف المعياري (18.468) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد بتغيير الاتجاه المباشر فقد كان (3.500) والانحراف المعياري (0.522) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.764) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات ودقة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى

(2) نوتكات ، برنارد ، سايكولوجية الشخصية ، ترجمة صلاح مخيمر وعبد مياخائل رزق ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ، 1963 ، ص10.

المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش . ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان لاعبي المبارزة نتيجة تمتعهم بفعالية ذات عقلية عالية جعلت منهم لاعبي ذو تصور عقلي واسع والدقة في التصرف الحركي و الذكاء العالي في الاداء الحركات الهجومية والدفاعية ، هذا بدوره انعكس على كيفية اداء هجمة الرد بتغير الاتجاه والتي تعتبر من المهارات التي تؤدي بشكل مباشر ، وذلك لان اللاعب عندما يؤدي مهارة حركة تغير الاتجاه فإنه يقوم بتغير من جهة الى الجهة الاخرى سواء اكان الانتقال من الاتجاه الخارجي الى الداخلي او بالعكس او كان من المنطقة العليا او السفلى من الهدف . لذا يعتمد نجاح اداء مهارة تغير الاتجاه على الذكاء العالي ودقة حركة الرسغ والذراع ، وهي بطبيعة الحال تتطلب قدرات عقلية عالية للوصول الى الهدف المخطط له حيث " إن الذكاء شرط مهم للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية ولاسيما المنازلات الرياضية كالسلاح في رياضة المبارزة "(1).

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه فقد كان (8.292) والانحراف المعياري (0.168) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.944) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس فاعلية الذات وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبين المبارزة . ويعزو الباحث سبب ذلك الى امتلاك لاعبي المبارزة القدرة في السرعة الاستجابة الحركية و السرعة في اتخاذ القرار والسرعة في التصرف في المواقف الضاغطة والحاسمة وهذا جاء نتيجة فاعليتهم الذاتية التي ساعدت اللاعبين على سرعة اداء هجمة الرد بتغير الاتجاه لما تحتاجه هذه المهارة من سرعة التصرف الحركي في ادائها والانتقال من جهة الى الجهة الاخرى او من الاعلى الى الاسفل للهدف القانوني . وهذا بدوره يتطلب من اللاعب ان يتحلى بالتنظيم الجيد لأفكاره والسرعة في اتخاذ القرار

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص 60 .



وكذلك السرعة في تنفيذ الهجمة حيث تعتمد هذه المهارة على سرعة حركة الرسغ والذراع للانتقال من جهة الى جهة اخرى. لذا فإن امتلاك اللاعبين فاعلية الذات ساعدت وبشكل كبير على اداء للاعبين المباراة هجمة الرد بتغير الاتجاه وبالشكل المطلوب تنفيذه. 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 " (1)

4-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارات الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المباراة وتحليلها ومناقشتها:

1-4-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبين المباراة وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (24)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبين المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط النفسي	الدرجة	202.167	7.756	0.905	0.00	دال
	الدقة	4.083	0.669			
الهجوم المضاد بالغطس	م / ثا	10.990	0.360	0.775	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576)

(1)Bandura. A, **Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change.**

psychology review, vol. 89, 1977, p 15.

يبين من الجدول ( 24 ) أن الوسط الحسابي لمقياس الضبط النفسي كان (202.167) والانحراف المعياري (7.756) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بالغطس فقد كان (4.083) والانحراف المعياري (0.669) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.905) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي ودقة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبين المباراة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى الضبط النفسي الذي يمتلكه لاعبي المباراة من خلال ضبط المتغيرات الخارجية التي تحيط بهم من مثيرات تشمل المنافس والجمهور و المدرب والحكم ، لا بد ان يكون لاعب المباراة عند اداء الهجمة المضادة بالغطس على مستوى من الجاهزية من حيث الضبط النفسي لجميع حالات الانفعال والسيطرة والقدرة على التحكم والتصرف المناسب وفق حجم المثير من المبارز خلال النزال لذا يجب على لاعب المباراة ان يكون له القدرة على التحكم بسلوكه في النزال عند حالات الفشل في الهجوم او الخسارة في النزال وايضا عندما يتعرض اللاعب الى مواقف صعبة تتميز بالاستثارة انفعالية عالية . لذا كلما كان اللاعب لديه القدرة على الضبط النفسي والتحكم بانفعالاته كلما كان مستوى الاستجابة والتصرف افضل ، وهذا ما نلاحظ في قدرة اللاعبين ومستواهم الجيد في دقة الهجمة المضادة بالغطس. ووضحت نتائج دراسة (سلمان عكاب 2006) "ان اللاعب الذي يمتلك الضبط النفسي لا يظهر عليه الاكتئاب او الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة ولا يفقد الامل في الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة"<sup>(1)</sup>.

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس فقد كان (10.990) والانحراف المعياري (0.360) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما

(1) سلمان عكاب :\_الشخصية القيادية للاعبين كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،2006، ص 192.

(0.775) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بالغطس للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش . ويعزو الباحث ذلك الى ان لاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش امتلكوا القدرة الكافية في الضبط النفسي و سرعة التحكم والتنظيم الجيد لردود الافعال السلبية والانتباه و لحركة المنافس عند اداء الهجمة المضادة بالغطس حيث يتطلب من لاعب المبارزة عند اداء هذه الهجمة ان يكون متحكما بسلوكه وانفعالاته السلبية وتوجيهها بالشكل المناسب والسريع وكذلك امتلاكه للقدرات العقلية من انتباه وادراك لحركة المنافس لذا " فأن نجاح سرعة الاستجابة لا يعتمد فقط على عنصر السرعة واللياقة البدنية وانما يعتمد ايضا على العمليات العقلية، مثل: الانتباه والادراك والتذكر وغيرها"<sup>(1)</sup>، وهذا بدوره ساعدهم في تحسن الحالة النفسية لديهم وترتفع الروح المعنوية وبالتالي تتحسن سرعة اداء اللاعب عند تنفيذ هذه الهجمة.

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي (للمرحلة الرابعة). ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص299.

#### 4-4-2 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبين المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (25)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبين المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط النفسي	الدرجة	202.167	7.756	0.877	0.00	دال
	الدقة	3.750	0.622			
الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب	سرعة الاستجابة	6.544	0.367	0.929	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576) يبين الجدول ( 25 ) أن الوسط الحسابي لمقياس الضبط النفسي كان (202.167) والانحراف المعياري (7.756) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب فقد كان (3.750) والانحراف المعياري (0.622) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.877) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي ودقة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبين المباراة. ويعزو الباحث ذلك الى ان مستوى الضبط النفسي المناسب اعطى لاعبي المباراة الاستقرار والاتزان النفسي الكافي من حيث السيطرة على انفعالاتهم في المواقف التي تحتاج الى ضبط ذاتي عالي للتمكن من اداء هجمة اخذ خطوة الى الجانب وبالشكل المنتظم من حيث التركيز والتنسيق المنتظم في مد الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم واخذ خطوة للجانب لإبعاد منطقة الهدف عن مسار سلاح المنافس وهذا تم بدقة مناسبة نتيجة الضبط النفسي المتوافق مع اداء

اللاعب المناسب حيث ان هذه المهارة تتطلب من اللاعب ان يكون متمكنا وذو دقة عالية اثناء الاداء وتعني " الدقة الاداء لهذه الحركات هي وصول ذبابة السلاح الى الهدف في اقصر طريق وفي اقل زمن ممكن، وان الذي يحقق لنا هذه الدقة هو التركيز على ضرورة التوافق الكامل بين حركة الذراع المسلحة وحركات الرجلين في الهجوم والدفاع"<sup>(1)</sup>، والتوقيت السليم لأداء هذه الحركات يعكس لنا اهمية الدقة في اتخاذ القرار. وهذا بدوره جعل لاعبي المبارزة يمتلكون الدقة في اداء هذه الهجمة بشكل مناسب.

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب فقد كان (6.544) والانحراف المعياري (0.367) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.929) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي وسرعة استجابة مهارة الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب للاعبين المبارزة. ويعزو الباحث ذلك الى ان الضبط النفسي المتضمن المرونة النفسية والقدرة على التحكم بين ما يتطلبه الهدف المراد تنفيذه وبين ما تفرضه عليهم مؤثرات البيئة الخارجية كون هذه المهارة مجموعة من الحركات المركبة التي تحتاج الى توافق وتناغم عصبي عضلي بأدائها بشكل منتظم وسريع في الانتقال الحركي . كون " ان عملية النقل الحركي الجيد تساعد على زيادة الدقة والتوقع الحركي وهو نوع من انواع التوافق الحركي الجيد لليدين والاصابع

(1) بسام عباس البياتي؛ بسام عباس البياتي: برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983)، ص73.

والرجلين" <sup>(1)</sup>، وكما هو الحال في لعبة المباراة التي يحتاج اللاعب فيها الى توافق كلي لعضلات الجسم والنقل الحركي من الرجلين الى الجسم ومنها لليدين والاصابع لأداء دقة التصويب نحو الهدف. ولكونهم لاعبين منضبطين و متزنين نفسيا ساعدهم ذلك على اداء هذه الهجمة بالسرعة الممكنة والمطلوبة من حيث التحكم بسرعة مد الذراع المسلحة تجاه المنافس والمرونة في اخذ خطوة الى الجانب لإكمال الهجمة بشكل مرن وبسرعة استجابة مناسبة .

#### 3-4-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (26)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبي المباراة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط النفسي	الدرجة	202.167	7.756	0.861	0.00	دال
	الدقة	4.083	0.515			
الرد البسيط المباشر	سرعة الاستجابة	9.271	0.110	0.902	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576)

(1) عقيل عبد الله الكاتب؛ الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية. ج1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980)، ص188.

يبين الجدول ( 26 ) أن الوسط الحسابي لمقياس الضبط النفسي كان (202.167) والانحراف المعياري (7.756) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد البسيط المباشر فقد كان (4.083) والانحراف المعياري (0.515) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.861) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي ودقة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبين الممارزة. ويعزو الباحث ذلك الى كون اللاعبين من وذو خبرة جاءت من خلال المشاركة في العديد من البطولات سواء على مستوى المحلي والخارجي . جعل منهم لاعبين يتصفون بالقدرة على التحكم وضبط النفسي لانفعالاتهم ، " فاللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية يتميز بدرجة ثبات انفعالي عال ومقدرة على التحكم والتوجيه لأعماله وافعاله"<sup>(1)</sup>. وهذا بدوره يساعد في الدقة بأداء هجمة الرد البسيط المباشر ومن حيث فهم سلوكيات وحركات اللاعب المنافس ، والسيطرة على حركات القدمين والذراعين والتركيز والانتباه على حركة سلاح المنافس والقيام بالطعن بالشكل الدقيق . وهذا ما اداء الى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين ضبط اللاعب لذاته والتحكم بقدراتهم النفسية وبين دقة اداء الهجمة .

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر فقد كان (9.271) والانحراف المعياري (0.110) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.902) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط المباشر للاعبين الممارزة المتقدمين بسلاح الشيش . ويعزو الباحث ذلك الى ان لاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش امتلكوا ضبطا نفسيا عاليا تجسد في سرعة الاستجابة لضبط النفسي والتحكم بالأداء المهاري والتنظيم الحركي السريع المناسب من حيث السرعة في ضرب سلاح المنافس وأبعاده الى الجانب او الضرب

(1) عزت محمد الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، ص112.

لسلاح المنافس والظعن في الهدف القانوني قبل ان يقوم المنافس بتغطيته فضلا عن السيطرة والتحكم بالنصل، إذ ان " لسرعة الاستجابة اهمية بالغة في المباراة كونها احدى وسائل الهجوم الفعالة، وهي حركة هجومية رئيسية تجعل اللاعب في وضع قريب من المنافس لأخذ اللمسة ثم الرجوع بسرعة الى وضع الاستعداد"<sup>(1)</sup>. وهذا جاء من خلال الضبط النفسي والتحكم بالانفعالات الذي امتلكه لاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش والذي انعكس بشكل ايجابي في اداء هجمة الرد البسيط المباشر بالسرعة المطلوبة .

#### 4-4-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الضبط النفسي ومهارة الرد البسيط

بتغيير الاتجاه للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

جدول (27)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة ومستوى الدلالة لمقياس الضبط النفسي لدقة وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبي المباراة المتقدمين بسلاح الشيش

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضبط النفسي	الدرجة	202.167	7.756	0.709	0.00	دال
	الدقة	3.500	0.522			
الرد البسيط بتغيير الاتجاه	سرعة الاستجابة	8.292	0.168	0.942	0.00	دال

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05) ، علماً ان الجدولية (0.576)

(1) احمد صباح قاسم توفيق العبيدي؛ اثر التدريب باستخدام اثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المباراة بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005)، ص62.



يبين الجدول ( 27 ) أن الوسط الحسابي لمقياس الضبط النفسي كان (202.167) والانحراف المعياري (7.756) ، أما الوسط الحسابي لدقة مهارة الرد بتغيير الاتجاه المباشر فقد كان (3.500) والانحراف المعياري (0.522) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.709) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي ودقة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبى المباراة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى قدرة اللاعبين على الضبط النفسي لانفعالاتهم بشكل منتظم والقدرة على السيطرة وعزل المثيرات، ولكون اداء هذه المهارة يتطلب تفكيراً واسعاً وضبطاً نفسياً والتحلي بالهدوء والاتزان من حيث التغيير من جهة الى جهة اخرى من مناطق الهدف القانونية سواء كان الانتقال من الاتجاه الخارجي الى الداخلي والعكس او اكان من المناطق العليا الى السفلى من الهدف . وان الضبط النفسي الذي ساعد اللاعبين على توجيه افكارهم وتنميتها بصورة صحيحة وضبط الانفعالات وعلى ملاحظة الاشياء بدقة ووضوح وهذه القدرة المتميزة من التوافق البدني والعقلي الجيد تمكن من التركيز على ما يجري امامه فان الفعالية لا تحقق بشكلها الأمثل لا ان يمتلك اللاعب توافقاً بدنياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطراً على الواجب الحركي السليم وهذا يتفق مع رأي عبد علي نصيف حيث اشار الى " ان توفير الصفات النفسية العالية والتي يحتاج اليها لاعب المباراة وفي اي مستوى كان او اي فعالية من فعاليات المباراة (الاسلحة الثلاثة) لكي يستطيع ان ينفذ مهاراته الفنية ( التكنيك ) المطلوب بدون التأثير القوى الذي تقود الى شرود ذهن اللاعب"<sup>(1)</sup> . وهذا بدوره مكن لاعب المباراة من اختيار السلوك الذي يساعد في تحقيق اهدافه وهو السلوك الناتج من التحكم في الانفعالات والرضا . وهذا ما ظهر لدى لاعبي المباراة من قدرة على ضبط انفسهم وتوظيفها بشكل صحيح ومناسب .

(1) عبد علي نصيف واخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص 45 .

أما الوسط الحسابي لسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه فقد كان (8.292) والانحراف المعياري (0.168) لدى عينة البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.942) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (10) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة احصائية بين مقياس الضبط النفسي وسرعة استجابة مهارة الرد البسيط بتغيير الاتجاه للاعبين المبارزة. ويعزو الباحث سبب ذلك الى امتلاك اللاعبين القدرة على سرعة الاستجابة الحركية المناسبة وسرعة التصرف الحركي ، والذي جاء نتيجة سرعة ضبط والتوازن للأفكار والانفعالات من حيث اداء هجمة الرد بتغيير الاتجاه لما تحتاجه هذه الهجمة من سرعة التصرف الحركي في المواقف المختلفة و ضبط الانفعالات عند القيام منافس بالهجوم وهذا ما اشار اليه (الصفار 2002) " ومن الضروري جداً ان يتميز لاعب المبارزة بالسرعة الحركية للذراع المسلحة من مسافات مختلفة لانها تسبق حركة الرجل القائدة عند الطعن او التقدم للامام بخطوة او اكثر"<sup>(1)</sup>، مما اكسبهم الدافعية والحافز من اجل القيام بمباغطة المنافس وعدم اعطائه فرصة بتغطية الهدف القانوني والحصول على لمسة .

(1) زياد يونس الصفار : تأثير تكرار مباريات المبارزة بسلاح الشيش في عدد من المتغيرات الوظيفية و الكيموحيوية و المهارية والبدنية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 ، ص 32 .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

## 5-1 الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس فاعلية الذات للاعبي المبارزة ب (64) فقرة موزعة على اربع مجالات.
- 2- تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس الضبط النفسي للاعبي المبارزة ب (52) فقرة موزعة على اربع مجالات.
- 3- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات لمقياس فاعلية الذات ، حيث تبين أن أعلى نسبة كانت في المستوى المتوسط ويليهما في المستوى المقبول ثم المستوى الجيد ، ثم مستوى الجيد جدا وبعدها في مستوى الضعيف .
- 4- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات لمقياس الضبط النفسي ، حيث تبين أن أعلى نسبة كانت في المستوى المتوسط ويليهما في المستوى الجيد ثم المستوى المقبول ، ثم مستوى الضعيف وبعدها في مستوى الجيد جدا .
- 5- المقاييس التي صممها الباحث قادرة للكشف عن مستويات فاعلية الذات و الضبط النفسي للاعبي المبارزة.
- 6- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين فاعلية الذات و دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المبارزة.
- 7- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الضبط النفسي و دقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المبارزة.

## 2-5 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالاتي :-
- 1- يقترح الباحث اعتماد المقاييس الحالية للكشف عن مستويات فاعلية الذات و الضبط النفسي للاعبي المباراة.
  - 2- يوصي الباحث إجراء دراسة مشابهة للبحث في فاعلية الذات والضبط النفسي لفئات اخرى وألعاب أخرى ، لما لها من الأهمية في معرفة مستويات اللاعبين .
  - 3-الإفادة من المقاييس الحالية كأداة بحث موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم .

## **Abstract**

# **Self-efficacy and psychological control and their relationship with accuracy and speed of response to some types of counter-attack and react movementFor sport fencing players**

Supervised by

**PROF . Rahim Helou Ali**

**2020 A.D**

Written by

**Ali Abbas Ghadba**

**1443 A.H**

---

During the battle, the swordsman is exposed to various stimuli that require multiple and rapid kinematic responses, and because he deals within an open environment in which he needs a high ability to act and choose the appropriate solution for every stimulus he faces and then the ability to respond to the optimal motor, As we notice them going through different psychological states when exposed to the positions of competitors and bear a heavy burden and effort because of the sport of fencing is characterized by high emotional excitability, Which requires the player to control his behavior in determining the type of attack and the appropriate response in accordance with the actions and movements of the opposing attack, then understanding the players themselves and knowing their psychological goals and the ability to psychological control enables the player to find appropriate solutions for each attacking position by the competitor. Hence the research problem arises that the conditions and nature of the sport of fencing require players to do their utmost in their physical, skill, psychological and mental abilities, And because there are no specialized measures in the field of fencing that deal with the two variables that were identified in the title of the study, which called the researcher to build and codify the measures of self-efficacy and psychological control as important variables in the sport of fencing, And then to identify the relationship between them and the accuracy and speed of response to some types of counter-attack and response movements of fencing sport players. The study aimed to build and legalize measures of self-efficacy and self-control for

fencing sport players, And to identify the level of self-efficacy and psychological control of the sport of fencing players, and to identify the level of the relationship between the measures of self-efficacy and psychological control and the accuracy and speed of response to some types of counter-attack and response movements of the players of fencing sport. The research included theoretical and similar studies related to the subjects of the current study. The researcher used the descriptive method in the survey method as well as the relational relationships method, as the study population consisted of the governorate club players in Iraq in the duel for the sports season. 2018/2019, as their total number reached (104), the construction and technical sample consisted of (80) from the governorate clubs in Iraq in fencing, as represented (76.92%) of the research community, and the application sample for extracting (correlation relationship) consisted of (12) players, representing 11.53% of the research community. And included the presentation of results, analysis and discussion, and the researcher reached the following conclusions: There is a positive moral correlation between the measures of self-efficacy and psychological control, accuracy and speed of response to some types of counter-attack and response movements. The researcher recommends adopting the current measures to reveal the levels of self-efficacy and psychological control of fencing sport players.

## ملحق ( 1 )

أسماء الأساتذة الخبراء والمختصين الذين أجرى معهم الباحث مقابلات شخصية

مكان العمل	الاختصاص	اسم المختص ولقبه العلمي	ت
جامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ.د. ماهر محمد عواد	1
جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد	علم النفس العام	أ.د. داود عبدالسلام صبري	2
جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ. د عبدالله هزاع الشافعي	3
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ.م.د. علي مطير حميدي	4
جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ.م.د. رياض صيهود هاشم	5
جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	أ. م. د أحمد كاظم فهد	6
جامعة بغداد- كلية التربية ابن رشد	علم النفس العام	أ.م.د. اسماعيل حسن عبدالله	7
جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مبارزة	أ.م.د. مشتاق حميد عبدالله	8
جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مبارزة	أ.م.د. محمد عبدالرزاق نعمة	9
جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	م.د. فاضل باقر مطشر	10

## الملحق (2)

## استمارة استطلاع آراء الخبراء حول صلاحية أبعاد مقياسي فاعلية الذات و الضبط النفسي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الماجستير

بسم الله الرحمن الرحيم

أستبانه آراء الخبراء لصلاحية أبعاد المقياس

م/أستبانه

الأستاذ الفاضل .....المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث دراسة الماجستير الموسومة

(فاعلية الذات و الضبط النفسي و علاقتهما بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد

وحركات الرد للاعبين المتقدمين بالأسلحة الثلاثة)

وتعرف فاعلية الذات (Self- Efficacy): "اعتقاد اللاعب بقدرته واستطاعته على أداء نوعي معين

، أي اعتقاد أو أدراك اللاعب بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء معين".

ويعرف الضبط النفسي (Psychological adjustment): "بأنه السيطرة التي يمارسها الفرد على

مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته كما يتسنى له أن

يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تنجم عنها" ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية

في هذا المجال فأن الباحث يود الإفادة من رأيكم السديد والمساعدة في بيان صلاحية مجالات

المقياسي المقترحة والتي جمعها الباحث من خلال أطلاعه على المصادر ذات العلاقة والتعاريف

النظرية لكل منها وتعديل وإضافة ما ترونه مناسباً من المجالات والتي تتلائم مع المجال الرياضي.

ولكم خالص الشكر والعرفان

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الأختصاص:

مكان العمل:

الباحث

علي عباس غضبان

التاريخ: / / 2019



## استمارة استبانة آراء الخبراء في صلاحية المجالات مقياس فاعلية الذات

صلاحية المجالات			المجالات	ت
الملاحظات	لا يصلح	يصلح		
			فاعلية الذات العقلية : هي قدرة الفرد العقلية مثل التذكر و الانتباه و الادراك و الاستيعاب و حل المشكلات العقلية والحصيلة العلمية والثقافية و سعة الاطلاع وبشكلها الإيجابي والسلبي .	1
			فاعلية الذات الانفعالية : هي استجابات الفرد الى المواقف التي تجابهه في حياته الرياضية وسماته النفسية والمزاجية مثل ( غضبه ، هدوءه ، سروره ، فرحه ، قلقه ، خوفه ، تردده ) والحالة التي يتصف بها اللاعب بشكلها الإيجابي والسلبي .	2
			فاعلية الذات الاجتماعية :وتعني القدرة على تشكيل وتكوين العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها، و المشاركة والاختلاط في نشاطات معينة .	3

صلاحية المجالات			المجالات	ت
الملاحظات	لا يصلح	يصلح		
			فاعلية الذات المهارية . هي أداء للمهارات الحركية في التمارين و المباريات وبشكلها الإيجابي والسلي .	4
			فاعلية التنظيم الذاتي : وتعني القدرة على مقاومة ضغوط المنافس وتجنب الفعاليات الخطرة جداً .	5
			فاعلية الذات الشخصية :وهي اقتناع الفرد بمكاناته ، وشعوره بالسعادة والارتياح ، ومدى شعوره بأنه محبوب من قبل الآخرين ، وانه موفق في حياته الرياضية او العكس .	6

## استمارة استبانة آراء الخبراء في صلاحية أبعاد مقياس الضبط النفسي

صلاحية المجالات			المجالات	ت
الملاحظات	لا يصلح	يصلح		
			<p><b>1</b> الاستقرار النفسي : قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة واضحة متزنة .</p>	
			<p><b>2</b> المرونة النفسية : هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط او القابلية للتغير او الاخذ بأيسر الحلول .</p>	
			<p><b>3</b> التكيف النفسي : هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه و ظروف مجتمعة لتجنب الصراعات الداخلية من جهة ، وارضاء المجتمع من جهة أخرى .</p>	

صلاحية المجالات			المجالات	ت
الملاحظات	لا يصلح	يصلح		
			<p><b>الضعف النفسي</b> : هو مصطلح شامل يتضمن العديد من الامور منها عدم وجود رأي راسخ كذلك عدم السيطرة على النفس بالإضافة الى تجاهل الاخرين كما يتصف الافراد الضعفاء نفسياً بعدم القدرة على تحديد اولوياتهم ويكون مزاجهم عنيفاً في بعض الأحيان .</p>	4
			<p><b>الاتزان الانفعالي</b> : قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة .</p>	5
			<p><b>الثقة بالنفس</b> : هي شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح .</p>	6

## ملحق (3)

أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية مجالات المقاييس

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د محمد عبد الوهاب حسين	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د كامل عبود حسن	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د داود عبدالسلام صبري	علم النفس العام	جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد
5	أ. د ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ. د عبد العباس عبد الرزاق عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ. د هيثم حسين الجبوري	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. د عبدالله هزاع الشافعي	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د حيدر كريم سعيد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د سناريا جبار محمود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ. م. د رائد عبد الامير عباس	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - قسم الانشطة الطلابية
12	أ.م.د فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.م.د فراس عبدالمنعم عبدالرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	أ. م. د علي مطير حميدي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	أ. م. د أحمد كاظم فهد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	أ.م.د محمد حاتم عبدالزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	أ. م. د وسن جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
18	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
19	م.د فاضل باقر مطشر	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (4)

استمارة آراء الخبراء في تحديد مدى صلاحية فقرات مقياسي فاعلية الذات والضبط النفسي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/الماجستير

م/استبانة آراء الخبراء

الأستاذ الفاضل .....المحترم.

تحية طيبة:

يروم الباحث دراسة الماجستير الموسومة

(فاعلية الذات و الضبط النفسي و علاقتهما بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد

وحركات الرد للاعبين المتقدمين بالأسلحة الثلاثة)

وتعرف فاعلية الذات (Self- Efficacy): "اعتقاد اللاعب بقدرته واستطاعته على أداء نوعي معين

، أي اعتقاد أو أدراك اللاعب بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء معين".

ويعرف الضبط النفسي (Psychological adjustment): "بأنه السيطرة التي يمارسها الفرد على

مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته كما يتسنى له أن

يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تنجم عنها".

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية في هذا المجال فأن الباحث يود الإفادة من رأيكم السديد

والمساعدة فيما إذا كانت هذه الفقرات التي أعدها الباحث صالحة لقياس ما وضعت لقياسه أو غير

صالحة أو تعدل وذلك بوضع علامة (✓) وأبداء ملاحظاتكم فيما ترونه مناسباً للفقرات، ويطمح

الباحث بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي .

مع فائق الشكر والتقدير..

ملاحظة : سوف يعتمد الباحث على آراءكم في تقدير سلم الأجابة من خلال اختياركم لأحدهم

سلم التقدير	التقدير الثلاثي	التقدير الرباعي	التقدير الخماسي
-------------	-----------------	-----------------	-----------------

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

الباحث

الأختصاص:

علي عباس غضبان

مكان العمل:

التاريخ: / / 2019

أولاً :مقياس فاعلية الذات (Self- Efficacy):اعتقاد اللاعب بقدرته واستطاعته على أداء نوعي معين ، أي اعتقاد أو أدراك اللاعب بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء معين.

1- فاعلية الذات العقلية : هي قدرة الفرد العقلية مثل التذكر و الانتباه و الادراك و الاستيعاب و حل المشكلات العقلية والحصيلة العلمية والثقافية و سعة الاطلاع وبشكلها الإيجابي والسلبي.

ت	الفقرات	تصحح	لا تصحح	تعديل	الملاحظات
1	امتلك قدرا كافيا من الذكاء الذي يمكنني من الأداء الهجوم المضاد بشكل جيد.				
2	ينصب تفكيري اثناء النزال على كيفية احراز لمسة .				
3	يمكنني الاستيعاب بشكل مناسب للتوجيهات المقدمة من قبل المدرب .				
4	انشغالي بالفوز يجعل مني غير قادر على إيجاد الحلول المناسبة اثناء خوض النزال.				
5	لدي القدرة على الانسجام مع المتغيرات التي تستجد اثناء خوض المنافسات .				
6	هناك أوقات يعتريني النسيان إزاء عمل الواجبات التدريبية المكلف بها من قبل المدرب .				
7	احتاج بعض الوقت قبل النزال لغرض تركيز انتباهي .				
8	عندما أكون هادئا اثناء النزال اشعر بثقة عالية بالنفس.				
9	يصعب علي فهم حركات المنافس عندما أكون مشتت الذهن خلال النزال.				
10	يصعب علي استعادة تركيزي بالشكل المطلوب عندما ارتكب أخطاء عديدة خلال النزال.				
11	اعتقد ان ذكائي مناسب عند اداء المهارات الهجومية.				
12	اطرح افكاري المناسبة حول أداء زملائي اللاعبين في ما يخص أدائهم المهاري.				
13	اجد صعوبة في مجارات اللاعب المنافس اذا كان لاعبا محترفا.				
14	امتلك القدرة على استرجاع توجيهات المدرب السابقة لي قبل النزال.				

				15	اسعى الى المحافظة على انتباهي طيلة فترة النزال .
				16	اتحكم بأفكاري السلبية عندما يقوم المنافس باستفزازي .
				17	عندما يكون المنافس قويا أحاول قدر الإمكان ان أكون منتبها لتحركاته الهجومية والدفاعية.
				18	لدي اطلاع جيد على مواد القانون والتدريب الخاص برياضة المبارزة.
				19	امتلك قدرات عقلية تساعدني في الرد المناسب على حركات المنافس .
				20	انا سريع الانتباه لحركات المنافس اثناء النزال .

2- فاعلية الذات الانفعالية : هي استجابات الفرد الى المواقف التي تجابهه في حياته الرياضية وسماته النفسية والمزاجية مثل ( غضبه ، هدوءه ، سروره ، فرحه ، قلقه ، خوفه ، تردده ) والحالة التي يتصف بها اللاعب بشكليها الإيجابي والسلبي .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	اشعر بالقلق تجاه تفكير اللاعبين المنافسين على طبيعة مستوى ادائي .				
2	اتحكم بانفعالاتي اثناء النزال .				
3	اشعر بالتوتر قبل خوض المنافسات الحاسمة.				
4	عندما تواجهني مواقف صعبة في النزال أحاول ان أكون هادئا قدر الامكان.				
5	يبدو علي الانفعال جليا اثناء النزال مع لاعبا محترفاً .				
6	ينتابني الخوف نتيجة تسجيل لمسة غير متوقعة للمنافس .				
7	تشجيع الفريق المنافس قد يربكني.				
8	اشعر بالتوتر الشديد عندما يكون المنافس اقوى مني.				



				9	يظهر على الانفعال عندما يكون الفارق بيني وبين المنافس كبيرا .
				10	التزم الصمت عندما ارتكب خطأ اثناء النزال .
				11	أفضل السيطرة على انفعالاتي عند مواجهه غضب المنافس .
				12	التحكم بأعصابي بالشكل المطلوب يؤثر إيجابيا على ادائي.
				13	يتغير لون وجهي وأشعر برعشة بجسمي في بداية النزال .
				14	اتجنب التفكير بالأخطاء اثناء النزال لكي لا افقد اعصابي.
				15	اشعر بالغضب عند خسارة النزال اكثر من شعوري بالفرح عند الفوز.
				16	تزداد انفعالاتي عندما تقل فرص الفوز في المنافسة .
				17	احافظ على هدوئي عندما افشل في صد هجمة معينة من قبل المنافس.
				18	افقد اتزاني عندما يوجهه المدرب انتقاداته لي اثناء الحصة التدريبية.
				19	انفعالي في الوقت الحرج من النزال يؤثر سلبا على ادائي.
				20	عندما يتعمد المنافس استفزازي اتجنب الرد عليه.

### 3- فاعلية التنظيم الذاتي : وتعني القدرة على مقاومة ضغوط المنافس وتجنب الفعاليات الخطرة جداً.

الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	لدي القدرة على تصور أداء الحركات الهجومية المركبة قبل أدائها اثناء المنافسة.			
2	رغبتني في تحقيق الفوز تمنعني من مراقبة ذاتي بالشكل الصحيح .			
3	لدي القدرة على معرفة نقاط القوة والضعف في مستواي .			

				4	محاولتي لاسترجاع ذاتي قبل النزال تخفف من ضغوط المنافسة.
				5	مهما كانت ظروف المنافسة فإنني استطيت التعامل معها بشكل مناسب.
				6	تتماشى قدراتي الذهنية مع مستوى الحركات الصعبة التي أؤديها .
				7	اعتمد على نفسي في تحديد نوع الهجمة دون الرجوع الى توجيهات المدرب .
				8	استطيع أداء حركات الرد اثناء النزال رغم الضغوط العديدة المحيطة بي .
				9	استطيع مجارات المنافس رغم الشعور بالتعب .
				10	اخشى من الإصابة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة.
				11	يمكنني التفكير والتصوير الذاتي لأدائي الهجوم المضاد دون القيام بأدائها فعليا .
				12	تصبح قدراتي العقلية ضعيفة عندما يكون تنظيمي الذاتي منخفضا.
				13	بإمكاني حل المشكلات التي تواجهني ، لو بذلت جهد كافي
				14	افكر كثيرا بأدائي اثناء النزال سواء كان سلبيا او إيجابيا .
				15	اجد صعوبة في تنظيم ادائي عندما أكون منهزماً.
				16	احافظ على تركيزي في الأداء بعد أي توقف حاصل .
				17	أثناء المنافسة ينصب تفكيري على ذاتي والرغبة على تحقيق الفوز.
				18	اجيد التعامل مع المواقف الطارئة اثناء النزال .
				19	اذا ظهرت عقبات اثناء النزال ، يمكنني ان اجد الوسائل المناسبة للتغلب عليها.
				20	اقارن بين ما حققت من انجاز وما خططت له مسبقا.

4- فاعلية الذات الشخصية :وهي اقتناع الفرد بمكاناته ، وشعوره بالسعادة والارتياح ، ومدى شعوره بأنه محبوب من قبل الآخرين ، وانه موفق في حياته الرياضية او العكس.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	عندما ابذل قصارى جهدي اثناء النزال اشعر بالرضا نوعا ما.				
2	تعاملتي الجيد مع المدرب يشعرتني بالسعادة .				
3	اشعر بالإحباط عند استهزاء الجمهور بأدائي .				
4	اشعر بعدم الارتياح عندما يكون مستوى ادائي في النزال ادنى من مستوى أداء زملائي اللاعبين.				
5	عندما واجه بدائل متعدد في النزال استطيت اختيار الانسب منها.				
6	ثقتي بنفسي تزداد عندما يكون المدرب راض عن مستواي.				
7	اشعر بأهميتي عندما يتعامل المدرب معي بشكل لائق.				
8	أحاول التغلب على مشاعر الإحباط عند الفشل بأداء مهارة هجومية.				
9	امتلك شخصية قوية تمكنني من الاعتماد على نفسي في اختيار الهجمة المناسبة .				
10	تزداد ثقتي بنفسي عندما لا افقد النشاط بسهولة.				
11	اشعر بالارتياح عندما أكون محبوبا من قبل زملائي الاعبين.				
12	اشعر بالقلق تجاه ادائي لحركات الرد الغير مناسبة اثناء النزال .				
13	اتحمل مسؤولية اخطائي الهجومية والدفاعية التي ارتكبتها اثناء النزال .				
14	اجعل من بعض اللاعبين المحترفين في رياضة المبارزة قدوة لي.				
15	اسعى الى رفع معنويات زميلي اللاعب عندما يكون تحت الضغط نفسي اثناء المنافسة .				

				اشعر بالخوف عند عدم اتقاني للمهارات الهجومية والدفاعية .	16
				أشعر بالتشاؤم عندما يخسر زميل لي في المنافسة.	17
				أكون أكثر اطمئنانا عندما أرى مستوى أداء زملائي جيدا اثناء المنافسة .	18
				اشعر بثقة النفس عالية عند ادائي لمهارة هجومية غير متوقعة.	19
				أؤدي حركات الرد بشكل مناسب في النزالات المصيرية والحاسمة.	20

ثانيا : مقياس الضبط النفسي (Psychological adjustment) : بأنه السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وأفعاله بحيث يكون قادرا على التحكم بها وتوجيهها وفقاً لإرادته كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تتجم عنها.

1-الاستقرار النفسي : قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة واضحة متزنة .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	مستوى متابعة الجمهور لا يلبي مستوى طموحي في رياضة المباراة .				
2	اشعر بالفخر والأمان عندما يتحدث الاخرين عن انجازاتي الرياضية .				
3	يمكنني الانسجام بسرعة مع اللاعبين الجدد .				
4	اميل الى مخالفة اراء زملائي اللاعبين في بعض المواقف التدريبية .				
5	اشعر ان سلوكي متوازن تجاه ما اتعرض اليه من ضغوط نفسية اثناء النزال .				
6	اشعر بأنني مقتنع بمستوى ادائي في رياضة المباراة على الرغم من قلة الاهتمام بها .				
7	باستطاعتي ان اقتنع المدرب بمستوى ادائي لحركات الهجوم والدفاع خلال التدريب والمنافسات .				
8	اخوض النزال بعيدا عن التفكير بالقرارات التحكيمية .				

				اجعل من اخطائي السابقة حافزا لتحقيق الفوز في المنافسات.	9
				ينتابني الشك والريبة تجاه بعض القرارات التحكيمية .	10
				اشعر بالراحة النفسية عندما تكون نتائج زملائي اللاعبين جيدة .	11
				أشعر بالقلق والتوتر النفسي في النزلات الحاسمة والمصيرية .	12
				يكون ادائي في التدريب افضل من ادائي في المنافسات.	13
				اشعر بالضعف وعدم الاستقرار عندما يتطلب مني مواجهه لاعبا محترفاً.	14
				افقد الصبر عندما يفعل المدرب تجاه ادائي.	15

2- المرونة النفسية : هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط او القابلية للتغير او الاخذ بأيسر الحلول.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	لدي القدرة على تغير ادائي الهجومي بسرعة عندما اواجه منافسا محترفاً.				
2	اتعامل بسهولة مع مستحدثات التدريب الخاصة في رياضة المبارزة .				
3	اشعر بأن حياتي الرياضية تسير بشكل صحيح .				
4	اتعامل مع المنافس القوي خلال النزال بأصرار وعزيمة.				
5	لدي القدرة على التعامل بمرونة تجاه ظروف المنافسات الصعبة.				
6	من الصعب علي تنظيم ادائي عندما يوشك النزال على الانتهاء.				
7	تقييم المدرب لي يعود علي بالفائدة.				

				8	اتقبل النقد تجاه ادائي في النزال من قبل زملائي اللاعبين.
				9	اجد صعوبة في أداء الواجبات التدريبية المتعارضة مع قدراتي البدنية .
				10	امتلك القدرة على المثابرة لحل المشاكل التي تواجهني اثناء التدريب والمنافسة.
				11	ينتابني شعور بالخوف والخجل من مواجهه المدرب عندما تتكرر اخطائي.
				12	الأسباب التي تكمن في اللاعب نفسة هي التي تحقق الانجاز من عدمه.
				13	عندما أوّدي مهارة هجومية صعبة اثناء النزال اجد الرغبة في تكرارها مرة اخرى.
				14	يصعب علي التنبؤ بأداء اللاعب المنافس خصوصاً إذا كان اللاعب محترفاً.
				15	تزداد توقعاتي نحو تحقيق الأنجاز إذا كانت توقعات زملائي اللاعبين لأدائهم جيدة في المنافسة.

3- الضعف النفسي : هو مصطلح شامل يتضمن العديد من الامور منها عدم وجود رأي راسخ كذلك عدم السيطرة على النفس بالإضافة الى تجاهل الاخرين كما يتصف الافراد الضعفاء نفسياً بعدم القدرة على تحديد اولوياتهم ويكون مزاجهم عنيفاً في بعض الأحيان.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	النقد المستمر من قبل المدرب في النزال يؤثر سلباً على حالتي النفسية .				
2	اشعر ان النزال غير مضمون عندما تكون القدرات الهجومية للمنافس تفوق قدراتي.				
3	اشعر بالضيق عندما تقل فرص الفوز على المنافس .				
4	دعم الاتحاد للاعبين رياضة المبارزة يمنحني بعض الاستقرار النفسي .				
5	من السهولة ان تؤثر صيحات الاستهجان من قبل الجماهير على حالتي النفسية .				

				6	لدي القدرة على التحكم بالأفكار السلبية التي قد تواجهني اثناء خوض النزال.
				7	بإمكاني العودة في نتيجة النزال وتحقيق الفوز .
				8	ألوم نفسي عند الهزيمة في النزال ولا اعزو ذلك الى أي سبب اخر.
				9	اشعر بالضعف عند رؤية المنافس بحالة معنوية جيدة قبل النزال.
				10	حضور أصدقائي في بعض المنافسات الخاصة بي يحفزني على تقديم الأفضل .
				11	اشعر بالغيرة من زملائي الأفضل مني اذناً .
				12	ابذل قصارى جهدي في التدريب على الرغم من قلة الإمكانيات التدريبية المتاحة.
				13	ينتابني الشعور بالانهزام عندما تقل ثقة المدرب بي.
				14	عند تسجيلي للمسة ارفع صوتي لأرباك المنافس.
				15	اميل الى الرد المناسب عندما تكون حركات المنافس الهجومية اكثر دقة.

4- الاتزان الانفعالي : قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة.

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تعديل	الملاحظات
1	اجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي اثناء النزال .				
2	اتوتر وانفعل عندما تتكرر هزيمتي في المنافسات.				
3	امتلك القدرة على حسن التصرف في المواقف الضاغطة .				
4	لدي الشعور بالثقة في النفس على ضوء ما اقدمه اثناء الحصص التدريبية.				

				5	انني كثير الاستخدام للعقاقير والمسكنات عند اقتراب موعد المنافسة.
				6	استماعي للموسيقى الحماسية يرفع من معنوياتي النفسية.
				7	اشعر بالتعاسة عندما يكون ترتيب الفريق ليس بمستوى الطموح.
				8	عانيت من الخجل في بداية مسيرتي الرياضية.
				9	اعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة قبل أيام من انطلاق المنافسات.
				10	ارد بعنف عندما يقوم المنافس باستفزازي.
				11	اشعر بعدم الرضا بقدراتي وقابلياتي في اغلب الأحيان.
				12	اشعر بالقلق والتوتر بدون سبب.
				13	اشعر باليأس عندما تواجهني مشكلة لا أتمكن من حلها.
				14	اسيطر على اعصابي عندما توجه لي انتقادات قوية تخص ادائي.
				15	اعتقد ان زملائي هم سبب معظم مشكلاتي.



## الملحق (5)

أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية فقرات المقاييسيين

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د كامل عبود حسن	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د محمد عبد الوهاب حسين	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د عبدالكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ. د هيثم حسين الجبوري	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د ماهر محمد عواد	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. د عبد العباس عبد الرزاق عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ. د محمد حاتم عبدالزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د حيدر كريم سعيد	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ. م. د فاضل كردي الشمري	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د شيماء عبد مطر	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.م.د زينب حسن فليح	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	أ. م. د أحمد كاظم فهد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	أ. م. د علي مطير حميدي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	أ. م. د محسن محمد حسن	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
18	أ.م.د فراس عبدالمنعم عبدالرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
19	م.د فاضل باقر مطشر	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الملحق (6)

## المقياسيين بصيغتها الاولية

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - ماجستير



عزيزي اللاعب

تحية طيبة ...

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الآتية:

- اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً انه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- ضع علامة ( ✓ ) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل عبارة.
- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن العبارات.
- عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا إجابة.
- أن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة وهي لإغراض البحث العلمي فقط.
- عدم كتابة الاسم.

مثال للإجابة:

ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
			✓	

← اضع اهدافاً قبل كل وحدة تدريبية ومنافسة

اسم النادي :

الباحث  
علي عباس غضبان

أولاً : مقياس فاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	امتلاك قدر كافياً من الذكاء الذي يمكنني من الأداء الهجوم المضاد بشكل جيد.					
2	ينصب تفكيري اثناء النزال على كيفية احراز لمسة .					
3	يمكنني الاستيعاب بشكل مناسب للتوجيهات المقدمة من قبل المدرب .					
4	انشغالي بالفوز يجعل مني غير قادر على إيجاد الحلول المناسبة اثناء خوض النزال.					
5	لدي القدرة على الانسجام مع المتغيرات التي تستجد اثناء خوض المنافسات .					
6	احتاج بعض الوقت قبل النزال لغرض تركيز انتباهي .					
7	عندما أكون هادئاً اثناء النزال اشعر بثقة عالية بالنفس.					
8	يصعب علي فهم حركات المنافس عندما أكون مشتت الذهن خلال النزال.					
9	يصعب علي استعادة تركيزي بالشكل المطلوب عندما ارتكب أخطاء عديدة خلال النزال.					
10	اطرح افكاري المناسبة حول أداء زملائي اللاعبين في ما يخص أدائهم المهاري.					
11	اجد صعوبة في مجارات اللاعب المنافس اذا كان لاعباً محترفاً.					
12	امتلاك القدرة على استرجاع توجيهات المدرب السابقة لي قبل النزال.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
13	اسعى الى المحافظة على انتباهي طيلة فترة النزال .					
14	عندما يكون المنافس قويا أحاول قدر الإمكان ان أكون منتبها لتحركاته الهجومية والدفاعية.					
15	لدي اطلاع جيد على مواد القانون والتدريب الخاص برياضة المبارزة.					
16	امتلك قدرات عقلية تساعدني في الرد المناسب على حركات المنافس .					
17	اشعر بالقلق تجاه تفكير اللاعبين المنافسين على طبيعة مستوى ادائي .					
18	اشعر بالتوتر قبل خوض المنافسات الحاسمة.					
19	عندما تواجهني مواقف صعبة في النزال أحاول ان أكون هادئا قدر الامكان.					
20	يبدو علي الانفعال جليا اثناء النزال مع لاعباً محترفاً .					
21	ينتابني الخوف نتيجة تسجيل لمسة غير متوقعة للمنافس .					
22	يظهر علي الانفعال عندما يكون الفارق بيني وبين المنافس كبيرا .					
23	التزم الصمت عندما ارتكب خطأ اثناء النزال .					
24	أفضل السيطرة على انفعالاتي عند مواجهه غضب المنافس .					
25	التحكم بأعصابي بالشكل المطلوب يؤثر إيجابيا على ادائي.					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
26	اتجنب التفكير بالأخطاء اثناء النزال لكي لا افقد اعصابي.					
27	اشعر بالغضب عند خسارة النزال اكثر من شعوري بالفرح عند الفوز.					
28	تزداد انفعالاتي عندما تقل فرص الفوز في المنافسة .					
29	احافظ على هدوئي عندما افشل في صد هجمة معينة من قبل المنافس.					
30	افقد اتزاني عندما يوجهه المدرب انتقاداته لي اثناء الحصص التدريبية.					
31	انفعالي في الوقت الحرج من النزال يؤثر سلبا على ادائي.					
32	عندما يعتمد المنافس استقراري اتجنب الرد عليه.					
33	لدي القدرة على تصور أداء الحركات الهجومية المركبة قبل أدائها اثناء المنافسة.					
34	رغبتي في تحقيق الفوز تمنعني من مراقبة ذاتي بالشكل الصحيح .					
35	لدي القدرة على معرفة نقاط القوة والضعف في مستواي .					
36	محاولتي لاسترجاع ذاتي قبل النزال تخفف من ضغوط المنافسة.					
37	تتماشى قدراتي الذهنية مع مستوى الحركات الصعبة التي أؤديها .					
38	اعتمد على نفسي في تحديد نوع الهجمة دون الرجوع الى توجيهات المدرب .					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
39	استطيع أداء حركات الرد اثناء النزال رغم الضغوط العديدة المحيطة بي .					
40	استطيع مجارات المنافس رغم الشعور بالتعب .					
41	اخشى من الإصابة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة.					
42	يمكنني التفكير والتصور الذاتي لأدائي الهجوم المضاد دون القيام بأدائها فعليا .					
43	تصبح قدراتي العقلية ضعيفة عندما يكون تنظيمي الذاتي منخفضا.					
44	افكر كثيرا بأدائي اثناء النزال سواء كان سلبيا او إيجابيا .					
45	احافظ على تركيزي في الأداء بعد أي توقف حاصل .					
46	أثناء المنافسة ينصب تفكيري على ذاتي والرغبة على تحقيق الفوز.					
47	اقارن بين ما حققت من انجاز وما خطت له مسبقا.					
48	عندما ابذل قصار جهدي اثناء النزال اشعر بالرضا نوعا ما.					
49	تعاملني الجيد مع المدرب يشعرني بالسعادة .					
50	اشعر بالإحباط عند استهزاء الجمهور بأدائي .					

					51	اشعر بعدم الارتياح عندما يكون مستوى ادائي في النزال ادنى من مستوى أداء زملائي اللاعبين.
					52	ثقتي بنفسي تزداد عندما يكون المدرب راض عن مستواي .
					53	اشعر بأهميتي عندما يتعامل المدرب معي بشكل لائق.
					54	أحاول التغلب على مشاعر الإحباط عند الفشل بأداء مهارة هجومية.
					55	امتلك شخصية قوية تمكنني من الاعتماد على نفسي في اختيار الهجمة المناسبة .
					56	تزداد ثقتي بنفسي عندما لا افقد النشاط بسهولة.
					57	اشعر بالارتياح عندما أكون محبوبا من قبل زملائي الاعبين.
					58	اشعر بالقلق تجاه ادائي لحركات الرد الغير مناسبة اثناء النزال .
					59	اتحمل مسؤولية اخطائي الهجومية والدفاعية التي ارتكبتها اثناء النزال .
					60	اجعل من بعض اللاعبين المحترفين في رياضة المبارزة قدوة لي.
					61	اسعى الى رفع معنويات زميلي اللاعب عندما يكون تحت الضغط نفسي اثناء المنافسة .
					62	أكون اكثر اطمئنانا عندما أرى مستوى أداء زملائي جيدا اثناء المنافسة .
					63	اشعر بثقة النفس عالية عند ادائي لمهارة هجومية غير متوقعة.
					64	أودي حركات الرد بشكل مناسب في النزالات المصيرية والحاسمة.

### مقياس الضبط النفسي لدى لاعبين المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	مستوى متابعة الجمهور لا يلبي مستوى طموحي في رياضة المبارزة .					
2	اشعر بالفخر والأمان عندما يتحدث الآخرين عن انجازاتي الرياضية .					
3	يمكنني الانسجام بسرعة مع اللاعبين الجدد .					
4	اميل الى مخالفة اراء زملائي اللاعبين في بعض المواقف التدريبية .					
5	اشعر ان سلوكي متوازن تجاه ما اتعرض اليه من ضغوط نفسية اثناء النزال .					
6	اشعر بأنني مقتنع بمستوى ادائي في رياضة المبارزة على الرغم من قلة الاهتمام بها .					
7	اخوض النزال بعيدا عن التفكير بالقرارات التحكيمية .					
8	اجعل من اخطائي السابقة حافزا لتحقيق الفوز في المنافسات.					
9	ينتابني الشك والريبة تجاه بعض القرارات التحكيمية .					
10	اشعر بالراحة النفسية عندما تكون نتائج زملائي اللاعبين جيدة .					
11	أشعر بالقلق والتوتر النفسي في النزلات الحاسمة والمصيرية .					



ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
12	يكون ادائي في التدريب افضل من ادائي في المنافسات.					
13	اشعر بالضعف وعدم الاستقرار عندما يتطلب مني مواجهه لاعباً محترفاً .					
14	لدي القدرة على تغير ادائي الهجومي بسرعة عندما اواجه منافسا محترفا.					
15	اتعامل بسهولة مع مستحدثات التدريب الخاصة في رياضة المبارزة .					
16	اشعر بأن حياتي الرياضية تسير بشكل صحيح .					
17	اتعامل مع المنافس القوي خلال النزال بأصرار وعزيمة.					
18	لدي القدرة على التعامل بمرونة تجاه ظروف المنافسات الصعبة.					
19	تقييم المدرب لي يعود علي بالفائدة.					
20	انقبل النقد تجاه ادائي في النزال من قبل زملائي اللاعبين.					
21	اجد صعوبة في أداء الواجبات التدريبية المتعارضة مع قدراتي البدنية .					
22	امتلك القدرة على المثابرة لحل المشاكل التي تواجهني اثناء التدريب والمنافسة.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
23	ينتابني شعور بالخوف والخجل من مواجهه المدرب عندما تتكرر اخطائي.					
24	الأسباب التي تكمن في اللاعب نفسه هي التي تحقق الانجاز من عدمه.					
25	عندما اؤدي مهارة هجومية صعبة اثناء النزال اجد الرغبة في تكرارها مرة اخرى.					
26	يصعب علي التنبؤ بأداء اللاعب المنافس خصوصاً اذا كان اللاعب محترفاً.					
27	تزداد توقعاتي نحو تحقيق الأنجاز اذا كانت توقعات زملائي اللاعبين لأدائهم جيدة في المنافسة.					
28	النقد المستمر من قبل المدرب في النزال يؤثر سلباً على حالتي النفسية .					
29	اشعر ان النزال غير مضمون عندما تكون القدرات الهجومية للمنافس تفوق قدراتي.					
30	اشعر بالضيق عندما تقل فرص الفوز على المنافس.					
31	من السهولة ان تؤثر صيحات الاستهجان من قبل الجماهير على حالتي النفسية .					
32	لدي القدرة على التحكم بالأفكار السلبية التي قد تواجهني اثناء خوض النزال.					
33	بإمكاني العودة في نتيجة النزال وتحقيق الفوز .					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
34	ألوم نفسي عند الهزيمة في النزال ولا اعزو ذلك الى أي سبب اخر .					
35	اشعر بالضعف عند رؤية المنافس بحالة معنوية جيدة قبل النزال .					
36	حضور أصدقائي في بعض المنافسات الخاصة بي يحفزني على تقديم الأفضل .					
37	اشعر بالغيرة من زملائي الأفضل مني ادائاً .					
38	عند تسجيلي للمسة ارفع صوتي لأرباك المنافس .					
39	اجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي اثناء النزال .					
40	اتوتر وانفعل عندما تتكرر هزيمتي في المنافسات .					
41	امتلك القدرة على حسن التصرف في المواقف الضاغطة .					
42	لدي الشعور بالثقة في النفس على ضوء ما اقدمه اثناء الحصص التدريبية .					
43	استماعي للموسيقى الحماسية يرفع من معنوياتي النفسية .					
44	اشعر بالتعاسة عندما يكون ترتيب الفريق ليس بمستوى الطموح .					
45	عانيت من الخجل في بداية مسيرتي الرياضية .					
46	اعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة قبل أيام من انطلاق المنافسات .					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
47	ارد بعنف عندما يقوم المنافس باستقزازي.					
48	اشعر بعدم الرضا بقدراتي وقابلياتي في اغلب الأحيان.					
49	اشعر بالقلق والتوتر بدون سبب.					
50	اشعر باليأس عندما تواجهني مشكلة لا أتمكن من حلها.					
51	اسيطر على اعصابي عندما توجه لي انتقادات قوية تخص ادائي.					
52	اعتقد ان زملائي هم سبب معظم مشكلاتي.					

## الملحق (7)

يوضح المقياسيين بصيغتهما النهائية  
الذا طبقاً على عينة التطبيق



جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - ماجستير

عزيزي اللاعب

تحية طيبة ...

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الإجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الآتية:  
اقرأ كل عبارة وبعد أن تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصياً علماً أنه لا  
توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.  
ضع علامة ( ✓ ) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل عبارة.  
ضرورة الإجابة بصراحة ودقة عن العبارات.  
عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا إجابة.  
أن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة وهي لإغراض البحث العلمي فقط.  
عدم كتابة الاسم.

مثال للإجابة:

ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
			✓	

اضع اهدافاً قبل كل  
وحدة تدريبيية ومنافسة

اسم النادي :

الباحث

علي عباس غضبان

أولاً : مقياس فاعلية الذات لدى لاعبي المبارزة المتقدمين بالأسلحة الثلاثة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	امتلاك قدر كافياً من الذكاء الذي يمكنني من الأداء الهجوم المضاد بشكل جيد.					
2	ينصب تفكيري اثناء النزال على كيفية احراز لمسة					
3	يمكنني الاستيعاب بشكل مناسب للتوجيهات المقدمة من قبل المدرب .					
4	انشغالي بالفوز يجعل مني غير قادر على إيجاد الحلول المناسبة اثناء خوض النزال.					
5	لدي القدرة على الانسجام مع المتغيرات التي تستجد اثناء خوض المنافسات .					
6	احتاج بعض الوقت قبل النزال لغرض تركيز انتباهي .					
7	عندما أكون هادئاً اثناء النزال اشعر بثقة عالية بالنفس.					
8	يصعب علي فهم حركات المنافس عندما أكون مشتت الذهن خلال النزال.					
9	يصعب علي استعادة تركيزي بالشكل المطلوب عندما ارتكب أخطاء عديدة خلال النزال.					
10	اطرح افكاري المناسبة حول أداء زملائي اللاعبين في ما يخص أدائهم المهاري.					
11	اجد صعوبة في مجارات اللاعب المنافس اذا كان لاعباً محترفاً.					
12	امتلك القدرة على استرجاع توجيهات المدرب السابقة لي قبل النزال.					
13	اسعى الى المحافظة على انتباهي طيلة فترة النزال					

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
14	عندما يكون المنافس قويا أحاول قدر الإمكان ان أكون منتبها لتحركاته الهجومية والدفاعية.					
15	لدي اطلاع جيد على مواد القانون والتدريب الخاص برياضة المبارزة.					
16	امتك قدرات عقلية تساعدني في الرد المناسب على حركات المنافس .					
17	اشعر بالقلق تجاه تفكير اللاعبين المنافسين على طبيعة مستوى ادائي .					
18	اشعر بالتوتر قبل خوض المنافسات الحاسمة.					
19	عندما تواجهني مواقف صعبة في النزال أحاول ان أكون هادئا قدر الامكان.					
20	يبدو علي الانفعال جليا اثناء النزال مع لاعبا محترفاً .					
21	ينتابني الخوف نتيجة تسجيل لمسة غير متوقعة للمنافس .					
22	يظهر علي الانفعال عندما يكون الفارق بيني وبين المنافس كبيرا .					
23	الترحم الصمت عندما ارتكب خطأ اثناء النزال .					
24	أفضل السيطرة على انفعالاتي عند مواجهه غضب المنافس .					
25	التحكم بأعصابي بالشكل المطلوب يؤثر إيجابيا على ادائي.					
26	اتجنب التفكير بالأخطاء اثناء النزال لكي لا افقد اعصابي.					

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
27	اشعر بالغضب عند خسارة النزال اكثر من شعوري بالفرح عند الفوز .					
28	تزداد انفعالاتي عندما تقل فرص الفوز في المنافسة .					
29	احافظ على هدوئي عندما افشل في صد هجمة معينة من قبل المنافس .					
30	افقد اتزاني عندما يواجهه المدرب انتقاداته لي اثناء الحصة التدريبية .					
31	انفعالي في الوقت الحرج من النزال يؤثر سلبا على ادائي .					
32	عندما يعتمد المنافس استقرازي اتجنب الرد عليه .					
33	لدي القدرة على تصور أداء الحركات الهجومية المركبة قبل أدائها اثناء المنافسة .					
34	رغبتي في تحقيق الفوز تمنعني من مراقبة ذاتي بالشكل الصحيح .					
35	لدي القدرة على معرفة نقاط القوة والضعف في مستواي .					
36	محاولتي لاسترجاع ذاتي قبل النزال تخفف من ضغوط المنافسة .					
37	تتماشى قدراتي الذهنية مع مستوى الحركات الصعبة التي أؤديها .					
38	اعتمد على نفسي في تحديد نوع الهجمة دون الرجوع الى توجيهات المدرب .					
39	استطيع أداء حركات الرد اثناء النزال رغم الضغوط العديدة المحيطة بي .					



ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
40	استطيع مجارات المنافس رغم الشعور بالتعب .					
41	أخشى من الإصابة اثناء النزال في المنافسات الحاسمة.					
42	يمكنني التفكير والتصور الذاتي لأدائي الهجوم المضاد دون القيام بأدائها فعليا .					
43	تصبح قدراتي العقلية ضعيفة عندما يكون تنظيمي الذاتي منخفضا.					
44	أفكر كثيرا بأدائي اثناء النزال سواء كان سلبيا او إيجابيا					
45	أحافظ على تركيزي في الأداء بعد أي توقف حاصل .					
46	أثناء المنافسة ينصب تفكيري على ذاتي والرغبة على تحقيق الفوز.					
47	أقارن بين ما حققت من انجاز وما خططت له مسبقا.					
48	عندما ابذل قصار جهدي اثناء النزال اشعر بالرضا نوعا ما.					
49	تعاملتي الجيد مع المدرب يشعرنني بالسعادة .					
50	اشعر بالإحباط عند استهزاء الجمهور بأدائي .					
51	اشعر بعدم الارتياح عندما يكون مستوى ادائي في النزال ادنى من مستوى أداء زملائي اللاعبين.					

ت	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
52	ثقتي بنفسي تزداد عندما يكون المدرب راض عن مستواي .					
53	اشعر بأهميتي عندما يتعامل المدرب معي بشكل لائق.					
54	أحاول التغلب على مشاعر الإحباط عند الفشل بأداء مهارة هجومية.					
55	امتك شخصية قوية تمكنني من الاعتماد على نفسي في اختيار الهجمة المناسبة .					
56	تزداد ثقتي بنفسي عندما لا افقد النشاط بسهولة.					
57	اشعر بالارتياح عندما أكون محبوبا من قبل زملائي الاعبين.					
58	اشعر بالقلق تجاه ادائي لحركات الرد الغير مناسبة اثناء النزال .					
59	اتحمل مسؤولية اخطائي الهجومية والدفاعية التي ارتكبتها اثناء النزال .					
60	اجعل من بعض اللاعبين المحترفين في رياضة المبارزة قدوة لي.					
61	اسعى الى رفع معنويات زميلي اللاعب عندما يكون تحت الضغط نفسي اثناء المنافسة .					
62	أكون اكثر اطمئنانا عندما أرى مستوى أداء زملائي جيدا اثناء المنافسة .					
63	اشعر بثقة النفس عالية عند ادائي لمهارة هجومية غير متوقعة.					
64	أؤدي حركات الرد بشكل مناسب في النزالات المصيرية والحاسمة.					

مقياس الضبط النفسي لدى لاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح بالأسلحة الثلاثة

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	مستوى متابعة الجمهور لا يلبي مستوى طموحي في رياضة المبارزة .					
2	اشعر بالفخر والأمان عندما يتحدث الآخرين عن انجازاتي الرياضية .					
3	يمكنني الانسجام بسرعة مع اللاعبين الجدد .					
4	اميل الى مخالفة اراء زملائي اللاعبين في بعض المواقف التدريبية .					
5	اشعر ان سلوكي متوازن تجاه ما اتعرض اليه من ضغوط نفسية اثناء النزال .					
6	اشعر بأنني مقتنع بمستوى ادائي في رياضة المبارزة على الرغم من قلة الاهتمام بها .					
7	اخوض النزال بعيدا عن التفكير بالقرارات التحكيمية					
8	اجعل من اخطائي السابقة حافزا لتحقيق الفوز في المنافسات.					
9	ينتابني الشك والريبة تجاه بعض القرارات التحكيمية					
10	اشعر بالراحة النفسية عندما تكون نتائج زملائي اللاعبين جيدة .					
11	أشعر بالقلق والتوتر النفسي في النزالات الحاسمة والمصيرية .					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
12	يكون ادائي في التدريب افضل من ادائي في المنافسات.					
13	اشعر بالضعف وعدم الاستقرار عندما يتطلب مني مواجهه لاعباً محترفاً .					
14	لدي القدرة على تغير ادائي الهجومي بسرعة عندما اواجه منافسا محترفاً.					
15	اتعامل بسهولة مع مستحدثات التدريب الخاصة في رياضة المبارزة .					
16	اشعر بأن حياتي الرياضية تسير بشكل صحيح					
17	اتعامل مع المنافس القوي خلال النزال بأصرار وعزيمة.					
18	لدي القدرة على التعامل بمرونة تجاه ظروف المنافسات الصعبة.					
19	تقييم المدرب لي يعود علي بالفائدة.					
20	اتقبل النقد تجاه ادائي في النزال من قبل زملائي اللاعبين.					
21	اجد صعوبة في أداء الواجبات التدريبية المتعارضة مع قدراتي البدنية .					
22	امتلك القدرة على المثابرة لحل المشاكل التي تواجهني اثناء التدريب والمنافسة.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
23	ينتابني شعور بالخوف والخجل من مواجهه المدرب عندما تتكرر اخطائي.					
24	الأسباب التي تكمن في اللاعب نفسة هي التي تحقق الانجاز من عدمه.					
25	عندما أوذي مهارة هجومية صعبة اثناء النزال اجد الرغبة في تكرارها مرة اخرى.					
26	يصعب علي التنبؤ بأداء اللاعب المنافس خصوصاً إذا كان اللاعب محترفاً.					
27	تزداد توقعاتي نحو تحقيق الأنجاز إذا كانت توقعات زملائي اللاعبين لأدائهم جيدة في المنافسة.					
28	النقد المستمر من قبل المدرب في النزال يؤثر سلبا على حالتي النفسية .					
29	اشعر ان النزال غير مضمون عندما تكون القدرات الهجومية للمنافس تفوق قدراتي.					
30	اشعر بالضيق عندما تقل فرص الفوز على المنافس.					
31	من السهولة ان تؤثر صيحات الاستهجان من قبل الجماهير على حالتي النفسية .					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
32	لدي القدرة على التحكم بالأفكار السلبية التي قد تواجهني اثناء خوض النزال.					
33	بإمكاني العودة في نتيجة النزال وتحقيق الفوز .					
34	ألوم نفسي عند الهزيمة في النزال ولا اعزو ذلك الى أي سبب اخر.					
35	اشعر بالضعف عند رؤية المنافس بحالة معنوية جيدة قبل النزال.					
36	حضور أصدقائي في بعض المنافسات الخاصة بي يحفزني على تقديم الأفضل .					
37	اشعر بالغيرة من زملائي الأفضل مني اداًئاً .					
38	عند تسجيلي للمسة ارفع صوتي لأرباك المنافس .					
39	اجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي اثناء النزال .					
40	اتوتر وانفعل عندما تتكرر هزيمتي في المنافسات.					
41	امتلك القدرة على حسن التصرف في المواقف الضاغطة .					
42	لدي الشعور بالثقة في النفس على ضوء ما اقدمه اثناء الحصص التدريبية.					
43	استماعي للموسيقى الحماسية يرفع من معنوياتي النفسية.					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
44	اشعر بالتعاسة عندما يكون ترتيب الفريق ليس بمستوى الطموح.					
45	عانيت من الخجل في بداية مسيرتي الرياضية.					
46	اعاني من الكوابيس والاحلام المزعجة قبل أيام من انطلاق المنافسات.					
47	ارد بعنف عندما يقوم المنافس باستفزازي.					
48	اشعر بعدم الرضا بقدراتي وقابلياتي في اغلب الأحيان.					
49	اشعر بالقلق والتوتر بدون سبب.					
50	اشعر باليأس عندما تواجهني مشكلة لا أتمكن من حلها.					
51	اسيطر على اعصابي عندما توجه لي انتقادات قوية تخص ادائي.					
52	اعتقد ان زملائي هم سبب معظم مشكلاتي.					

## ملحق ( 8 )

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس فاعلية الذات

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
43.60	-.64-	215.00	16	29.83	-2.02-	189.00	1
43.60	-.64-	215.00	17	30.89	-1.91-	191.00	2
44.13	-.59-	216.00	18	31.94	-1.81-	193.00	3
44.13	-.59-	216.00	19	34.59	-1.54-	198.00	4
44.13	-.59-	216.00	20	39.36	-1.06-	207.00	5
44.13	-.59-	216.00	21	40.95	-.90-	210.00	6
44.66	-.53-	217.00	22	42.01	-.80-	212.00	7
45.19	-.48-	218.00	23	42.01	-.80-	212.00	8
45.19	-.48-	218.00	24	42.01	-.80-	212.00	9
45.19	-.48-	218.00	25	42.54	-.75-	213.00	10
45.19	-.48-	218.00	26	42.54	-.75-	213.00	11
45.19	-.48-	218.00	27	42.54	-.75-	213.00	12
45.72	-.43-	219.00	28	42.54	-.75-	213.00	13
45.72	-.43-	219.00	29	43.07	-.69-	214.00	14
46.25	-.37-	220.00	30	43.07	-.69-	214.00	15



الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
48.37	-.16-	224.00	46	46.25	-.37-	220.00	31
48.90	-.11-	225.00	47	46.25	-.37-	220.00	32
48.90	-.11-	225.00	48	46.25	-.37-	220.00	33
49.43	-.06-	226.00	49	46.78	-.32-	221.00	34
49.43	-.06-	226.00	50	46.78	-.32-	221.00	35
49.96	.00	227.00	51	46.78	-.32-	221.00	36
49.96	.00	227.00	52	47.31	-.27-	222.00	37
49.96	.00	227.00	53	47.31	-.27-	222.00	38
49.96	.00	227.00	54	47.31	-.27-	222.00	39
50.49	.05	228.00	55	47.31	-.27-	222.00	40
50.49	.05	228.00	56	47.84	-.22-	223.00	41
50.49	.05	228.00	57	47.84	-.22-	223.00	42
51.02	.10	229.00	58	47.84	-.22-	223.00	43
51.02	.10	229.00	59	47.84	-.22-	223.00	44
51.55	.16	230.00	60	48.37	-.16-	224.00	45

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
64.80	1.48	255.00	71	51.55	.16	230.00	61
64.80	1.48	255.00	72	51.55	.16	230.00	62
67.45	1.75	260.00	73	54.20	.42	235.00	63
67.45	1.75	260.00	74	54.20	.42	235.00	64
70.10	2.01	265.00	75	56.85	.69	240.00	65
72.75	2.28	270.00	76	56.85	.69	240.00	66
75.40	2.54	275.00	77	59.50	.95	245.00	67
75.75	2.28	275.00	78	59.50	.95	245.00	68
78.05	2.80	280.00	79	62.15	1.22	250.00	69
78.05	2.80	280.00	80	62.15	1.22	250.00	70

## ملحق (9)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة المرتبة تصاعدياً لمقياس الضبط النفسي

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
38.26	-1.17	120	14	29.08	-2.09	90	1
39.79	-1.02	125	15	29.69	-2.03	92	2
40.71	-.93	128	16	31.22	-1.88	97	3
41.32	-.87	130	17	32.14	-1.79	100	4
41.63	-.84	131	18	33.36	-1.66	104	5
42.24	-.78	133	19	33.97	-1.60	106	6
42.85	-.72	135	20	34.89	-1.51	109	7
42.85	-.72	135	21	35.20	-1.48	110	8
43.77	-.62	138	22	35.20	-1.48	110	9
44.07	-.59	139	23	37.03	-1.30	116	10
44.38	-.56	140	24	37.65	-1.24	118	11
44.69	-.53	141	25	38.26	-1.17	120	12
44.99	-.50	142	26	38.26	-1.17	120	13

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
50.20	.02	159	39	45.91	-.41	145	27
50.50	.05	160	40	45.91	-.41	145	28
50.81	.08	161	41	45.91	-.41	145	29
51.11	.11	162	42	46.83	-.32	148	30
51.11	.11	162	43	47.13	-.29	149	31
51.11	.11	162	44	47.44	-.26	150	32
52.03	.20	165	45	47.75	-.23	151	33
52.64	.26	167	46	48.05	-.19	152	34
52.95	.30	168	47	48.67	-.13	154	35
53.56	.36	170	48	49.58	-.04	157	36
53.87	.39	171	49	49.58	-.04	157	37
53.87	.39	171	50	49.58	-.04	157	38

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	ن
60.60	1.06	193	66	53.87	.39	171	51
60.60	1.06	193	67	53.87	.39	171	52
61.22	1.12	195	68	54.18	.42	172	53
61.52	1.15	196	69	54.48	.45	173	54
61.52	1.15	196	70	56.01	.60	178	55
62.44	1.24	199	71	56.62	.66	180	56
62.75	1.27	200	72	56.93	.69	181	57
63.05	1.31	201	73	57.24	.72	182	58
63.36	1.34	202	74	57.24	.72	182	59
63.36	1.34	202	75	57.24	.72	182	60
64.28	1.43	205	76	57.85	.78	184	61
65.81	1.58	210	77	58.15	.82	185	62
67.03	1.70	214	78	58.77	.88	187	63
67.95	1.79	217	79	59.68	.97	190	64
68.87	1.89	220	80	59.99	1.00	191	65

## ملحق ( 10 )

تحديد صلاحية اهم المهارات الهجوم المضاد وحركات الرد

بسم الله الرحمن الرحيم

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا | الماجستير

م | استبانة استطلاع رأي

الاستاذ الفاضل ..... المحترم:

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ((فاعلية الذات و الضبط النفسي و علاقتهما بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المتقدمين بالأسلحة الثلاثة)) وبما انكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال ، لذا يأمل الباحث منكم ابداء آرائكم حول ترشيح اهم مهارات الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المتقدمة للمنطقة الوسطى والجنوبية في العراق، مع فائق شكري وتقديري.

ملاحظة :

1- يرجى التأشير على اهم المهارات علماً بأن الدرجة (10) للمتغير الاكثر اهمية و(9) للذي يليه بالاهمية وهكذا....

2- يرجى اضافة أي ملاحظة ترونها مناسبة

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التوقيع:

مكان العمل:

التاريخ:

الماجستير

طالب

علي عباس غضبان

البدائل					المهارات	ت
5	4	3	2	1		
					الهجوم المضاد ( بالغطس )	1
					الهجوم المضاد ( بأخذ خطوة إلى الجانب )	2
					رد بسيط مباشر	3
					رد بسيط بتغيير الاتجاه	4
					رد مركب .	5
					الهجمة الزمنية المضادة	6
					الهجمة القاطعة	7

## ملحق ( 11 )

أسماء السادة المختصين الذين تم استطلاع آرائهم في تحديد اهم المهارات الهجومية

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د فاطمة عبد مالح	تدريب / مبارزة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	أ.د عبدالكريم فاضل عباس	تدريب / مبارزة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د عبدالهادي حميد مهدي	تدريب / مبارزة	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د سلام جابر محمد	فلسجة مبارزة	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د صباح نوري حافظ	تدريب مبارزة	جامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. بشار غالب البياتي	اختبارات / مبارزة	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د ظافر ناموس خلف	تعلم / مبارزة	مديرية العامة لتربية ديالى
8	أ.م.د محمد عبدالرزاق نعمة	اختبارات / مبارزة	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د مشتاق حميد عبدالله	علم النفس / مبارزة	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



## ملحق ( 12 )

استمارة المهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء

البدائل					المهارات	ت
5	4	3	2	1		
					الهجوم المضاد ( بالغطس )	1
					الهجوم المضاد ( بأخذ خطوة إلى الجانِب )	2
					رد بسيط مباشر	3
					رد بسيط بتغيير الاتجاه	4

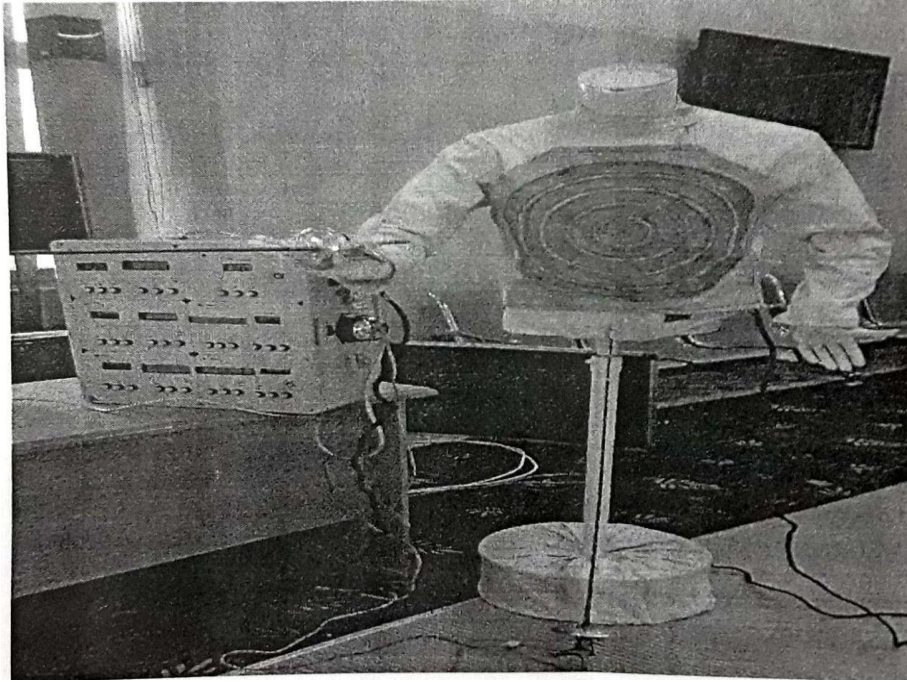
## ملحق ( 13 )

استمارة حساب درجات الدقة و سرعة الاستجابة للمهارات التي تم احتسابها في الاختبار.

رد بسيط بتغيير الاتجاه		رد بسيط مباشر		الهجوم المضاد بأخذ خطوة الى الجانب		الهجوم المضاد بالغطس		اللاعبين	ت
الدقة	سرعة الاستجابة	الدقة	سرعة الاستجابة	الدقة	سرعة الاستجابة	الدقة	سرعة الاستجابة		
								اللاعب 1	1
								اللاعب 2	2
								اللاعب 3	3
								اللاعب 4	4
								اللاعب 5	5
								اللاعب 6	6
								اللاعب 7	7
								اللاعب 8	8
								اللاعب 9	9
								اللاعب 10	10
								اللاعب 11	11
								اللاعب 12	12

## ملحق (14)

يبين الجهاز الالكتروني المستخدم في البحث



الجهاز الالكتروني المستخدم في البحث :

مواصفات الجهاز :

- 1- الجهاز عراقي الصنع كهربائي الكتروني يعمل على مصدر فولتية ( 220 فولت ) محولة الى ( 12 فولت ) تم تصنيعه في الرعاية العلمية في البصرة التابعة لوزارة الشباب والرياضة .
- 2- قراءة ودقة القياس تعتمد ساعات وحاسبات الكترونية تقيس ( 0.01 ) من الثانية في لحظة مس السلاح الصدرية الكهربائية ( الدوائر الخمسة ) ، وقد تمت معايرة الجهاز في قسم هندسة الكهرباء في كلية الهندسة / جامعة البصرة ، حيث ثبت ان الجهاز يتمتع بدرجة موضوعية عالية بموجب شهادة الفحص الحاصل عليها .

مكونات الجهاز:

يتكون الجهاز من ثلاثة اجزاء هي :

الجزء الاول : صندوق التحكم او لوحة السيطرة :

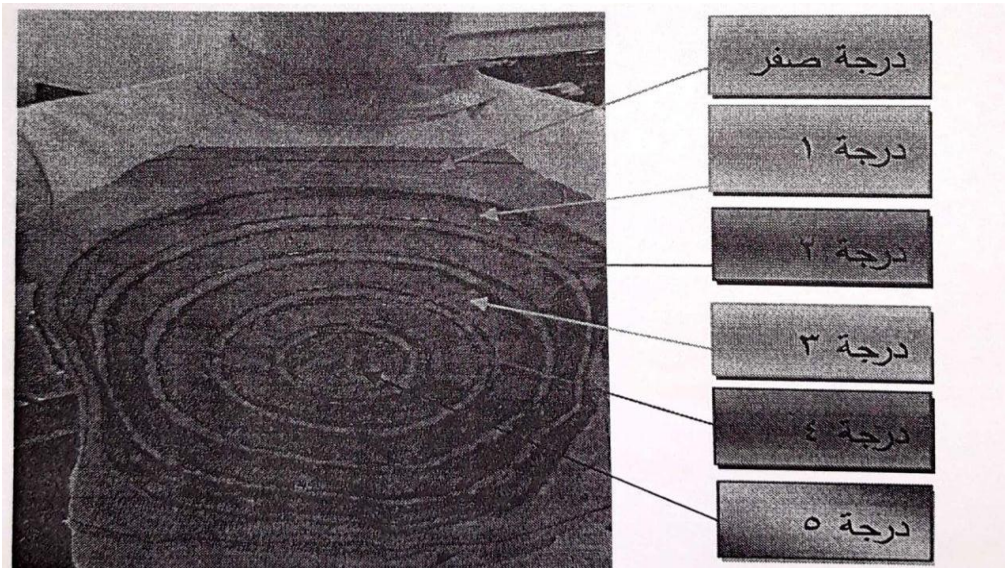
وهي بطول ( 50 ) سم وعرض ( 40 ) سم مصنوعة من البلاستيك تحتوي بداخلها على الدوائر الالكترونية و محولة ( 2 ) فولت .

### الجزء الثاني :

سلاح الشيش موصول بالجزء الاول ( لوحة السيطرة ) بواسطة سلك كهربائي بطول ( 10 ) متر ، ويعتبر القطب السالب من الدائرة الكهربائية.

### الجزء الثالث : الصدرية الكهربائية المصممة :

الصدرية الكهربائية تم تصميمها و تصنيعها من قبل الباحث ( محمد عبد الرزاق نعمة ) وهي عبارة عن قطعة من القماش مثبت عليها مشبك موصل للكهرباء على شكل دوائر خمسة متحدة المركز طول كل نصف قطر يزداد عن الاخر ابتداء من دائرة الاصغر (3) سم ويصبح ترتيب انصاف اقطار الدوائر كالتالي ( 3 ، 6 ، 9 ، 12 ، 15 ) سم ، وكل دائرة من هذه الدوائر مربوطة من خلال سلك معدني والتي تعد الاقطاب الموجبة للدائرة الكهربائية بلوحة السيطرة وكل دائرة لها شاشة خاصة بها ، كما تم اعطاء لكل دائرة من هذه الدوائر درجة عند احتساب درجات اللاعب اثناء الاختبار ، اذ تعطى درجة (5) عند لمس الدائرة الاصغر و درجة (4) عند لمس الدائرة الاكبر ودرجة (3) للدائرة الاكبر منها وهكذا بقية الدوائر ، اما اذا كانت اللمسة خارج هذه الدوائر فتعطى درجة صفر لكنها تحسب ضمن عدد المرات .



## استخدامات الجهاز:

### للجهاز استخدامان هما :

- 1- قياس دقة الهجمة بالمبارزة عبر درجات يحصل عليها اللاعب .
- 2- قياس الحالة البدنية المراد قياسها من خلال التحكم بزمن الاختبار ( عدد مرات الاداء ) .

### مبدأ عمل الجهاز :

يعتمد عمل الجهاز على الدوائر الالكترونية الذي يحتويها والتي تكون موصولة بالدوائر الكهربائية الموجودة في الصدرية الكهربائية والتي تكمل الدائرة الكهربائية في لحظة لمس مقدمة السلاح هذه الدوائر وتنقطع الدائرة الكهربائية عند انتهاء وقت الاختبار من خلال المؤقت ( Timer ) .

عند بدء التشغيل من قبل الباحث من خلال المفتاح الرئيسي بعد تشغيل الشاشات و اعادة تصفيرها يبدأ اللاعب بأداء الاختبار بإيعاز من قبل الباحث فسوف يعد المؤقت الزمن المحدد مسبقا من قبل الباحث وباستمرار اللاعب بالأداء خلال زمن المحاولة وعند انتهاء الزمن يقوم المؤقت بقطع الدائرة الكهربائية ، حيث لن تسجل اللمسات وعندها يرن الجرس الكهربائي معن انتهاء الاختبار ، بعد ذلك يتم تسجيل الدرجات و عدد اللمسات بما فيها اللمسات خارج الهدف وتكرر هذه العملية عند اداء كل لاعب .

## ملحق ( 15 )

## فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم و القب العلمي	ت
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د محمد حسين حميدي	1
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م مصطفى جاسب محمد	2
مديرية تربية ميسان	م.م حسين علك حسن	3
مديرية تربية ميسان	م.م مقداد بشير حسين	4
مديرية تربية ميسان	م.م فاروق جبار شنيشل	5
طالبة دراسات عليا / ماجستير	ابو الحسن رؤوف محمود	6
طالبة دراسات عليا / ماجستير	علي خزعل شجر	7
طالبة دراسات عليا / ماجستير	نعيم محمد حبيبي	8
جامعة ميسان - كلية الادارة والاقتصاد	محمد رؤوف محمود	9

## ملحق (16)

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
MISSAN OF UNIVERSITY  
College of Physical Education  
and Sports Science



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .

العدد: ١٥/س/

Date

التاريخ: ٢٠١ / /



أمر إداري  
م / اعفاء وتكليف

## تصية طبية

استناداً الى الصلاحيات المخولة لنا .... ولاحقاً بالأمر الإداري ذي العدد ( ١٥ / س / ٥٤٦  
في ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٨ ) تقرر .....

• اعفاء (أ.م.د. سلام جابر عبد الله ) التدريسي في جامعة البصرة /كلية التربية  
البدنية وعلوم الرياضة/ من لجنة مناقشة اطار عنوان طالب الماجستير(علي عباس  
غضبان) وذلك لحدوث ظروف خاصة لديه وتكليف (أ.م.د. محمد عبدالرزاق نعمة)  
التدريسي في جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بعضوية اللجنة  
بدلا عنه وبذلك يكون (أ.م.د. علي مطير حميدي ) رئيساً في اللجنة / كذلك تغيير  
موعد مناقشة الاطار من يو الاثنين الموافق (٢٠١٩/١/٧) الى يو الخميس الموافق ( ٢٠١٩/١/١٧ ) .

• يعد امرنا نافذاً من تاريخ صدوره

للتفضل بالاطلاع مع التقدير .....

أ.د. ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٠١٩/١/

نسخة منه الى:

- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ جهاز الاشراف والتطوير / وحدة البحث والتطوير ..... للتشغل بالاطلاع مع التقدير
- مستطب المساعد العلمي/ قسم شؤون الدراسات العليا ..... للتشغل بالاطلاع مع التقدير
- مستطب السيد العميد ... للتشغل بالاطلاع مع التقدير
- مستطب السيد معاون للقرين العلمية والدراسات العليا... للتشغل بالاطلاع مع التقدير
- لجنة الدراسات العليا ..... للعلم والاطلاع مع التقدير
- السادة





## ملحق ( 18 )

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
MISSAN OF UNIVERSITY  
College of Physical Education  
and Sports Scienc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No  
Date

العدد: ١٥/٢٤٠

التاريخ: ٢٠١٩/٦/٢٠

الى/جامعة البصرة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
م/ تسهيل مهممة

نهدىكم أطيب التحيات :

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكرم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا راجين تسهيل مهمته طالب الماجستير (علي عباس غضبان ) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض استعارة جهاز دقة وسرعة الاستجابة الهجوم المضاد والعائد الى (أ.م.د محمد عبدالرزاق نعمة) وذلك لإكمال اجراءات بحثه الموسوم ((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المبارزة بسلاح الشيش)) .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/٦/ ٢٠

نسخه منه الى/

- ❖ مكتب السيد العميد... للفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... لغرض اعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للفضل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

٢٠١٩/٥/٢٢

## ملحق ( 19 )

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
MISSAN OF UNIVERSITY  
College of Physical Education  
and Sports Scienc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .

Date / /

العدد: ١٥/١٢٦

التاريخ: ٢٠١٩/٤/٢

## السى/ الاتحاد المركزي للمبارزة

م/ تسهيل مهمة

نهدىكم أطيب التحيات ،

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا  
راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي عباس غضبان داود ) أحد طلبة الدراسات العليا  
في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها  
بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين المبارزة المتقدمين  
بسلاح الشيش ))

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/٤/ ٢

نسخه منه إلى/

- ❖ مكتب السيد العميد... للتعامل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض أعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للتعامل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

اسراء ٢٠١٩/٤/١

## ملحق ( 20 )

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
**MISSAN OF UNIVERSITY**  
College of Physical Education  
and Sports Scienc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .

العدد: ١٥/س/ ١٢٧

Date / /

التاريخ: ٢٠١٩ / ٢ / ٢٦



السيد / كلية التربية / ابن رشد

م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات ،

تتقدم عمادة كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي عباس غضبان داود) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض أكمل إجراءات بحثه الموسوم ((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبين الممارزة المتقدمين بسلاح الشيش ))

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

م. د. محمد عبد الرضا حريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/٣/ ٢٦

نسخه منه الى/

- ❖ مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض اعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للتفضل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

٢٠١٩/٣/٢٦

## ملحق ( 21 )

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
MISSAN OF UNIVERSITY  
College of Physical Education  
and Sports Scienc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .

العدد: ١٥/س/١٣٥

Date / /

التاريخ: ٢٠١٩/٤/٢

السبب / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات ،

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا  
راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي عباس غضبان داود ) أحد طلبة الدراسات العليا  
في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((فاعلية الذات وال ضبط النفسي وعلاقتها  
بدقة وسرعة الاستجابة لبعض أنواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المبارزة المتقدمين

بسلاح الشيش ))

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/٤/٢

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

نسخه منه الى:

- ❖ مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض اعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفاظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للتفضل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

اسراء ٢٠١٩/٤/١

## ملحق ( 22 )

Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
MISSAN OF UNIVERSITY  
College of Physical Education  
and Sports Scienc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .

العدد: ١٥/س/ ٢١٤

Date

التاريخ: ٢٠١٩ / ٧ / ٢



الس/ مسؤول القاعات الرياضية في كليتنا

م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات :

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكرم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي عباس غضبان ) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا (يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٤ ) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المباراة)) وذلك لإكمال اجراءات بحثه الموسوم ((فاعلية الذات والضبط النفسي وعلاقتها بدقة وسرعة الاستجابة لبعض انواع الهجوم المضاد وحركات الرد للاعبي المباراة بسلاح الشيش)) .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/٧/ ٢

نسخه منه الى/

- ❖ مكتب السيد العميد... للتعامل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... للعرض أعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للتعامل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

٢٠١٩/٧/٢

## أولا : المصادر والمراجع العربية :

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ الاتحاد الكويتي الدولي : القانون الدولي للمبارزة ، الكويت ، مطابع الراوي التجارية ، 1985.
- ❖ احمد إسماعيل الألويسي ، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 2002.
- ❖ احمد صباح قاسم توفيق العبيدي؛ اثر التدريب باستخدام اثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المبارزة بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2005).
- ❖ احمد عبد الغني الدباغ ، العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم وسرعة ودقة الطعن في سلاح الشيش ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، 2003 ، المجلد 9 ، العدد 35.
- ❖ أحمد عودة و فتحي ملكاوي : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكنانى ، الاردن ، 1993 .
- ❖ اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر ، القاهرة ، ط2 ، 2004.
- ❖ اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط1 .
- ❖ باسم نزهة السامرائي وطارق حميد البلداوي : بناء مقياس الاتجاهات للطلبة نحو مهنة التدريب ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد7 ، 1998 .
- ❖ بسام عباس محمد البياتي : برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 .
- ❖ بيان علي عبد علي : تدريس و تدريب (سلاح الشيش) . ط1 . عمان : دار دجلة للطباعة والنشر . 2006 .

- ❖ بينيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميحي والتكويني ، ( ترجمة محمد أمين وآخرون ) ، القاهرة ، 1983.
- ❖ جمال عبد الحميد عابدين : اصول المبارزة والتدريب ، دار المعارف ، الاسكندرية، ط1، 1984 .
- ❖ \_\_\_\_\_ ؛ أصول المبارزة- تعليم- تدريب : (الاسكندرية، ب- ن ، 1976) .
- ❖ \_\_\_\_\_ . المبارزة بسلاح الشيش . الإسكندرية: دار المعارف. 1972.
- ❖ ذوقان وعبيدات وآخرون : البحث العلمي ، ط4 ، عمان ، دار الفكر ، 1992.
- ❖ رحيم حلو علي : تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2010.
- ❖ رياض نوري : بناء وتقنين مقياس للقيادة الكشفية لدى معلمي ومدرسي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2006.
- ❖ ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للطباعة والنشر ، 1988.
- ❖ زياد يونس الصفار : تأثير تكرار مباريات المبارزة بسلاح الشيش في عدد من المتغيرات الوظيفية و الكيموحيوية و المهارية والبدنية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- ❖ سامي محسن الختاتنة : دليل المقاييس والأختبارات النفسية والتربوية، عمان ، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، 2013.
- ❖ سعد عبد الرحمن : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.

- ❖ سعيد حسن : الاستقرار النفسي وعلاقته بالأزمات، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة، 2013 .
- ❖ سلمان عكاب :\_ الشخصية القيادية للاعب كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006.
- ❖ السيد عبد المقصود ، وسناء الجبيلي ، الحديث بالمبارزة :الاسكندرية ، دار بورسعيد للطباعة ، 1974.
- ❖ صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي النفسي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز اكتاب للنشر، 1999) .
- ❖ عباس عبد الفتاح الرملي ، المبارزة (سلاح الشيش ) ، ط 2. القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1993 .
- ❖ عباس محمود عوض : علم النفس الاحصائي\_ ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999.
- ❖ عبد الرحمن العيسوي : أصول البحث السيكولوجي ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، 2000.
- ❖ عبد الستار جبار ضمّد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - مقياس ، ط1: ( عمان دار الفكر ، 2000 ) .
- ❖ عبد الله صلاح الدين . المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية الرياضية\_ . مطبعة جامعة بغداد . 1980.
- ❖ عبد الله عبد الرحمن الكندي و محمد احمد عبد الدايم : مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.
- ❖ عبد الهادي حميد ؛ تأثير مناهج تدريبي مقترح بالأثقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة: ( أطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004 ) .



- ❖ عبد الهادي حميد مهدي و اخرون :الدليل الشامل لرسائل ماجستير رياضة المبارزة في العراق 1983-
- 2015 ، دار الكتاب و الوثائق ببغداد (1661) ،ط1، 2016 .
- ❖ عبد علي نصيف (وأخرون) : المبارزة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1988 .
- ❖ عبدالرحمن محمد عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، ط3 ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 .
- ❖ عبدالهادي حميد ، عبد الكريم فاضل: رياضة المبارزة (اسس فنية - تعلم - تدريب - تحكيم ،دار الكتب و الوثائق بغداد ، 2008 .
- ❖ عبدالهادي حميد و علي حسين علي : علاقة سرعة الاستجابة ودقة اصابة الهدف العلوي بالسفلى للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد الثامن والعشرين ، عدد 4 ، 2016 .
- ❖ عبود جواد راضي : بناء مقياس مقنن للشخصية القيادية لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ،1993.
- ❖ عزت محمد الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991 ، ص112.
- ❖ عزو عفانة : الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي، ج1، ط2 : غزة ، مكتبة أفاق ،2010.
- ❖ عقيل عبد الله الكاتب؛ الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية. ج1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1980).
- ❖ عمرو السكري؛ دليل المبارزة : القاهرة، دار عالم المعرفة، ط1، 1993 .
- ❖ فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة ، أسس ومبادئ البحث العلمي ، الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2002 .

- ❖ فايز جمعة وآخرون :، فايز جمعة وآخرون : أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، ط 2 ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2010 .
- ❖ فريد البشتاوي ؛ دليل بناء المقاييس النفسية عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014 .
- ❖ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي (للمرحلة الرابعة). ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- ❖ قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- ❖ \_\_\_\_\_ ، الشخصية بين النظرية والتطبيق والقياس ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري:مناهج البحث في التربية وعلم النفس :ط2، بغداد ، مكتب النعيمي ،2011م .
- ❖ كمال جميل الرضي؛ للقرن الحادي والعشرين. ط2: (عمان، جامعة الأردن، 2004).
- ❖ كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقويم في التربية الرياضية \_ ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- ❖ لوينا تايلر ، ترجمة سعد عبد الرحمن ،محمد عثمان : الاختبارات والمقاييس \_ ط 2، القاهرة ، دار الشروق، 1988 .
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- ❖ \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط4، ( القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، دار المعارف ، 1978).

- ❖ \_\_\_\_\_ : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
2002.
- ❖ \_\_\_\_\_ : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط 7 ،  
2009 .
- ❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر  
العربي، 2000)، ص142.
- ❖ محمد حسين محمد رشيد: الاحصاء في التربية ، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ،2002.
- ❖ محمد سعد حامد عثمان : الخصائص السيكو مترية لمقياس المرونة النفسية ، جامعة عين الشمس  
، (2010)، (34)2، .
- ❖ محمد سمير القطي ورمزي الطنبولي؛ المباراة : (الاسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، 1993).
- ❖ محمد عبد الرحمن محمد :تأثير تمرينات ادراكية مقترحة لتعليم بعض انواع الهجوم المضاد وحركات  
الرد والاحتفاظ بها لطلاب المرحلة الثالثة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية  
جامعة القادسية ،2009.
- ❖ محمد عبد الرزاق نعمة: تصميم وتقنين اختبارات مركبة لتقييم الاداء بدلالة بعض المتغيرات البدنية  
والمهارية والوظيفية للاعبين المبارزة، اطروحة دكتوراه ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية الاساسية ،  
2014.
- ❖ محمد عبد السلام : القياس النفسي والتربوي ، ط 2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 1981.
- ❖ محمد عبيدات وآخرون : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، عمان ، دار  
وائل للنشر ، 1999 .
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.

- ❖ مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربيـه الرياضيـه ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ،1999.
- ❖ مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات - الصدق - الموضوعية والمعايير ) القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- ❖ المليجي، حلمي : علم النفس المعاصر، ط8، بيروت، دار النهضة العربية، 2000.
- ❖ ممدوح عبد المنعم ، سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم ، ط1 ، الكويت ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، 1992.
- ❖ مها صبري وشهاب أحمد : الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى أداء مهاري اللف و الوثب على جهاز عارضة التوازن للطالبات ، مجلة الفتح ، جامعة ديالى ، العدد 37 ، 2008.
- ❖ الموسوعة الفلسفية ، ترجمة فؤاد كامل وآخرون ، بيروت ، دار القلم ، 1983.
- ❖ موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004.
- ❖ ميخائيل، مطانيوس :\_القياس والتقويم في التربية الحديثة، منشورات جامعة دمشق، دمشق، 1997.
- ❖ نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، جامعة بغداد، 1981.
- ❖ نصار إسماعيل فارس مصبح العرفج: الاستثارة الانفعالية والعنف والضبط النفسي وعلاقتهم بالدور المعرفي للإعلام الرياضي للاعبين كرة القدم، ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة )، 2016.
- ❖ نوتكات ، برنارد ، سايكولوجية الشخصية ، ترجمة صلاح مخيمر وعبدـه ميخائيل رزق ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية ، 1963 .
- ❖ هولاند وآخرون ، التعلم بالملاحظة ، باندورا في نظريات التعلم ، ترجمة علي حسين حجاج ، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد108 ، ج2 ، 1986 .

- ❖ وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1985م .
- ❖ وديع ياسين تكرتي ومحمد، حسن : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب والنشر، الموصل ، 1999.
- ❖ وفاء تركي مزعل : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي و السلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق ، ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية بنات -جامعة بغداد ) 2005.
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- ❖ يوسف حمه صالح : السمات الخمسة الكبرى في الشخصية لدى تدريسي الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية، العدد9 ، كانون الثاني .

## ثانياً : المصادر الاجنبية:

- ❖ Anastasi : **Psychological Testing** ,3th Ed A,1976.
- ❖ Bandura. A, **Self-efficacy: Toward unifying theory of behavioral change**. psychology review, vol. 89, 1977.
- ❖ Bandura. A, **Social learning theory**, Inc Englewood cliffs, N J, prentice Hill, 1977.
- ❖ Bandura. B, Self-efficacy toward unifying theory of behavioral change, psychological Review, 1977.
- ❖ David Yukelson & Allen. J, **The effect of preexisting and manipulated Self-Efficacy on a competitive muscular and urance task**, North Texas stuts University, 1981.
- ❖ Gould. A & Pethch Koff. L, porticipation motivation and attrition in young athletes in F. I small, R.A magill &M.J Ash (Eds) children in sport champaign Illinois: Human Kineties, 1988.
- ❖ Gould. D, & Weiss. **M Effect of Model similarity and Model ralk on Self-Efficacy and Muscular endurance** Journal on Sport Psychology, 1981.
- ❖ <http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0029760>. Abstract : Journal of Abnormal Psychology, Vol 122(1), Feb 2013.
- ❖ <http://www.elazayem.com>. /3/15 كرة القدم وحياتنا النفسية , لطفي الشربيني 2019
- ❖ Kocovski,N . & Endler: self-Regulation : Social anxiety and depression .Journal of Applied Bio Behavioral Research,2000.

- ❖ Labbe. E & et al, Self-efficacy and eaxietgy and their relion ship to training and voce performance perceptual and motor skill, 1993.
- ❖ Maddux & Stantey (Eds), Special issue an self -efficacy theory, Jordan of social and clinical psychology 4 (whole no3), 1986.
- ❖ Maddux-et- al , **Self - Efficacy theory and research** , Applications in clinical and counseling psychology , N Y , 1987.
- ❖ Martens. R. & Landers D.M., **Coaction effects on muscular endurance task**. Research Quarterly, 1969.
- ❖ Mavis. B, Self-efficacy and OSCE. **performance among Second Year Medical students**, Journal of Advances in Health science Education, Vol. (6), 2001.
- ❖ Mcauley et al , **Modeling and Self - Efficacy atest of Bandura s Model** , Journal of sport psychology, 1985 .
- ❖ Mcauley.E. & Gill, **Reliability and valiclity of the physical sport psychology**, 1983, no5.
- ❖ Nelson. L.R. & Faurst. M.L., An Objective study of the effects of expectation on Competitive performance, Journal of Psychology, 1972.
- ❖ Thornton. B & Ryckman. R, **Relation ship between perceived physical ability and indices of actual physical fitness**, Journal of sport psychology, 1991.