

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

م.د. رأفت عبد الهادي الكروي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

ملخص البحث :

وتضمن البحث خمس أبواب في الباب الأول وهو التعريف بالبحث وتطرق الباحث إلى مقدمة البحث وأهميته حيث تم التطرق إلى أهمية الأنماط الجسمية ودورها في تحديد الاختصاص الرياضي للفرد وتكمن أهمية البحث في التعرف على الأنماط الجسمية للاعب وأثرها بكل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .

أما مشكلة البحث : من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع لم تذكر ان هناك علاقة بين كل من الأنماط الجسمية (السمين والعضلي والنحيف) وكل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم وعند الاستفسار من الخبراء والمختصين لم يذكروا وجود علاقة لذلك أراد الباحث الخوض في هذه المشكلة للتعرف على هذه العلاقة ونوعها .

أما هدف البحث فهو :

- اثر الأنماط الجسمية(السمين والعضلي والنحيف) في كل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .
أفترض الباحث ما يلي :

- هناك تباين في العلاقة بين كل نمط وكل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .
وفي الباب الثاني تطرق الباحث الى المواضيع التالية (النمط الجسمي وأهمية دراسة الأنماط الجسمية والتفاؤل والتشاؤم) .

وتطرق الباحث في الباب الثالث الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وشمل منهج البحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وكذلك تطرق الى عينة البحث وهم لاعبي فريق نادي الاتفاق الرياضي الديوانية ، الرافدين وبلغ عددهم (٦٠) لاعباً وتم التطرق الى أدوات البحث المستخدمة و أخذ القياسات الجسمية لاستخراج الأنماط وتطبيق مقاييس السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل والأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية) .

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

الاستنتاجات : توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

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

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

٢ - يشيع التفاؤل بين اللاعبين من ذوي النمط السمين .

٣ - يتميز اللاعبون من ذوي النمط الضعيف بالتشاؤم .

التوصيات : يوصي الباحث بما يلي :

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

٢ - إجراء بحوث مشابهة .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن عملية التطور شملت جميع مجالات الحياة ولاسيما المجال الرياضي الذي تطور بشكل كبير وملحوظ وشمل جميع علوم التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي هي إحدى هذه العلوم التي تطورت ونمت بشكل كبير لاسيما في الوقت الحاضر وذلك لتأثيرها العالي على اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة وهذا ما جعلها محط أنظار كثير من الباحثين .

أما دراسات الأنماط الجسمية فتلعب الدور الكبير في رسم ملامح ومستقبل الرياضي كونها توجه الرياضي الى تخصصاته التي تؤهله لها هذه الأنماط .

وتكمن أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير كل نمط من الأنماط الجسمية بالسلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .

١-٢ مشكلته البحث :

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع لم تذكر ان هناك علاقة بين كل من الأنماط الجسمية (السمين والعضلي والنحيف) وكل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم وعند الاستفسار من الخبراء والمختصين لم يذكروا وجود علاقة لذلك أراد الباحث الخوض في هذه المشكلة للتعرف على هذه العلاقة ونوعها .

١-٣ هدف البحث : يهدف البحث الى

١ - اثر الأنماط الجسمية (السمين والعضلي والنحيف) في كل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .

١-٤ فرض البحث : يفترض الباحث أن

١ - هناك تباين في العلاقة بين كل نمط وكل من السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي أندية (الديوانية ، الرافدين ، الاتفاق) ولمختلف الفعاليات .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة ١٨ / ٤ / ٢٠١٣ - ٢٠ / ٥ / ٢٠١٣ .

١-٥-٣ مجال المكاني : قاعة مركز شباب النهروان .

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

٢- الدراسات النظرية :

٢- ١ نمط الجسم^١ :

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

٢ - ٢ أهمية دراسة الأنماط الجسمية^٢ :

تكتسب الأنماط الجسمية أهميتها كونها :

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

٢- ان عملية تصنيف الأفراد (الرياضيين) على وفق الأنماط الجسمية تضيف أسس قوية وراسخة في العمل الرياضي .

٣- دراسة الأنماط الجسمية تمهد لتحديد أشكال النشاط البدني المناسب لكل نمط جسمي فضلاً عن كونها تساعد في تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لأي من الأنشطة الرياضية .

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

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

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

٢ - ٣ التفاؤل^٣ :

يعرف التفاؤل تعريفات متعددة ، وقبل ان نعرفه من الناحية النفسية نورد تعريفه في معجم " وبستر " بأنه الميل الى توقع أفضل النتائج " ، وهناك تعريفات عديدة للتفاؤل من منظور علم النفس من بينها مايلي :

١ - محمد جاسم اليساري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة و التصميم ، ٢٠١٠ ، ص ١٠٤ .

٢- محمد جاسم اليساري : المصدر السابق نفسه .

٣ - بدر محمد الأنصاري : التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، ط ١ ، لجنة التأليف والتعريب والنشر ، الكويت، ١٩٩٨، ص ١٤

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

عرفه (شاير ، كارفار) (scheier & carver , 1985) بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتماد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر او الجانب السيئ .

٢ - ٤ التشاؤم^١ :

يعرف التشاؤم كما عرفه شاورز (showers 1992) عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصص اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة ، وتخيل الجانب السلبي في النص (او السيناريو) ، كما ان هذا التشاؤم او التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد او أهدافهم او جهودهم لكي يمنعوا وقوعها ، ويتسبب ذلك التهيؤ والتأهب لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة .

كما يرى كل من شاورز ، روبين (showers & ruben , 1990) ان التشاؤم يقوم بالوظائف الآتية :

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

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

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة قيد الدراسة .

٣ - ٢ مجتمع و عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية (الديوانية ، الرافدين ، الاتفاق) ولمختلف الفعاليات إذ بلغ عددهم (١٠٧) لاعباً ، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفقاً للأنماط الجسمية فبلغ عددهم (٦٠) لاعباً تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات الأولى للنمط السمين والثانية للنمط العضلي والثالثة للنمط النحيف وبلغت نسبة عينة البحث الى المجتمع (٥٦.٠٧%) .

٣ - ٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة :

١ - المقابلة .

٢ - الملاحظة .

٣ - شريط قياس (كتان) .

٤ - أقلام جاف .

٥ - استمارة تسجيل البيانات .

١ - بدر محمد الأنصاري : المصدر السابق نفسه ، ص ١٥ .

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

- ٦ - استمارة تفرغ البيانات .
- ٧ - حاسبة يدوية علمية .
- ٨ - فريق العمل المساعد^١ .

٣ - ٤ الاختبارات و المقاييس المستخدمة :

٣ - ٤ - ١ طريقة هيراتا لاستخراج النمط الجسمي^٢ :
وفيه يستخدم القانون التالي :

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

المعايير :

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

٣ - ٤ - ٢ مقياس العدوان عند الرياضيين^٣ :

* التعليمات :

- فيما يلي عبارات تشير الى بعض الحالات او المواقف التي ترتبط بك كلاعب رياضي وخاصة في أثناء المنافسة الرياضية .
- اقرأ كل عبارة جيداً واجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك نحو اللاعب المنافس او اتجاهاتك الفعلية أثناء المنافسة الرياضية وذلك برسم دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث ينطبق مع اتجاهك الفعلي نحو المنافس او اتجاهاتك الفعلية أثناء المنافسة الرياضية .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، ولا تضيع وقتاً طويلاً أمام أي عبارة وحاول ان تحدد اتجاهاتك الفعلية بكل صدق وأمانة .

١ - انظر الملحق رقم (١) .

٢ - محمد جاسم الياسري : مصدر سيق نكره ، ٢٠١٠ ، ص ١٠٤ .

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

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	يغلب على لعبي طابع الخشونة والعنف عندما يحاول البعض استفزازي .					
٢	أثناء المنافسة لا اشعر بأي رغبة في إيذاء منافسي .					
٣	لكي يفوز اللاعب لابد له أن يهاجم منافسه بعنف و خشونة					
٤	أثناء المنافسة اشعر بأنني أصبحت شخصاً آخر أكثر عنفاً مما أكون عليه عادة .					
٥	إذا استخدم منافسي الخشونة والعنف معي فأنتني أحاول تجنبه .					
٦	أحاول استخدام اللعب العنيف لإرهاب منافسي .					
٧	عندما أتوقع هزيمتي فأنتني العب بخشونة وعنف .					
٨	أعتقد انه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي لاعب منافس					
٩	بعض الزملاء يصفونني بأنني لاعب عنيف جدا في لعبي .					
١٠	في بعض المواقف اشعر برغبة بإيذاء منافسي .					
١١	إذا شعرت بنية لاعب منافس في الاعتداء علي فأنتني أبادر بالاعتداء عليه .					
١٢	لا استخدم العنف البدني أثناء اشتراكي في المنافسة .					
١٣	أجد نفسي مضطراً لاستخدام العنف عندما يحاصرني منافسي .					
١٤	يضايقني ان مدربي لا يقبل طريقة لعبي التي تتميز بعدم الخشونة.					
١٥	المنافسة الرياضية كالحرب تحتاج الى الهجوم العنيف الذي يتميز بالخشونة والعنف .					
١٦	بعض الزملاء يصفونني بانني لاعب مسالم في لعبي					
١٧	يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو إيذاء منافس الذي يحاول استفزازي او مضايقتي .					
١٨	عندما يصيب منافس احد زملائي فأنتني انتقم لزميلي بان أحاول إصابة هذا المنافس أثناء اللعب .					
١٩	عندما أصاب بالإحباط أثناء المنافسة فأنتني لا أحاول ان العب بخشونة وعنف .					
٢٠	أحب أن أكون عنيفاً في لعبي لكي يخشاني منافسي .					
٢١	عندما يقوم البعض باستفزازي أثناء المنافسة فأنتني لا أميل الى استخدام العنف معه .					
٢٢	إذا استخدم منافسي الخشونة معي فأنتني اعتقد انه من العدل استعمال الخشونة معه .					
٢٣	إذا حاول منافسي إصابتي أثناء اللعب فأنتني أحاول إصابته ايضاً .					
٢٤	لا أحاول استخدام العنف لإرهاب منافسي .					

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

* التصحيح :

العبارات الموجبة في المقياس (وهي العبارات في اتجاه البعد والتي تشير الى السلوك العدواني للاعب) أرقامها كما يلي : (١-٣-٤-٦-٧-٩-١٠-١١-١٣-١٤-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٣) .

والعبارات السالبة في المقياس (وهي العبارات في عكس اتجاه البعد والتي تشير الى السلوك غير العدواني للاعب) وأرقامها كما يلي : (٢-٥-٨-١٢-١٦-٢١-٢٤) ويتم تصحيح العبارات الموجبة كما يلي :

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

كما يتم تصحيح العبارات السالبة كما يلي :

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

٣ - ٤ - ٣ مقياس التفاؤل والتشاؤم^١ :

استخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم لـ (ديمبر وآخرون) والذي عربيّه مجدي محمد الدسوقي .

التعليمات :

يعرض عليك مجموعه من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة ، ويوجد أمام كل

عبارة اختيارات أربع هي بالترتيب (أوافق تماماً - أوافق - لا أوافق - لا أوافق مطلقاً) المرجو منك :

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

- أن تكون إجابتك على كل عبارة وفقاً لما تشعر به في الوقت الحالي .

- لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضح فقط انطباعتك الأولى تجاه المعنى الذي

تحمله العبارة .

- لا تنس أن تجيب على كل العبارات .

- لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة والإجابة تعد صحيحة - فقط - طالماً تعبر عن حقيقة شعورك

تجاه المعنى الذي تحمله العبارة .

- وشكراً على تعاونك .

ت	العبارات	أوافق تماماً	أوافق	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
١	أحب كل الناس الذين أتعرف بهم				
٢	من الأفضل ألا أعدد أمالاً وردية ، حيث انه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل .				
٣	هناك الكثير الذي يمكن عمله ، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك .				
٤	أبالغ في كل شيء (أي أعمل من الحبة قبة)				
٥	نادراً ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي .				
٦	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب				

١- <http://tebasel.com/vb/showthread.php>

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

				إتباعها .	
٧				بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة .	
٨				عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس .	
٩				إن أعظم المعارك تكون مع نفسي .	
١٠				أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري .	
١١				التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتاً طويلاً .	
١٢				إذا كنت أرغب في تحقيق شئ ما ، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية .	
١٣				يصل بعض الناس الى أهدافهم نتيجة النفوذ أو الوساطة ، وليس نتيجة عملهم .	
١٤				إذا سارت أمور حياتي سيراً حسناً ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً .	
١٥				بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل أي شئ .	
١٦				أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين .	
١٧				عندما أبدأ في عمل شئ جديد أتوقع النجاح .	
١٨				الصدق هو سر النجاح في جميع الأحوال .	
١٩				بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة .	
٢٠				إذا اتخذت قراراً ما سيتضح فيما بعد أنه قراراً خاطئاً .	
٢١				بصفة عامة فأنتي أقل من حجم مشاكلي .	
٢٢				انه لشئ طيب أن أكون صريحاً .	
٢٣				حينما توجد الإرادة يوجد الطريق .	
٢٤				أميل الى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي .	
٢٥				من الأفضل في كل الأحوال ان أكون متواضعاً وأميناً عن أن أكون مهماً ومخادعاً .	
٢٦				أتوقع ان تزداد الامور سوءاً بمرور الوقت .	
٢٧				عاد يكون العامل البطئ المثابر هو الذي ينجز في النهاية .	
٢٨				عندما أذهب الى حفلة ما أتوقع الاستمتاع .	
٢٩				ان الظروف في تحسن دائم ومستمر .	
٣٠				ينبغي أن يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ .	
٣١				من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها .	
٣٢				من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين .	
٣٣				أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة .	

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

٣٤	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني .
٣٥	ما يقص الناس اليوم هو النوع القديم من الصداقة التي كانت تدوم مدى الحياة .
٣٦	عندما ينتبأ العاملون بالأرصاء الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر (٥٠%) فان سقوط المطر سيكون مؤكداً .
٣٧	أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا .
٣٨	في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود الى حالتي الطبيعية .
٣٩	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خططا جادة .
٤٠	عندما أتعهد بعمل شئ أجد من الصعب أن أنحيه جانبا حتى ولو لوقت قصير .
٤١	الحنان أكثر أهمية من الحب .
٤٢	عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة .
٤٣	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح .
٤٤	يبدو لي المستقبل كئيبا .
٤٥	إذا كان عليّ أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة .
٤٦	أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي .
٤٧	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام .
٤٨	من الأفضل لي أن أموت بطلا على أن أعيش جباناً .
٤٩	إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فأنتي سأختار دائما الإجابات الخاطئة .
٥٠	من الصعب أن أتقدم دون أن أسلك كل السبل .
٥١	إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر ، فأنتي أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول .
٥٢	بصفة عامة انظر الى الغد على أنه سيكون سعيدا .
٥٣	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس .
٥٤	الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة .
٥٥	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء .
٥٦	ان بعد العسر يسرا .

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

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

- أوافق تماماً : إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص تماماً.
- أوافق : إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط .
- لا أوافق : إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المفحوص بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط .
- لا أوافق تماماً : إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المفحوص كلياً .

التصحيح :

- وضعت لهذه الاستجابات درجات أو أوزان متدرجة كالآتي : أوافق تماماً (3) ، أوافق (٢) ، لا أوافق (١) ، لا أوافق مطلقاً (٠) .

والعبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاؤل هي : (٧-١١-١٢-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٨-٢٩-٣٣-٣٧-٣٨-٤٣-٤٦-٤٧-٥٢-٥٦) .

أما العبارات أو المفردات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي : (٢-٤-٥-٨-١٠-١٤-٢٠-٢٣-٢٦-٣١-٣٤-٣٦-٣٩-٤٢-٤٤-٤٩-٥١-٥٤) .

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

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢١/٤/٢٠١٣ و كان الغرض منها التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث كذلك التعرف على الوقت اللازم لأجراء التجربة وكذلك التعرف على عدد أفراد فريق العمل المساعد اللازم توفرهم في التجربة الرئيسية .

٣ - ٦ التجربة الرئيسية :

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

٣ - ٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات واستخدام فيها القوانين التالية :

- ١ - النسبة المئوية .
- ٢ - الوسط الحسابي .
- ٣ - الانحراف المعياري .
- ٤ - معامل الارتباط البسيط (Pearson) .
- ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

٤ - ١ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي السمين :

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة النمط السمين

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

من خلال الجدول (١) يتبين أن الوسط الحسابي للنمط السمين بلغ (٢٤.٨١) أما الانحراف المعياري فقد بلغ (٠.٧٩٥) أما السلوك العدواني فان الوسط الحسابي بلغ (٥٩.٦٥) والانحراف المعياري فقد بلغ (٥.٦٥) أما التفاؤل فان الوسط الحسابي بلغ (٣٨.٤) والانحراف المعياري فقد بلغ (٦.٤٣٥) أما التشاؤم فان الوسط الحسابي بلغ (٣٣.٥٥) والانحراف المعياري فقد بلغ (٤.٧٨٥) .

جدول (٢)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة والجدولية لمجموعة النمط السمين

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

من خلال الجدول (٢) يتبين لنا قيمة الارتباط البسيط بين النمط السمين وكل من السلوك العدواني والتشاؤم غير معنوية إذ بلغت على التوالي (٠.١٨٢) و (٠.١٤١) وهي أقل من الجدولية البالغة (٠.٤٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) أي لا يوجد ارتباط بين النمط السمين والسلوك العدواني والتشاؤم كما يتضح لنا وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط السمين والتفاؤل إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٤٤٧) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) ويرى الباحث إن هذه النتائج منطقية إذ تذكر المصادر ان أصحاب هذا النمط الجسمي يتميزون بالانبساطية وكثرة الصداقات وهذا مؤشر على التفاؤل إذ تذكر (منتهى مطشر عبد الصاحب

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

(٢٠١١) إن كرتشمير يرى إن أصحاب هذا النمط الجسمي " يتميزون بسهولة عقد الصداقات والصرامة والانبساطية " ١

٤ - ٢ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي العضلي :

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة النمط العضلي

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

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

جدول (٤)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و الجدولية لمجموعة النمط العضلي

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

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا قيمة الارتباط البسيط بين النمط العضلي وكل من السلوك العدواني والتشاؤم معنوية إذ بلغت على التوالي (٠.٤٧٥) و (٠.٤٦٥) وهي أعلى من الجدولية البالغة (٠.٤٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) أي يوجد ارتباط عالي بين النمط العضلي والسلوك العدواني والتشاؤم كما يتضح لنا عدم وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط العضلي والتفاؤل إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٢٨٦) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) ويرى الباحث إن طبيعة الفعاليات و التمرينات التي

١- منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكسار والقيم والنكاء الاجتماعي ، ط ١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١١ ، ص ٣٥ .

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

يزاولها الرياضيين من أصحاب النمط العضلي والتي تحتاج الى الشدة العالية والعنف والقوة المفرطة لها تأثيرها على سلوكهم وكذلك على الحالة النفسية لهم ويظهر هذا من خلال النشاط الكبير والعدوانية العالية إذ يرى كرتشمر إن أصحاب هذا النمط " يتميزون بالنشاط والعدوانية " ^١

٤ - ٣ عرض نتائج مجموعة النمط الجسمي النحيف :

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة النمط النحيف

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

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

جدول (٦)

يبين قيمة الارتباط البسيط المحسوبة والجدولية لمجموعة النمط النحيف

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

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

١- منتهى مطشر عبد الصاحب : مصدر سيق نكره ، ص ٣٥ ، ٢٠١١ .

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

كما يتضح لنا وجود علاقة ارتباط قوية بين النمط النحيف والتشاؤم إذ بلغت قيمة الارتباط البسيط بينهما (٠.٦٤٤) عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذه النتيجة تتسجم مع ما تذكره المصادر من مواصفات لهذا النمط الجسمي وهي الانعزالية والانطوائية وقلة الصداقات وتذكر (منتهى مطشر عبد الصاحب ٢٠١١) ان كرتشمير حدد المواصفات النفسية للنمط الجسمي السمين بانه " منطوياً ومكتئباً ويميل الى العزلة " وهذه الصفات تدل على ان أصحاب النمط النحيف يتميزون بالتشاؤم وهذا مطابق للنتائج التي توصل اليها الباحث .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات : توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

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

٥ - ٢ التوصيات : يوصي الباحث بما يلي :

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

المصادر

- بدر محمد الأنصاري : التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات ، ط ١ ، لجنة التأليف والتعريب والنشر ، الكويت ، ١٩٩٨ .
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانيكرام والقيم والذكاء الاجتماعي ، ط ١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١١ .

- <http://tebasel.com/vb/showthread.php>

١- منتهى مطشر عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥ ، ٢٠١١ .

الأنماط الجسمية للرياضيين وأثرها على السلوك العدواني والتفاؤل والتشاؤم

الملاحق

ملحق رقم (١)

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

Abstract

Physical Patterns of Athletes and Their Impact on Aggressive Behavior, Optimism and Pessimism

Dr : raafat A. Al Krouy

This study consists of five chapters : In the first chapter, a definition of research and its importance were discussed in addition to the importance of physical patterns and role of referees in determining the importance of research to identify the patterns of aggressive behavior , optimism and pessimism.

The research problem :

Previous studies and experts have not mention that there is a relationship between each of the of physical patterns (fleshy and muscular and slim) and each of the aggressive behavior , optimism and pessimism . There for the researcher chose to know this unique relationship.

This study aims to :

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

So researcher supposes that :

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

In the fourth chapter the researcher shows the research methodology and procedures. the used the descriptive method . The sample consists of the team players club in Diwaniyah, Iraq; (60) players were choosy the research tools were used, and the measurements were taken bodily to identify the patterns and the application of measures of aggressive behavior, optimism and pessimism The researcher made an exploratory experiment and the main experiment, the means and the tools, and statistical methods were used.

Conclusions :

1 - Players with muscular bodywork style are pessimistic and aggressive .

2 - Generally optimism is found among the chubby players .

3 - Weak players show a pattern of pessimism.

Recommendations :

1 – there is a need to pay attention to the psychological aspects of the players according to their physical styles to raise them to high psychological level.

2 – A need to make similar studies .