

ملخص البحث

من خلال ملاحظة الباحث لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وجد ان هناك تقارب في بعض السمات الشخصية للطلاب المتقاربين في قياساتهم الجسمية ومن هنا برزت فكرة الباحث في اجراء دراسة ارتباطية في بعض القياسات الجسمية والسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومهدف البحث في الكشف عن:-

_ التعرف على علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك .

وللتحقق من اهداف البحث وضع الباحث الشروط الاتية :-

_ يفترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين بعض القياسات الجسمية ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث , وتم اختيار عينة البحث عمدياً من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (90) طالب . وقد قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من 3 طلاب لضبط متغيرات المقاييس الجسمية والسمات الشخصية لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسة , وتمهئة فريق العمل وتوزيع الواجبات عليهم بصورة صحيحة , وقام الباحث بأجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث على مدار يومين في اليوم الاول اخذ القياسات الجسمية لعينة البحث وفي اليوم الثاني توزيع المقاييس للسمات الشخصية وجمع البيانات اللازم للبحث , وقد تم معالجة البيانات احصائياً بواسطة برنامج ال (MINI TAP).

ثقبوةندي هةندي لةثبوانة جبسةييةكان به هةندي خةسلةةة كةسي بةكان لةلاى قوتابيانى كوليذي ثقبوةردةى
وةررشي زانكوي دهوك

كوليذي نور زانكوي

م.ي. غزوان حازم يونس

1438-1439 هـ

2018-2019 م

ثوختهى تويذينةوة

لة كاتي تيببني كردي تويذرة بؤ قوتابيانى بهشي ثقبوةردةى جبسةيى وزانسة وةررشيةكان ببني كة نزكي بةك هةية لة خةسلةتي كةسي بؤ نهو قوتابيانى نزيكن لةيةكنري لةثبوانةى جبسةيى ليرةوة ببروكةى تويذينةوة دةر كهوت بةئنةجامداني تويذينةوةى وابسةيى لة هةندي لةثبوانة جبسةيى و خةسلةةة كةسي بةكان لةلاى قوتابيانى كوليذي ثقبوةردةى بنقرةت بهشي ثقبوةردةى جبسةيى وزانسة وةررشيةكان . ئامانجي تويذينةوةكة ئاشكرا كردي:

-ئاشابونة لةسقر ثقبوةندي هةندي لةثبوانة جبسةيى بههةندي لةخةسلةةة كةسيكان لةلاى قوتابيانى كوليذي ثقبوةردةى وةررشي لة زانكوي دهوك.

بؤ بهديهيانى ئامانجةكاني تويذينةوة تويذرة ئهم مةرجانةى داناة:

- تويذەر طريمانهى كردووه بقبووني ئهيوهندي وابهستهى واتايي لهنيوان ههندي لهئيوانهجستهيبهكان بهههندي له خهسلهتتهكسهيهكان لهلاى قوتاياني كوليذي تهروهدهى وهرزشي لهرانكوى دهوك.

تويذەر ريبازي وهسفي بهشيووازي ئيوهندي وابهستهيي بهكارهيناوه لهبهر شياوي بؤ سروشني تويذينهوهكه، ئينجا نمونهى تويذينهوهكه بهشيوهه ئهتقسته بووه له قوتاياني بهشي تهروهدهى جهستهيي وزانسته وهرزشييهكان لهكوليذي تهروهدهى بنقرهت كه ذمارهتيان (90) قوتايي بوو. تويذەر تاقيردنهوهى ئيشوهختهى لهسهر نمونهيهكي (3) قوتايي لهنجام داوه بؤ كونترول كردني طوراوهكاني ئيوانه جهستهيي وخهسلهتته كهسيهيهكان بؤ زانيني لهئوانستهطنانهى كه رويتهروويان دهبيتهوه لهكاتي تاقيردنهوهى سهركهكي ، نامادهكردني تيمي يارمهتهيهر و بهشكردني ئهرك بهسهريان بهشيوهيهكي دروست ، تويذەر تاقيردنهوهى سهركهكي لهنجام داوه لهسهر نمونهى تويذينهوهكه لهماوهى دوو رۆڤ له رۆڤي يهكهم ئيوانه جهستهيبهكانيان بؤ كراوه له رۆڤي دووهم دابهشكردني ئيوانهى خهسلهتته كهسيهيهكان و كوكردنهوهى زانباري ئيوهست بؤ تويذينهوهكه، داتاكان بهشيوهه ئاماري ضارهسهر كراون به ئرؤطرامي (MINI TAP).

The relationship of some physical measurements to some personal characteristic's of students of the faculty of physical Education unirer city of Duhok

Ghazwan Hazem Younis

AL Noor university college

2019 – 2018 A.D

1439 -1438 A.H

qaz0anhazm@gmail.com

The researcher is idea of conducting a correlation study in some physical measurements and personal characteristics of students of the faculty of basic education in physical education and sport science . The aim of the research is to find a correlation between some of the students in their physical .

-To identify the relationship of some physical measure mentis to some personal character istics of students of the faculty of physical education at the university of Dohuk.

To verify the research objectives put the following :-

The researcher used the descriptive method in the style of the relativistic relationship to his safety and the nature of the research . the sample of

The research was randomly selected from the students of the physical education and Mathematical sciences department of the faculty of basic education (90 students). The researcher carried out the exploratory in visitation on 3 students the main experiment on the sample of the study over two days on the first day take the physical , the date was processed by a program dropdown specialist to the (MINI TAP).

1- المقدمة واهمية البحث:

إن عملية الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الفوز على الفرق الرياضية يعتمد على مقومات عديدة منها العملية التدريبية التي تشهد تطوراً مستمراً في حيث تطوير المهارة وتدريباتها وتشخيص الاخطاء التي قد يقع فيها اللاعب ، الى جانب دراسة المتطلبات الجسمية والبدنية والوظيفية التي تساعد على رفع مستوى الانجاز . والقياسات الجسمية التي تعد الحجر الاساس في عملية انجاح التدريب إذ مهما بلغت قدرات المدرب التدريبية فلا يمكن ان يعد بطلاً دون توفرها.

لقد بات من المسلم به اعتماد مختلف العلوم على علم الاختبار والقياس لما له من أهمية كبيرة في تطوير هذه العلوم والوقوف على حقيقة الظواهر المتعددة فيها وبخاصة فيما يتعلق بالسلوك الانساني والذي هو محور الدراسات في العلوم الرياضية لان مسؤولية المختصين في هذا الفرع من فروع العلم تستوجب منهم الدراسة والبحث المستمرين فيما يتعلق بنظرية قياس سلوك الانساني كما تستلزم منهم تقويم ما هو متاح من ادوات القياس المختلفة والعمل على اعداد وسائل جديدة ليستفيد منها الدارسون والباحثون كأدوات لجمع البيانات عندما يقومون بتجارهم وبحوثهم العلمية في مجالات التخصص , ولكل رياضي له قياسات جسمية ومظاهر وسمات ومظاهر شخصية خاصة به ونجد إن الطول الكلي وطول الذراع وغيرها من القياسات تعمل معاً على ايجاد رياضي متكامل جسمياً" وبدنياً . ومن هنا تظهر أهمية هذا البحث في ايجاد العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض السمات الشخصية .

1-2 مشكلة البحث:

ان كل نشاط او عمل يتطلب توفر القدرات والمواصفات التي تؤهله الى انجاز وتحقيق الهدف المطلوب , وان اجراء الدراسات حول نسب المساهمة للقدرات البدنية او المهارية او الجسمية يعطي الصورة الواضحة للمدربين حول امكانيات فرقيهم والوسائل المناسبة لرفع من مستوى انجازهم.

ان الاختيار غير المدروس للاعبين وعدم الاعتماد على المواصفات البدنية والجسمية الدقيقة للاعبين بكل المجالات يؤدي الى جهد تدريبي مهدور , وبالتالي يكون الهدف من العملية التدريبية غير واضح فمثلا عند انتقاء اللاعب لخصوصية لعبة ما فيجب الاخذ بنظر الاعتبار قياساته الجسمية وهنا تكمن مشكلة البحث التي ارتأى اليها الباحث من خلاله دراسة نسبة مساهمة القياسات الجسمية للاعبين على بعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

1-3 هدف البحث :

1-3-1 التعرف على علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك .

1-4 فرض البحث :

1-4-1 يفترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين بعض القياسات الجسمية ببعض السمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك .

1-5 مجالات البحث :

المجال ألبشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة دهوك .

المجال أزمانى : للمدة من 2018 /12 /5 ولغاية 2019 / 1 / 15 .

المجال المكاني : القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية / جامعة دهوك .

2- الدراسات النظرية

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القياسات الجسمية مفهومها وأهميتها و أنواعها:

إن القياسات الجسمية تلعب دوراً كبيراً في المجال الرياضي من خلال تأثيرها بشكل مباشر على مستوى الانجاز وفاعلية الى جانب التأثير على بناء الجسم وتركيبها إن القياسات الجسمية تتميز بأهمية خاصة وذلك لدلالة العملية بمجالات متعددة اذ تستخدم في المجال الرياضي

لتحديد مدى صلاحية الفرد لنوع النشاط علاوة على انها تحدد مدى امكانية وصوله الى مستوى عال من الاداء الفني في نشاط ما .
(غانم , 2002, 58)

2-1-2 ماهية السمات

عندما نريد التعرف على شخصية الفرد، فلا بد من التعرف على مفردات هذه الشخصية بشكل دقيق، وبلا شك فان المفردة الأهم والأكثر بروزاً في الشخصية هي السمات . فسمات الأفراد تنظم الخبرات طالما إنهم يواجهون العالم على وفق سماتهم ، والسمات تقود أو ترشد السلوك لأن الأفراد يمكن أن يستجيبوا للعالم على أساس سماتهم فقط ، ولذلك فان السمات تخلق وتوجه السلوك. ويعرفها (البورت) ، بأنها "نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفياً كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية في السلوك التكييفي والتعبيري . أما (احمد عبد الخالق) يعرفها بأنها " أية خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي ، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض ، أي إن هناك فروقاً فردية فيها ، وقد تكون وراثية أو مكتسبة . (عبد الخالق , 1987 , 67)

أما في المجال الرياضي فتعرف بأنها " أنظمة ثابتة نسبياً تحدد سلوك الرياضي في مواقف اللعب المختلفة وتميزه عن غيره من زملائه وخصومه بشكل ظاهر في فعله أو بشكل غير ظاهر مثل طريقة تفكيره وإحساسه وشعوره تجاه الأشياء أو من يحيط به 0

3-1-2 أنواع السمات :

نظرا لتباين السمات وتعددتها لدى الأفراد، واختلاف الأفراد في السمة الواحدة ، كان من الضروري معرفة أنواع السمات التي يمتلكها الأفراد ومعرفة شدة وقوة كل سمة في التكوين الشخصي من اجل التفهم الأفضل والأعمق لطبيعة الشخصية .
وان من ابرز العلماء الذين تطرقوا إلى أنواع السمات وتقسيماتها هما (جوردن البورت ، وريموند كاتل ، وهول ولنديزي) . وقد صنف البورت السمات على أساس درجة أعمام مستوياتها عند الفرد وتحديدها لسلوكه:

(عبد الستار و علي ، 1982 ، 43-44)

1. السمات العامة والسمات الخاصة 2. السمات الرئيسية والمركزية والثانوية 0

3. السمات الوراثية والسمات المكتسبة 0

أما في المجال الرياضي فهناك اختلاف كبير بين العلماء في تحديد عدد السمات التي تتكون منها الشخصية الرياضية أو السمات التي ترتبط بالنشاط الرياضي، وفي هذا الإطار يقسم

(أبو العلا احمد، واحمد عمر روبي) السمات إلى نوعين رئيسيين هما

(ابو العلا و روبي , 1999 , 64-65)

1- السمات العقلية المعرفية 0 2- السمات الانفعالية الوجدانية 0

يعد تصنيف (أبو العلا احمد واحمد عمر روبي) إطار السمات للشخصية الرياضية، حيث تعد الشخصية وحدة متكاملة متداخلة الوظائف ، فالسمات الانفعالية الوجدانية تؤثر في السمات العقلية المعرفية والعكس صحيح ، وكذلك فان الأداء في المجال الرياضي يعتمد على هذين النوعين من السمات من حيث ارتباط السمات العقلية المعرفية بالأداء الأقصى ويقصد به أفضل أداء ممكن يقوم به الرياضي،

بينما ترتبط السمات الانفعالية الوجدانية بالأداء المميز ، وهو ما يؤديه الرياضي بالفعل وطريقة أدائه ، أي انه يظهر دوافع الرياضي وميوله والعوامل النفسية الكامنة وراء الأداء بأسلوب أو طريقة معينة .

3- اجراءات البحث

1-3 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث لتحقيق أهدافه لذا عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث عمدياً من طلاب السنة الدراسية الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة دهوك , والبالغ عددهم (90) طالباً. وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية حيث اشتملت عينة البحث (20) طالباً استبعد منهم (2) طلاب من الذين تخلفوا عن إكمال الاختبارات المعتمدة في البحث وبهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (18) طالباً والذين يمثلون نسبة (20%) من المجتمع الكلي للبحث.، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث والمتمثلة بأعمارهم وأطوالهم وأوزانهم.

3-3 تجانس العينة

تم اجراء التجانس في الطول والوزن والعمر لدى عينة البحث كما موضح في الجدول (1)

الجدول (1) يبين مواصفات العينة

المتغيرات	م	ع±	التجانس
الطول (سم)	172.20	9.95	5.78
الوزن (كغم)	75.93	8.11	10.68
العمر (بالسنة)	22.42	1.399	6.24

ويتبين من الجدول (1) تجانس العينة فكلما اقترب معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن 30% يعني أن العينة غير متجانسة وتكون قيمة معامل الاختلاف (%) لأنه يساوي حاصل قسمة الانحراف المعياري للمجموعة على الوسط الحسابي لها مضروباً×100

(التكريتي والعبيدي، 1996، 161)

4-3 وسائل جمع البيانات والقياسات

1-4-3 تحليل محتوى المصادر

يرى عبد الباقي أن تحليل المضمون من وجهة نظره "منهج وأداة للوصف الموضوعي المنظم والكمي للمحتوى الظاهر للإتصال" .

(عبد الباقي، 1974، 52)

ولأجل الحصول على البيانات والمعلومات الدقيقة والتصور الكامل للمفاهيم الأساسية والمتعلقة بالبحث تم تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية وعدد من الرسائل والاطارح في مجال التربية الرياضية.

2-4-3 الاستبيان

1-2-4-3 تحديد القياسات الجسمية

من أجل تحديد القياسات الجسمية ، تم إعداد استمارة استبيان ، الملحق (1) ، والذي يتضمن مجموعة من القياسات الجسمية التي تم الحصول عليها من تحليل المحتوى لمجموعة من المصادر العلمية وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم لغرض اختبار بعض القياسات الجسمية التي تتلائم وإجراءات البحث وأهدافه.

2-2-4-3 تحديد السمات الشخصية

تم إعداد استمارة استبيان ، الملحق (2) ، والذي يتضمن مجموعة من السمات الشخصية التي تم الحصول عليها من تحليل المحتوى لمجموعة من المصادر العلمية وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي لغرض اختبار بعض السمات الشخصية التي تتلاءم وإجراءات البحث وأهدافه.

3-4-3 الاختبارات : من اهم الوسائل لتقييم مستوى اللاعبين والوقوف على مستوى قدراتهم البدنية او المهارية وخاصة للالعاب التخصصية .

1-6-3 مقياس الدافعية 0000 إعداد/روبرت سينجر/أسامة كامل راتب . ملحق (3)

(اسامة , 1995 , 101) .

2-6-3 مقياس الثقة بالنفس 0000 إعداد /محمد حسن علاوي . ملحق (4)

(علاوي ، 1987 ، 568)

3-6-3 وصف وتصحيح المقياس :

يتكون المقياس من (24) فقرة وتنقسم الفقرات الى فقرات ايجابية وفقرات سلبية وعند التصحيح تعطى الدرجات (1 , 2 , 3 , 4 , 5) على التوالي للبدائل الايجابية وبالعكس فيما يخص البدائل السلبية . (رهيف , 2009 , 186)

5-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2018/12/23) على 3 طلاب لضبط متغيرات المقاييس الجسمية والاختبارات النفسية لمعرفة الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسة ، وتهيئة فريق العمل وتوزيع الواجبات عليهم بصورة صحيحة .

6-3 تجربة البحث النهائية :

تم اجراء التجربة النهائية بتاريخ (2018/12/26-27) على عينة البحث بمايلي :

*اليوم الاول : القياسات الجسمية *اليوم الثاني المقاييس للسمات الشخصية

7-3 الوسائل الاحصائية :

تم استخراج الوسائل الاحصائية وذلك من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة الالية (الكمبيوتر) وهي كما يأتي :

• الوسط الحسابي • الانحراف المعياري

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين القياسات الجسمية والدافعية

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للقياسات الجسمية والدافعية

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	الاحتمالية (نسبة خطأ)
-1	طول الجسم	0.166	0.670
-2	الوزن	0.407	0.278
-3	محيط الصدر	0.349	0.357

معنوي عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول (2) تبين انه لا يوجد ارتباط بين كل من (طول الجسم ، والوزن ، ومحيط الصدر) و مستوى الدافعية لان مستوى المعنوي ظهرت اكبر من (0.05) ويعزو الباحث السبب ان الدافعية هي داخلية تحرك كل انسان نحو تحقيق الاهداف بغض النظر عن القياسات الجسمية او الوزن وغيرها ويعرف (عسكر) الدافعية انها " الرغبة في القيام بعمل يحقق الفرد من ورائه حاجة وهدف محدد " (عسكر، 2005 : 71). ومن هنا تبين ان كل انسان له اهدافه الخاصة ومشاعره واتجاهاته بغض النظر عن الطول والوزن .

2-4 عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين القياسات الجسمية والثقة بالنفس

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للقياسات الجسمية والثقة بالنفس

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	الاحتمالية (نسبة خطأ)
-1	طول الجسم	0.723	0.008
-2	الوزن	0.758	0.004
-3	محيط الصدر	0.456	0.785

معنوي عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول (3) تبين انه يوجد ارتباط بين كل من (طول الجسم ، والوزن ، ومحيط الصدر) و الثقة بالنفس لان مستوى المعنوي ظهرت اقل من (0.05) بينما لا يوجد ارتباط بين محيط الصدر والثقة بالنفس ويعزو الباحث السبب ان اللاعب الذي ثقتهم بالإمكانية الجسمية من قوة بدنية وبنيان جسدي وعدم ترهل ومرونة ورشاقة التي تؤهل لأداء مهامه تكون ثقته بنفسه اعلى من اللاعب الذي لا توجد عنده كتلة جسمية حيث يشير (مصطفى وسمير) " اذا كان الرياضي صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركات فهو بالتاكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد وان اثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد قدرات الرياضي ومهاراته الايجابية اضافة الى ما حصل عليه من تدريب مناسب(مصطفى وسمير ، 2006 : 30) .

3-4 عرض ومناقشة نتائج الارتباط بين القياسات الجسمية وقلق المنافسة الرياضية

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للقياسات الجسمية والقلق

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	الاحتمالية (نسبة خطأ)
-1	طول الجسم	0.407	0.432
-2	الوزن	0.187	0.255
-3	محيط الصدر	0.245	0.987

معنوي عند نسبة خطأ 0.05

من خلال الجدول (4) تبين انه لا يوجد ارتباط بين كل من (طول الجسم ، والوزن ، ومحيط الصدر) و مستوى الدافعية لان مستوى المعنوي ظهرت اكبر من (0.05) ويعزو الباحث السبب ان القلق سمه داخلية تصيب الفرد نتيجة للشعور بالخطر لا علاقة لها بالبيئة الجسمانية حيث تشير (خالدة) الى ان القلق " حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على صورة من الضيق وعدم الارتياح مع توقع أكيد للخطر " (خالدة ، 1984: 34) ،

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. عدم ظهور علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين كل من (طول الجسم ، والوزن ، ومحيط الصدر) و مستوى الدافعية .
2. ظهور علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين كل من (طول الجسم ، والوزن) و الثقة بالنفس بينما لم يظهر علاقة ارتباط بين محيط الصدر والثقة بالنفس .
3. عدم ظهور علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين كل من (طول الجسم ، والوزن ، ومحيط الصدر) و القلق .

2-5 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالقياسات الجسمية عند الانتقاء وكلا حسب التخصص .
2. اجراء دراسات تجريبية تبين مدى تأثير السمات الشخصية على القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية.
3. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فعاليات رياضية اخرى .
4. ضرورة قيام باحثين ببناء مقاييس أخرى وتناول متغيرات لم تتناولها الدراسة الحالية .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي(1986) ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة.
- 2- احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ؛ المفاهيم والتطبيقات ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص161 .

- 3- احمد عبد الخالق : الأبعاد الأساسية للشخصية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعة ، 1987، ص67
- 4- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 5- رهياف , زينب شنان : الاساليب المعرفية المميزة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى طلبة جامعة بغداد , رسالة ماجستير , جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد , 2009 .
- 6- عبد الباقي ، زيدان (1974) قواعد البحث الاجتماعي ، الهيئة العامة للكتاب ، القاهرة، مصر .
- 7- الطالب ، نزار والسامرائي ، فؤاد محمود (1981) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 8- عسكر، علي. (2005). الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل. دار الكتاب الحديث، الكويت
- 9- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987، ص568
- 10- هدير عيدان غانم؛ بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمات في كلية التربية الرياضية في العراق(رسالة ماجستير- جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات غانم 2002) .

ملحق (1)

تحديد القياسات الجسمية

ت	السمات الشخصية	التأشير	الملاحظات
-1	الطول		
-2	الوزن		
-3	طول الفخذ		
-4	طول الذراع		
-5	طول الساق		
-6	محيط الخصر		
-7	محيط الكتفين		
-8	محيط الصدر		
-9	محيط الفخذ		
-10	محيط العضد		

ملحق (2)

تحديد السمات الشخصية

ت	السمات الشخصية	التأشير	الملاحظات
---	----------------	---------	-----------

		الدافعية	-1
		الانتباه	-2
		مفهوم الذات	-3
		الذكاء	-4
		مركز السيطرة	-5
		الوحدة النفسية	-6
		الثقة بالنفس	-7
		الاستثارة الانفعالية	-8
		القلق	-9
		العدوان	-10

ملحق (3)

مقاييس السمات الشخصية

العبارة	لا تنطبق عليك	تنطبق قليلا جدا	تنطبق قليلا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
1- أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2- اعرف كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة						
3- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي						
4- اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5- اشترك في جميع المنافسة و أفكارني كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6- اقبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد						
7- أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
8- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
9- يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
10- أخشى من عدم إجادة في اللعب أثناء المباراة						
11- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحنا فان ثقتي بنفسني تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
12- أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة						
13- يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي						
14- من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
15- مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض الأوقات						
16- عندما اشترك في المنافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق						
17- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
18- أستطيع دائما استثمار حماسي بنفسني أثناء المباراة						
19- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف						

						اشترك فيها
						20- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
						21- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
						22- ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الخطأ أثناء المنافسة
						23- أعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
						24- اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة