

نمطي الشخصية (A-B) وعلاقتها في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة

طالب الدكتوراه - فراس عبد المنعم عبد الرزاق

ملخص البحث

تطرق الباحث في الباب الأول إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي مع نوعية الأساليب المستخدمة في عملية التعلم. أما مشكلة البحث فتكمن أن هناك تفاوت في مستوى تعلم الطلاب بالرغم من أنهم جميعاً يخضعون لنفس المنهج التدريسي في لعبة الملاكمة وذلك في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي، لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة عن طريق دراسة لأنماط الشخصية للطلبة (A- B) وعلاقتها في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة . أما هدف البحث فهو التعرف على علاقة نمطي الشخصية (A-B) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة. ومن خلال الباب الثاني تطرق الباحث إلى نظريات نمطي الشخصية (A-B)، وعلاقة الانماط بلعبة الملاكمة. واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات المستخدمة، وفي الباب الخامس استعرض الباحث استنتاجاته وتوصياته ومن هذه الاستنتاجات :

١. أن لنمطي الشخصية (A-B) علاقة وتأثير ايجابية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

٢. إن أغلب لاعبي الملاكمة تتمتع بنمط الشخصية (A) وهو أكثر وأعلى من نمط (B). أما التوصيات

١- ضرورة دراسة هذه الأنماط الشخصية (A-B) على الألعاب الفرقية والفردية ذات الاحتكاك مثل لعبة المصارعة

Typical personal (AB) and their relationship to learn some basic skills boxing

Research presented by doctoral Firas Abdel Moneim

Research Summary

Turning a researcher at the first door to the scientific progress made in the field of motor learning and sports psychology with the quality of the methods used in the learning process . The research problem lies that there is a disparity in the level of student learning , although they are all subject to the same curriculum teaching in the boxing game , and in the light of the results of the examinations process initial and final part of the curriculum , so it felt researcher access to this problem by a study of the personal styles of the students (A- B) and their relationship to learn some basic skills of boxing . The objective of this research is to identify a typical personal relationship (AB) to learn some basic skills of boxing . It is through the door to the second touched researcher typical personal theories (AB), and the relationship of patterns boxing game . And Part III contains the research methodology and procedures of the field as the researcher used the descriptive section IV display , analyze and discuss the findings of the tests used , and in Section V researcher reviewed the findings and recommendations , and these conclusions:

That for a typical personal (AB) and the impact of a positive relationship in learning some basic skills of boxing.

Most players enjoy boxing personal style (A) is more and higher than the pattern (B). The recommendations

The need to study these patterns of personal (AB) on the games and individual difference of friction such as wrestling game

الباب الأول

١ التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة ، ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في المجال الصحي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال إيجاد أساليب وطرق جديدة تتلاءم مع المتطلبات الجديدة . أدى العلماء والقائمون يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد على تطور أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة فقد وجد أن الرياضية لها ارتباط وثيق بالعلوم الأخرى مثل التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي الخ ، وتعد لعبة الملاكمة من اشد واعنف أنواع رياضة المنازلات الفردية وهو واضح من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى الملاكمون والحالة النفسية للاعب ، وان الهدف العام من دراسة الأنماط الشخصية هو التوصل إلى نتائج دقيقة تعطي الفرص والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان أذ أمكن ذلك ، فلهذا لا يختلف الأمر كثيرا عند الدراسة شخصية الرياضي التي يمكن تحديدها من خلال الأنماط الشخصية في الأداء الرياضي ، وأكدت اغلب الدراسات أن الجوانب النفسية والمهارية والبدنية تجتمع معا وخصوصا الشخصية والذي يعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب لذا تعد الأنماط الشخصية ذات تأثير على الرياضة وإنها ذات قيمة تطبيقية وعلاقة خاصة بالنسبة للمدربين والمعنيين بتطوير الأداء الرياضي حيث تسهم في معرفة العوامل الباقية المؤثرة في الاداء ومن ثم يمكن الاهتمام به سواء في عملية الانتقاء الرياضيين او عند تطوير برامج تدريبية أو وحدات تعليمية . ويرى بعض الباحثين في مجال الشخصية بالمجال الرياضي ان التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص المميزة لنوع الرياضة وبالتالي يمكن تحديد نمط الشخصية واللاعب والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه ومن ثم تقويمها بما يتناسب مع تلك اللعبة لتحقيق أفضل أداء ومعرفة مدى العلاقة بين هذه الأنماط في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة، أذ أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة

وصار من الضروري التفكير في مدى العلاقة بين الأنماط الشخصية لتعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة ولأعداد هذه التمرينات يجب أتباع الأسس العلمية الصحيحة في تعلم تلك المهارات، ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال دراسة أنماط الشخصية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة لكي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية ومدرسا لمادة الملاكمة ومن خلال مشاهدته المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجد أن هناك تفاوت في مستوى تعلم الطلاب بالرغم من أنهم جميعا يخضعون لنفس المنهج التدريسي في لعبة الملاكمة وذلك في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي، لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة عن طريق دراسة للأنماط الشخصية للطلبة (A- B) وعلاقتها في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .

٣-١ هدف البحث

- التعرف على علاقة نمطي الشخصية (A-B) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة .

٤-١ فرض البحث

- توجد علاقة ارتباطيه بين نمطي الشخصية (A-B) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- عينة من طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية والبالغ عددهم (٨٤) طالب.

٢-٥-١ المجال الزماني :- من ٣ / ٣ / ٢٠١٣ الى ٣ / ٣ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني :- قاعة الملاكمة /كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى

١-٦ تحديد المصطلحات

١- نمط (A-B) وهي طرق بحث تبحث في انماط الشخصية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ نظريات الأنماط الشخصية :

تعددت النظريات التي بحثت في الشخصية الإنسانية وظهر العديد منها في حلول العصر الذي نعيشه ، على الرغم من إن ظهور عدد من النظريات يعود في أصله إلى العصور القديمة .

"ومن أشهر هذه النظريات نظرية(الطرز) أو(الأنماط الشخصية) والتي تميل إلى تصنيف الناس على أساس طرز أو أنماط معينة على أساس ما يمتازون به أو يمتلكون من صفات جسمية أو عقلية أو مزاجية الخ."^(١)

والمقصود هنا بنظرية الأنماط "هي تلك الإشكال المنظمة من تصنيف الأشخاص إلى أنماط بناء على نقاط للتشابه ونقاط الاختلاف بينهم" وتتبع هذه النظريات التي تناولت أنماط الشخصية ، نجد إن هذه النظريات قد تمايزت ، وانقسمت إلى أقسام متعددة ، معتمدة في ذلك على طبيعة المدخل التصنيفي المنهجي الذي أستخدم بوصفه أساسا في تصنيف الأفراد في أنماط الشخصية ، ويمكن تصنيف النظريات التي تناولت أنماط الشخصية إلى :-

أولاً " نظريات الأنماط المزاجية . ثانياً " نظريات الأنماط الجسمية .

ثالثاً " نظريات الأنماط الهرمونية . رابعاً " نظريات الأنماط النفسية .

وتم اعتماد الباحث على نظرية الأنماط النفسية من ضمن نظرية أنماط الشخصية وذلك لما يتلاءم ذلك مع عمل الباحث واختياره هذه النظرية بسبب وجود وجهات نظر مطابقة مع الفعالية المختارة ومع عينة البحث المختارة وما تحمله من مواصفات هذه النظرية.

(١) عبد الرحمن العيساوي؛ فن الإرشاد والعلاج النفسي : (بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ١٩٩٩)ص٣٠٢.

٢-١-٢ نظريات الأنماط النفسية :

٢-١-٢-١ أنماط فريدين مان و روزن مان:

لعل الطريقة التي ابتكرها (فريدمان وروزن مان) في الستينات بتقسيم الناس إلى نمطين أساسيين هما نمط (A) ونمط (B) تعد واحدة من أهم طرق البحث في الشخصية ، وقد توصلا إلى شخصيات الناس أو سلوكهم يبرز فيها نمطان هما نمط الشخصية (A) ونمط الشخصية (B) وقد دلت بحوثهما ظهور علاقة دالة بين سلوك النمط (A) والإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب واتسع نطاق مثل هذه الدراسات في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين وتوصلت فيها نتائج على أنماط الشخصية (A) و (B)^(١).

"ويرى كل من روزن مان وفريدمان بان الشخصية من النمط (A) يتصف بالكفاح المستمر وبالمحاولات لعمل المزيد والمزيد من الأشياء في القليل والقليل من الوقت مقارنة بالشخصية من النمط (B) الذي يبدو أكثر استرخاء^(٢) .
ومما تقدم يتبنى الباحث نظرية فريدين مان وروزن مان للأسباب الآتية
"ويتميز نمط الشخصية (A) بثلاثة عناصر أساسية وهي :-
أ- توجه تنافسي قوي .

ب نفاذ الصبر والشعور بان الوقت يمضي سريعا .

ج - الغضب والعدائية"^(٣).

كما أكدت الكثير من الدراسات والبحوث على خصائص أخرى لهذا النمط وهي^(٤).

١- منظم ومرتب ويتعامل ويتفاعل مع محيطه بشكل جيد .

٢- متحكم في ذاته وواثق منها ومن كفاءته .

٣- عدائي يمارس عدائته بين الحدة والمرىضة وهذه العدائية هي المسئولة عن رغبته الشديدة في المنافسة .

^(١)Smith , Timothy and . Andron , Norman . B (1986)models of persona ality and Disease: An Interaction Approach to type(A) behavior and cordiova scular Risk . Jornal of personality and social psychology , vol50 , no 6 , pp1166 – 1173.

^(٢)Raven. H.B and Rubin J.Z(1983)social psychology , John wiley andsons, NewYork

^(٣) احمد محمد النابلسي ؛ مقياس النمط السلوكي (أ)، (مجلة الثقافة النفسية ، العدد السابع ، المجلد الثاني ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٩١) ص ١٠٢-١٠٣ .

^(٤) روزماي شاهين ؛ العلاج النفسي للذبحه القلبية ، (مجلة الثقافة النفسية ، لبنان ، دار النهضة ، ١٩٩٦) ص ٣٢ .

٤- صاحب طموح متعدد الأهداف أو غير متعدد الأهداف مما يجعله دائما متشنجا لا يقوى على الاسترخاء فهو إذا ما حقق هدفا ما لا يترك فرصة للراحة وإنما تراه يخلق هدفا جديدا وبدأ بالركض نحوه من جديد .

٥- يدرك مفهوم الوقت ويعي مروره ولذلك فهو لا يريد مروره دون أن يحقق شيئا ، ولذلك تراه دائما فاقد الصبر ومستعجلا من أجل تحقيق طموحاته .

٦- يظهر الوداعة أمام العراقيين التي تعرض له لكنه لا يتراجع .

٧- يرفض الهزيمة ولا يعترف بها ويقوم بمحاولة جديدة .

٨- يهمل تعبته ويقلل من شأن ألامه ويرفض فكرة إصابته بالمرض ولا سيما مرض القلب فإذا حذرتة سخر منك في أعماقه .

٩- إن اعتماده الزائد على نفسه وعائلته تجعله مبالاة للسيطرة ولا سيما إذا كانت هذه السيطرة تساعد على التخلص من العقبات التي قد تعرض له

١٠- تحريك الذراع بشكل ملحوظ أثناء الحديث .

١١- يعتقد بقوة الشعار القائل (إذا أردت انجاز عمل بصورة جيدة فقم به بنفسك).

١٢- عدم إظهار الاهتمام بالبعد الجمالي للبيئة المحيطة به .

١٣- ضيق الصدر وقليل التحمل.

١٤- زيادة الجهد الذهني والجسد واليقظة المفرطة .

١٥- عدم التركيز والانتباه لحوار الآخرين وصعوبة البقاء في مكان واحد لم يوجد ما يشغله

١٦ يحاول تحويل دقة الحديث بينه وبين الآخرين اتجاه وجهه نظره واهتماماته

أما صفات الفرد من نمط الشخصية أو السلوك (B) فانه يتصف تبعاً للأبحاث ولدراسات عديدة بالصفات الآتية :-^(١)

١- قادر على الحب وتقديم العاطفة وكذلك قبولها ، وغالبا ما يكون هذا الشخص قد تلقى في طفولته المبكرة درجة مناسبة وغير مشروطة من الحب والعاطفة والإعجاب من احد والديه أو كليهما^(٢) .

٢- القدرة على التسامح .

(١) علي عسكر ؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٠) ص ١٥٢ .
(٢) جميل عبد القادر الأديمي ؛ النمط السلوكي (أ) والذئبة الصدرية، (المجلة النفسية ، اليمن ، تعز ، ١٩٩٨) ص ٢٣-٢٤ .

- ٣- عدم مقاطعة الآخرين عند تعبيرهم عن أفكارهم .
- ٤- القدرة على الاستماع إلى الآخرين دون نفاذ الصبر .
- ٥- تقبل النقد البناء والهدام .
- ٦- لا يجد غضاضة في تفويض الآخرين أو ندبهم للقيام بعمل ما كلما كان ذلك ضروريا
- ٧- سهولة الثقة بالآخرين .
- ٨- محاولة تجنب التركيز الزائد على الذات .
- ٩- محاولة المحافظة في الرشد على مختلف الأنشطة والاهتمامات التي كان الفرد يستمتع بها في وقت مبكر .
- ١٠- يمكن لهذا الشخص أن يتحمل بسهولة الضحك على نفسه مع إحساس جيد وحقيقي بالدعابة .
- ١١- القدرة على أن يجد الوقت الكافي للتأمل في أهداف حياته وآماله وعلى أن يتذكر ماضيه .
- ١٢- لا يعاني من شعور بضغط الوقت ولا من نفاذ الصبر .
- ١٣- لا يعاني من العدائية الهامة الطليقة .
- ١٤- عدم ظهور الحاجة الوسواسية إلى الكشف عن الانجازات أو مناقشة الأداء الذي قام به الفرد .
- ١٥- القدرة على الاسترخاء دون شعور بالذنب .
- ١٦- العمل دون إحباط .

من خلال ما تقدم من عرض لأبرز الآراء النظرية فقد وجد الباحث أن هناك تقاربا بين جميع نظريات الأنماط النفسية وان كانت تختلف في التسميات التي أطلقتها على الأنماط الشخصية ، لذلك فقد أخذ الباحث بنظرية (فريدمان ووزنمان) في الأنماط الشخصية لما لها من اهتمام خاص بدراستها لنمط الشخصية^(١)، فضلا عن أنها نظرية شاملة تناولت أبعاد شخصية النمط (A-B) كما وجد الباحث إن

(١) احمد محمد عبد الخالق ؛ نمط السلوك (A) وعلاقته بالقلق : (مجلة الثقافة النفسية ، المجلد العاشر، العدد الأول ، بيروت ، ٢٠٠٠) ص ٤٨٥ - ٤٩٥ .

هناك ارتباطاً وثيقاً بين هذه النظرية والمجال الرياضي لان مجالات هذه النظرية تناولت صفات شخصية قريبة جدا من شخصية الرياضي وخصوصا اللاعب الذي يمارس الألعاب الفردية وبما إن لعبة الملاكمة هي من الألعاب الفردية التي يتميز لاعبا ببعض الصفات الشخصية مثل تنافس الاحتكاك والذي يعد من المؤشرات الايجابية لتطوير أداء اللاعب وقد شاهدت أيضا إن هناك بعض الصفات مثل سرعة الاستثارة والغضب والعدوان والتي تعد من أهم الصفات التي تناولتها تلك النظرية وان كانت هذه الصفات سلبية قد اقترنت بنشاط اللاعب وسلوكه وبالتالي تحد من تطوير أدائه والوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الانجاز وخصوصا في جو المنافسة لما يتعرض له اللاعب من ضغوط نفسية خلال تلك المدة ، فعليه يرى الباحث إن نمط الشخصية (A) هو نوع من السلوك العلني الصريح والذي يتخذه بعض الأشخاص الذين يتصفون بهذا النمط وسيلة دائمة للاستجابة لمواقف معينة في الحياة على أن يتوفر في هذه المواقف بعض مقومات التحدي أو ما شابه ذلك، فبالنمط هو كم من الصفات والتي بمجموعها تمثل شخصية ذلك اللاعب ، أما النمط (B) يرى الباحث أنه على العكس من نمط الشخصية (A) ويكون أصحاب هذا النمط أقل اندفاعا وتوتراً ولا يظهرون عادةً ما هو معروف من صفات النمط (A) .

٢-١-٢ مؤشرات أنماط الشخصية (A-B) وأثرها في السلوك :-

هنالك عدة محاور تدل على طبيعة الشخصية وإمكانية التنبؤ بسلوكها، ومن هذه المحاور

١- مدى التحكم في السلوك :-

يختلف الأفراد في تصورهم لقدراتهم على ضبط العوامل المحيطة بهم، فهناك أناس من النمط (B) يعتقدون أن كل ما يؤثر عليهم محكوم بعوامل خارجية لا قدرة لهم على تغييرها، فهم يؤمنون بالحظ والقدر مسئول عما يحدث لهم، بينما هناك أناس من النمط (A) يعتقدون أنهم هم الذين يقررون مستقبلهم بأيديهم، وبينت الدراسات أن الذين يعتقدون أن مصائرهم ليس بأيديهم لديهم شعور بالاغتراب والانطواء مقارنة

بالآخرين مع الذين يعتقدون أنهم قادرون على التحكم بمصائرهم، وهذا يدل على أن الفئة الأخيرة أقدر على العمل والتكيف .

٢-درجة البرجماتية والميكافيلية :-

أن الأفراد من النمط (A) الذين يتصفون بالبرجماتية لهم القدرة على الفصل بين المشاعر والعمل الرياضي ويؤمنون بأن الغاية تبرر الوسيلة، وأن من يتصفون بهذه الصفة أقدر على النجاح والتحدي والتكيف والإقناع من غيرهم .

٣-درجة تقدير الذات :-

إذ يتصف الأفراد من النمط (B) من يحترمون أنفسهم والقناعة بها بالقدرة على انجاز المهام والنجاح فيها، وهم بالتالي أكثر رضا عن أعمالهم من غيرهم .

٤-القدرة على التكيف :-

يتمتع الأفراد من النمط (B) من يتصف بهذه الصفة بالقدرة على التكيف مع المؤثرات الخارجية واستشعارها، والقدرة على الفصل بين الحياة العملية والحياة الشخصية، وهم بالتالي أكثر قدرة على الحركة والتنقل بين الأعمال والأماكن المختلفة .

٥-القدرة على تحمل المخاطر :-

يتمتع من يتصف بهذه الصفة بجرأة أكبر في اتخاذ القرارات على أساس معلومات غير مكتملة وأسرع في عملية اتخاذ القرار، وهذا ما يتصف بها أصحاب النمط (A)^(١).

٢-١-٢-٤ نمط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالمجال الرياضي

لاحظ الباحثون أن تعزيز الخصائص الايجابية لشخصيات من نمط (A) يمكن أن تؤدي إلى نتيجة الأفضل والأداء الأمثل وخاصة الذين يحملون هذا النمط، لذلك فإن نمط الشخصية (A) هو تنافسي ويبحث عن تحديات ويضع معايير الأداء أعلى من نمط الشخصية (B) لذلك يكون هناك ارتباط بين سرعة الانجاز وتعلم الأداء ، ومن الخصائص الايجابية لنمط (A) في مكان العمل هي الاهتمام الزائد،

(١) عمار محمد علي؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس. الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٠، ص ٧٨

والقلق على المواعيد المحددة، والكفاح للانجاز، والرغبة بأداء العمل بشكل كفؤ، والحذر المفرط، والطاقة العالية، ويبحثون عن أسس موضوعية ملموسة للتقييم كملاحظة الأداء، وهناك بعض السلبيات لنمط الشخصية، ومن الخصائص الإيجابية لنمط (B) في مكان العمل هي الثقة بالآخرين والتمهل في اتخاذ القرارات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت، وضبط النفس، وتقبل النقد، أداء الأعمال بجودة (A) في مكان العمل وهي نفاذ الصبر والانديفاع وفقدان المزاج والتنافس في حالات غير تنافسية التي يمكن أن تتدخل بالعلاقات الشخصية في موقع العمل^(١) عالية، إما سلبيات النمط (B) في مكان العمل لا يميل إلى التنافس، لا يسعى إلى النجاح والإنجاز السريع، عدم إدراك الوقت .

٢-١-٢-٥ مناقشة نظريات أنماط الشخصية (A-B)^(٢) .

اختلفت النظريات في تصنيف أنماط الشخصية، حيث يعود هذا الاختلاف إلى الخلفية النظرية التي استندت عليها كل نظرية، إلا أن كل النظريات تهدف بشكل عام إلى تحديد سلوك الإنسان وسلوك الآخرين وإمكانية التنبؤ بالسلوك البشري ، لذا يمكن تصنيف النظريات إلى المحاور الآتية :-

١- النظريات التي تعتمد على الأمزجة كوصف لشخصياتهم، على الرغم من أن هذه النظريات قديمة إلا أنها لا زال لحد الآن تذكر في نظريات الشخصية، ومن هذه النظريات نظرية الأنماط المزاجية (ابقراط) .

٢- النظريات التي تعتمد على الأنشطة الهرمونية، والتي أبدت البحوث والدراسات أثر الهرمون في تشكيل سلوك الإنسان وعلى انفعالاته ومن هذه النظريات نظرية الأنماط الهرمونية للعالم الأمريكي برمان (Berman 1972).

١- النظريات التي تعتمد على البنية الجسمية، إذ ركزت هذه النظريات على دور بنية الجسم في تشكيل السلوك، وصنفت الشخصيات من النواحي المظهرية البنائية

(١) حوراء حيدر محمد ؛ الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالنمطي الشخصية (أ) و(ب) ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية الآداب ، جامعة بغداد (٢٠٠٧) ص ٩٣
(٢) عسكر علي؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (دار الكتاب الحديث، الكويت) ٢٠٠٠ ص ١٥٣-١٥٥

في الجسم، من هذه النظريات نظرية الأنماط الجسمية لـ(كرتشمير) ونظرية وليم شلدون.

٢- النظريات التي تعتمد على الأنماط النفسية، وحددت كل نمط على أساس ما يعتمده من خصائص نفسية وعقلية، ويتوقف كل نمط على مرحلة النمو النفسي والعقلي والجنسي الذي وصل إليه الفرد، ومن هذه النظريات (نظرية فرويد ونظرية يونك لأنماط الشخصية ونظرية هولاند)، ونلاحظ أن هناك تقاربا بين نظريات الأنماط النفسية وأن اختلفت في التسميات التي أطلقتها على الأنماط النفسية

٣- النظريات التي تعتمد على السمات التي يحملونها، حيث اعتبرت أن النمط هو تجمع لسمات معينة، أي يمكن تحديد شخصية الفرد من خلال سلوكه وما يتمتع به من سمات ذاتية، ومن هذه النظريات نظرية أيزنك ونظرية فرويد للأنماط الشخصية ونظرية فيردمان وروزنمان لأنماط الشخصية .

ومن خلال اطلاع الباحث على النظريات التي تناولت أنماط الشخصية وجد أن نظرية أنماط الشخصية (A-B) لفريدمان وروزنمان هي من أحدث النظريات للشخصية، كما إنها أعطت تفسيراً واضحاً لنمط الشخصية، وأن هناك العديد من الدراسات أثبتت صدق هذه النظرية، وتم استخدامها في العديد من الدراسات العربية منها والأجنبية، بالإضافة إلى أنها نظرية شاملة تناولت إبعاد الشخصية (A-B).

وترتبط هذه النظرية بتفسير سلوك الإنسان التنظيمي في أسرته أو في عمله أو عند ترأسه لمنصب قيادي وكذلك ارتباطها بالوقت الحاضر الذي يسوده التنافس وضغوط العمل والسرعة والطموح مما يؤدي إلى خلق نوع من الشخصية، ولهذه الأسباب أعتمد الباحث نظرية فريدمان وروزنمان لأنماط الشخصية (A-B) في بحثه .

٢-١-٣ المهارات الأساسية في الملاكمة:-

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع، سواء أكانت هذه الحركات فردية أم زوجية أو جماعية، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة، وهي المهارات التي تميز أداء الملائكم وتستخدم بهدف تحقيق التفوق على المنافسين

من خلال تنفيذ الطرائق والأساليب الخطئية المختلفة "وهي مجموعة المبادئ الأساسية التي يتعلمها الملائك ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع بطريقة علمية"^(١).

"ويبني الملائك مهاراته الحركية التي تتميز باستمرار وتعاقب العمل الحركي المتغير على الأوضاع الابتدائية المناسبة والمرتبطة بالوضع النهائي للمهارة أو الحركة السابقة سواء كانت مهارة دفاعية أو هجومية"^(٢).

ويمكن حصر المهارات الأساسية في الملائكة بما يلي :

١- وقفة الاستعداد .

٢- حركات القدمين.

٣- اللكمات .

٤- الطرائق الدفاعية

٥- اللكم المضاد^(٣).

٢-١-٣-١-١ وقفة الاستعداد :-

أن وقفة الاستعداد تعد القاعدة الأساسية التي يركز عليها الملائك لتجنبه من السقوط عند تعرضه لأي لكمة من الخصم وقد عرفت وقفة الاستعداد تعريفات كثيرة نذكر منها :-

(بأنها الوضع الذي يستطيع الملائك بها الاستمرار بتنفيذ خطته بسرعة وبنفس الوقت لتجنب لكمات الخصم)^(٤) ، في حين يؤكد (عبد الفتاح ، ١٩٩٦) على "أنها الوضع الذي يتخذه الملائك لبداية اللكم مع منافسه والاحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة وتعطي الملائك القدرة على أداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في نفس الوقت وتعتبر وقفة الاستعداد إحدى المهارات الأساسية والتي تسمى بالوضع الابتدائي أو الأساسي الذي يشتق منه باقي المهارات الفنية للملائكة ولذا

(١) محمود عبد الله وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ١٦

(٢) عبد الحميد احمد؛ الملائكة، طه، جامعة حلوان، دار الفكر الغربي، ١٩٩٠م، ص ١١٢.

(٣) محمود عبد الله وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص ١١٤

(٤) يحيى إسماعيل الحاوي؛ الملائكة، أسس نظرية، وتطبيقات عملية، ط ٢، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩، ص ٦٠.

تحتل المرتبة الأولى في الدروس التعليمية والتطبيقية في الملاكمة قبل المهارات الفنية الأخرى^(١)، وكذلك عرفها (عبد الحميد ، ١٩٧٩) بأنها " الوضع الابتدائي العام الذي يعتبر أساسى وجوهري لأداء المهارات الحركية الهجومية والدفاعية بدقة وعناية"^(٢).

ويعرفها الباحث أي وقفة الاستعداد على أنها :-

أما من حيث شروط وقفة الاستعداد فهي:-^(٣)

الاسترخاء : تكون عضلات الملاكم في حالة الاسترخاء لاستغلالها في الوقت المناسب لأن الشد العضلي يفقد الملاكم القوة والسرعة إضافة إلى حدوث التعب .

التغطية : وهي عدم كشف المناطق المسموح بها للكم الخصم لتسجيل أكبر عدد من النقاط وذلك من خلال الوضع الصحيح لوقفة الاستعداد .

سهولة الحركة : أن اختيار الفتحة المناسبة بين القدمين لوقفة الاستعداد وبما يتناسب ومساحة الحوض يؤدي إلى سهولة حركة الملاكم في الدفاع والهجوم وتنفيذ خطته الدفاعية والهجومية بسهولة ورشاقة .

الاتزان : هي قدرة الملاكم على الحركة بسهولة وتوجيه اللكمات المؤثرة التي تحمل وزن الجسم مستفيدا من الارتكاز الجيد .

٢-١-٣-٢ تعلم وقفة الاستعداد من الثبات:

١- طريقة الوقوف : الساقين للملاكم مثل الأساس لبناية يجب أن تكون قويتين لتحمل ثقل الجسم طيلة اللعب .

٢- من الوقفة الاعتيادية القدمان متلاصقة تقدم قدم اليسار للأمام والجانب وتكون الفتحة الجانبية مناسبة مع عرض الحوض والفتحة الأمامية الخلفية مناسبة مع طول اللاعب

٣- رفع كعب القدم اليمين الخلفية قليلا عن الأرض وتثنى الركبة قليلا مع ملاحظة أن مشطها يشير أماما خارجا قليلا .

(١) عبد الفتاح فتحي. المرجع في الملاكمة ط١: مركز الدلتا للطباعة، الإسكندرية، ١٩٩٦، ص٦٩.

(٢) عبد الحميد أحمد: الملاكمة للناشئين ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ ، ص٢٢٨ .

(٣) Horst Fiedler , Boxen Fur Einstegiger – Training – Techink – Takt ols , sport verlag , Berlin , 1994

٤-تثنى الذراعان من المرفق وتلصقان بالجسم لتغطيا الأضلاع من الجانبين وتكون قبضة اليد ليسرى في مستوى الكتف للأمام بجانب الوجه تقريبا ويكون ظهر القبضة للخارج أما قبضة اليد اليمنى فتكون أمام الذقن على الجانب الأيمن وظهرها للخارج

٥-يستدير الجذع قليلا للداخل (اليمين) وهذا يقلل المساحة المعرضة للكم .

٦-وضع الرأس غير متصلب وعلى استقامة الجذع يسحب الذقن للداخل يكون النظر للأمام على قبضة المنافس وبذلك يلاحظ الهدف ليستطيع السيطرة على حركات المنافس وتسديده للكمات.^(١)

ملاحظة : تكون وقفة الملاكم الأيسر (الأيسر) عكس هذه الوقفة إذ يقدم ساق اليمين للأمام ويؤخر ساق اليسار مع المحافظة على الشرح أعلاه بالنسبة لوقفته.

٢-١-٣-٣ حركات القدمين :-

تعد عملية إتقان الملاكم لحركات القدمين من الأسس الهامة في تعليم الملاكمة لما لها من دور كبير في عمليتي الدفاع والهجوم على حد سواء من حيث قدرة الملاكم الذي يتميز بإتقان هذه المهارة على تفادي اللكمات التي يوجهها الخصم من جانب، وكذلك قدرته على على الهجوم السريع وتسجيل النقاط من جهة أخرى .

وهناك ثلاثة أساليب لحركة الملاكم على الحلبة^(٢).

١-التحرك بالزحف.

٢- التحرك بالوثب .

٣-التحرك بالوثب والزحف.

وعند تعليم حركات القدمين نبدأ أولا بتعليم الخطوات الفردية في الاتجاهات المختلفة من وقفة الاستعداد. كما يجب الاهتمام بأن يكون التحرك بواسطة الزحف الخفيف على أمشاط القدمين مع استرخاء المجموعات العضلية المختلفة والاحتفاظ بالوضع الصحيح لوقفة الاستعداد في جميع مراحل التحرك^(٣).

(١) محمود عبد الله وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠، ص١٢٢.

(٢) محمد جسام عرب، موسى جواد؛ كراس دورة الحكام والمدربين التأهيلية، بغداد، الاتحاد العراقي للملاكمة، ٢٠٠٤م، ص٣٢

(٣) عبد الحميد احمد: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٧م، ص١٢٣

٢-١-٤ الدفاع :

هو تلك الحركات التي يلجأ إليها الملاكم ليتفادى لكلمات الخصم ويبعد عن مدى تأثيرها بسرعة وسهولة وفي التوقيت السليم^(١). ويعرفه الباحث بأن الدفاع هو الوسيلة أو الوسائل التي يتخذها اللاعب لدرء لكلمات الخصم بالذراعين أو الجذع أو الساقين وعلى الملاكم أن يتميز بالانتباه والدقة وسرعة رد الفعل وتنفيذ ما يراه مناسباً في حينه .

٢-١-٤-١ طرائق الدفاع :^(٢)

- ١ - الحذف بتغيير اتجاه اللكمة .
- ٢ - الصد إيقاف اللكمة .
- ٣ - بالميلان للجانب بعيداً .
- ٤ - سحب الجذع للخلف .
- ٥ - الغطس أسفل اللكمة .
- ٦ - سحب الساق للخارج (اليمين) .
- ٧ - صد اللكمة بالكتف .
- ٨ - الانسحاب للخلف .

٢-١-٤-٢ أسس الدفاع الناجح:^(٣)

- أ - المحافظة على وضع الاستعداد الذي يحقق للاعب شروط وقفة الاستعداد :
التغطية – الاتزان – سهولة الحركة – الاسترخاء .
- ب - عدم المبالغة في أداء الدفاع من زيادة الجهد – ارتكاب الأخطاء .
- ج - التوقيت السليم : أي يؤدي الدفاع في الوقت المناسب بدون إسراع أو بطء في الأداء .
- د - السرعة في اختيار الطريقة الدفاعية المناسبة لهجوم الخصم : أي يختار الطريقة الدفاعية المناسبة .

(١) إسماعيل الحاوي؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٦٢ .

(٢) وديع ياسين؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٩١ .

(٣) لسعيد علي النداء و محمد كيلاني ؛ علم الملاكمه ، (الإسكندرية ، مطابع رويال ، ١٩٧٠) ص ٧٨ .

٢-١-٤-٢-١ تنقسم طرق الدفاع إلى ثلاث أنواع :
بالذراعين – بالجدع – بالساقين

طرائق الدفاع الأولية عن المستقيم اليسار^(١)

١- إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد .

٢- صد اللكمة القادمة براحة اليد ..

٣- الميل للجانب بعيدا عن اللكمة .

٤- سحب الجذع للخلف بعيدا عن اللكمة .

٥- الرجوع خطوة للخلف بعيدا عن اللكمة .

٦- الابتعاد للجانب بعيدا عن خط سير اللكمة .

٧- الغطس تحت اللكمة .

٨- صد اللكمة بالكتف .

٩- صد اللكمة بالساعد – المرفق .

١٠- سحب القدم الأمامية للخلف بعيداً عن اللكمة .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة :- شيماء حسن إسماعيل عثمان ٢٠٠٨^(٢)

عنوان الرسالة: (نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في انجاز دوري النخبة بكرة
اليد)

أهداف الدراسة:-

هدفت الدراسة إلى التعرف على نمطي الشخصية (A-B) لدى العينة والتعرف على
نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في أنجاز دوري النخبة بكرة اليد.

(١) محمد عبد الله وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠، ص ١٣٨ .
(٢) شيماء حسن إسماعيل؛ نسبة مساهمة نمطي الشخصية (A-B) في أنجاز دوري النخبة بكرة اليد (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات) ٢٠٠٨

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهجية البحث:

أختار الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة.

٣-٢ عينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها تحدد بطبيعة العينة التي يختارها^(١). لذا اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة والبالغ عددهم (٨٤) طالبا وتم استبعاد (٤) طلاب كونهم لاعبين للعبة وتم توزيع المقياس على أفراد العينة ثم بعدها تم فرز النمطين (A-B) وكان عدد طلاب نمط (A) (٤٥) طالب ونمط (B) (٣٥) طالب لبيان العلاقة الارتباطية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة و معرفة أي النمطين أكثر علاقة ارتباطيه عن الآخر في جانب التعلم.

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

أدوات البحث "هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينة وأجهزة"^(٢)

٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١-حلبة ملاكمة.

٢-قفازات ملاكمة (١٠ أونس).

٣-حاسوب الكتروني نوع (Pentium 4).

٤-ساعة توقيت يدوية.

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

(١) جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (دار النهضة العربية . 1986) ص41.
(٢) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص٢٧٣
(٣) شيماء حسن ؛ المصدر السابق ، ص١٩٨.

استعمل الباحث الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، والأمور التي استعان بها الباحث هي:

١-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢-مقياس نمط الشخصية (A-B) .

٣-الوسائل الإحصائية.

٣-٤ مواصفات المقياس بصورته النهائية^(٣):

تم تطبيق مقياس نمطي الشخصية (A-B) على عينة البحث ، إذ اشتمل على (٤٦) فقرة موزعة على فقرات سلبية وإيجابية ذات أربع مجالات وكالاتي:

المجال الأول: مجال نفاذ الصبر وكانت فقراته الايجابية تحت تسلسل (١ ، ٢ ، ٣ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٦ ، ٤ ، ١١) وفقراته السلبية تحت تسلسل (٥ ، ٧). أي أن المجموع الكلي (١١)

المجال الثاني: مجال التنافس وكانت فقراته الايجابية تحت تسلسل (١ ، ٢ ، ٤ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ١٦ ، ١٥ ، ٨ ، ٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٠ ، ٩) وفقراته السلبية تحت تسلسل (١١) فقط. والمجموع الكلي للفقرات (١٦)

المجال الثالث: مجال الغضب وكانت فقراته الايجابية تحت تسلسل (١ ، ٢ ، ٧) وفقراته السلبية تحت تسلسل (٣ ، ٥ ، ٤ ، ٦ ، ٩ ، ٨) والمجموع الكلي للمجال كانت (٩) فقرات.

المجال الرابع: مجال العدوان وكانت فقراته الايجابية تحت تسلسل (٤ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وفقراته السلبية تحت تسلسل (٧ ، ٦ ، ٥ ، ٣ ، ٢ ، ١) حيث كان المجموع الكلي للمجال (١٠).

وبذلك يكون تسلسل الفقرات الايجابية للمقياس كالاتي:

(١ ، ٢ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ، ٦ ، ٤ ، ٣ ، ١١ ، ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٣ ، ٦ ، ١٦ ، ١٥ ، ٨ ، ٧ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤)

(١ ، ١٠ ، ٩ ، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) أما تسلسل الفقرات السلبية في المقياس فكانت

كالاتي:

(٥، ٣، ١١، ٧، ٥، ٤، ٦، ٧، ٦، ٥، ٣، ٢، ١، ٩، ٨)

أي ان المجموع الكلي للمقياس للفقرات الايجابية هو (٣١) فقرة، أما الفقرات السلبية

الكلية للمقياس فكانت كآلاتي (١٥)

الجدول (١)

مقياس نمطين الشخصية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي	متردد	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقا
١	أسعى إلى تنظيم وقتي لانجاز أعمالي					
٢	اشعر بان الوقت يمر سريعا أثناء المنافسة.					
٣	اشعر بان الوقت يداهمني سريعا في اللعب					
٤	أحرص على الإحماء الجيد والأفضل بين اللاعبين					
٥	اشعر بالتوتر عندما يتأخر موعد المنافسة					
٦	أشعر بانني سريع الحركة.					
٧	أفضل عدم اللعب مع الأشخاص الأقل مني مهارة					
٨	أرغب بحسم المباراة من أول جولة					
٩	أشعر بالآلام لعدم تمكني من أظهار مهاراتي					
١٠	أشعر بانني قادر على تصحيح أخطائي أثناء اللعب					
١١	أحاول القيام بأكثر من حركة في نفس الوقت لخداع الخصم					
١٢	ارغب أن أكون في المراكز التنافسية الأولى.					
١٣	اشعر بارتياح عندما أكون متميزا على الآخرين خلال اللعب.					
١٤	أنافس اللاعبين بأقصى ما عندي من أداء.					
١٥	روح المنافسة تنمي قدراتي البدنية والنفسية.					
١٦	أفضل اللعب مع اللاعبين اللامعين فقط .					
١٧	اشعر بالارتياح عندما يتكلم الآخرين عن مهاراتي.					
١٨	أتمنى الحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى خلال البطولة.					
١٩	يسرنني أن أكون المسؤول الإداري الأول في المجال الرياضي.					
٢٠	أوصف جميع قدراتي عندما أكون في منافسة مع الخصم					
٢١	أسعى إلى الحصول على رضا المدربين .					

					أشعر بالضيق عندما يتدخل أحد اللاعبين في تدريباتي	٢٢
					يسرني منافسة اللاعبين في مختلف الأمور	٢٣
					أشعر بالسعادة عندما أرى نفسي متقدماً" في الأداء على زملائي في البطولة	٢٤
					أتحمل مشاق التدريب من أجل الحصول على مستوى رياضي متفوق أطمح إليه	٢٥
					أجد المتعة في النزال القوي لأنه يثير التحديات العقلية والبدنية	٢٦
					أشعر بالغيرة من اللاعبين الذين هم أفضل مني	٢٧
					أشعر بالتوتر عندما أقبل في تحقيق أهدافي.	٢٨
					التزم الصمت عندما يغضبني الآخرون .	٢٩
					انزعج عندما تسير الأمور على غير ما أريد	٣٠
					أشعر بالانزعاج عندما تنتاب الفوضى حياتي	٣١
					يخبرني اللاعبون بأنني سريع الغضب .	٣٢
					أشعر بالتوتر عندما أكون تحت تأثير ضغوط مختلفة.	٣٣
					يصفني اللاعبون بأن تعابير وجهي توحى بالانفعال.	٣٤
					أغضب عندما أشعر أن أحد يراقبني أثناء اللعب	٣٥
					أشعر بالضيق عندما أواجه خصماً أفضل مني	٣٦
					أكسر أشياء عندما أكون منفعلاً" وعصياً"	٣٧
					أبدي عدم التسامح لمن يسئ إلي	٣٨
					أتكلم بحدة عندما يقاطعني احد أثناء اللعب.	٣٩
					لدي الرغبة في تحدي المنافسين (الخصم) عندما يستفزونني.	٤٠
					أتجاهل معارضة اللاعبين لرأيي	٤١
					أوجه انتقادات جارحة للاعبين الذين يخفقون في لعبهم	٤٢
					أفضل عقاب كل من يرتكب خطأ في حقي.	٤٣
					أتجاهل أصابه أي لاعب أثناء المباراة معي.	٤٤
					أشعر إنني غير عدواني حتى مع أولئك الذين يسببون إصابتي.	٤٥
					أتعامل مع اللاعبين بنفس طريقة تعاملهم معي.	٤٦

٣-٤-١ طريقة حساب مقياس أنماط الشخصية (A-B):

لغرض تحديد لاعبي نمط الشخصية (A) ونمط الشخصية (B) ونمط الشخصية

(AB) فقد تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة

البحث ، ويعد اللاعب الذي يحصل على درجة أعلى من (الوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) من نمط الشخصية (A) والذي يحصل على درجة اقل من (الوسط الحسابي - انحراف معياري واحد) من نمط (B)، والذي يحصل على درجة محصورة بين هاتين الدرجتين يعد من نمط (AB)^(١).

٥-٣ تحديد متغيرات البحث:

١-٥-٣ تحديد المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة:

اعد الباحث استمارة استبانته تضمنت المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين* في لعبة الملاكمة، ولغرض تعيين الأنسب منها والذي له تأثير مباشر على أنماط الشخصية والمتمثلة بـ (A-B) والتي يمكن لان يفرزها لاعب الملاكمة، تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، والجدول (٢) يبين النسب المئوية التي حصلت عليها المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة.

جدول (٢)

النسب المئوية لاتفاق الخبراء للمهارات الأساسية بلعبة الملاكمة

ت	المهارات	نعم	كلا	النسبة المئوية	الاختيار
١	اللكمات	٥	٥	٥٠%	×
٢	الدفاع	٩	١	٩٠%	√
٣	وقفه الاستعداد	٩	١	٩٠%	√
٤	القبضة	٤	٦	٤٠%	×
٥	اللكم المضاد	٥	٥	٥٠%	×

٢-٥-٣ مواصفات الاختبارات مهارية :

(١) نغم هادي الخفاجي ؛ نمطا الشخصية (A-B) لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي (رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب ، ٢٠٠٤) ص ٨٤.
*أ.د محمد جسام عرب- أ.م.د عباس فاضل

٣-٥-٢-١ اختبار وقفة الاستعداد والتحرك: (١)

الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الصحيح لمهارة الاستعداد.

الأدوات اللازمة: قفازات ملاكمة، ساعة توقيت، استمارة تسجيل، كاميرا فيديو عدد ٢ وصف الأداء: يؤدي المختبر وقفة الاستعداد من الحالات التالية (من الثبات، من الزحف للجهات الأربعة، من الوثب للجهات الأربعة)، وتعطى (٣٠) ثانية لكل من الحالات المذكورة.

الشروط: يؤدي المختبر وقفة الاستعداد والتحرك ضمن الشروط الآتية: (التغطية، الاتزان، سهولة الحركة، الاسترخاء).

التسجيل : تعطى (١٠) درجات لوقفة الاستعداد مقسمة على النحو الآتي:

١-تغطية(١,٥) درجة ٢-استرخاء(١,٥) درجة

للجهات الأربعة

٣-الاتزان(١,٥) ٤-سهولة الحركة(١,٥) درجة

من الحركة

٥-الاتزان(٢) درجة ٦-انسيابية الحركة(٢) درجة

٣-٥-٢-٢ اختبار أداء الدفاعات :-

الأول: يؤدي المختبر الأول دفاع الذراعين(صد اللكمة، دفع اللكمة) ولكل منهم (٣٠ ثانية).

الثاني: يؤدي المختبر دفاع الجذع (الميلان للجانب، السحب للخلف) ودفاع القدمين(خطوة للخلف، نقل القدم للجانب) ولكل منهم (٣٠ ثانية) مقابل المختبر الأول، ويتم تبديل المختبرين إذ يؤدي المختبر الأول دفاع الجذع ودفاع القدمين والمختبر الثاني دفاع الذراعين.

الشروط:

يتم أداء الدفاع وفقا للشروط الآتية:

(١) علي عطشان خلف المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية - تدريبية) بالأسلوب لاتقاني في تطوير الاداء بالملاكمة لأعمار ١٣-١٤ سنة(أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩)ص٥٤-٥٨

-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي -التغطية الجيدة أثناء الأداء - التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء الدفاع.

التسجيل:

تحتسب (١٠) درجات لأداء الدفاع عن اللكمات المستقيمة اليسار واليمين للجذع والرأس مقسمة على النحو الآتي:

- دفاع الذراعين: ١. صد اللكمة (٢) درجة ٢. دفع اللكمة (٢) درجة
- دفاع الجذع: ١. الميلان للجانب (٢) درجة ٢. السحب للخلف (١) درجة.
- دفاع القدمين: ١. خطوة للخلف (١) درجة ٢. نقل القدم للجانب (٢) درجة

* دفاع الذراعين:

- ١. صد اللكمة (٢) درجة ٢. دفع اللكمة (٢) درجة

* دفاع الجذع:

- ١. الميلان للجانب (٢) درجة ٢. السحب للخلف (١) درجة.

* دفاع القدمين:

- ١. خطوة للخلف (١) درجة ٢. نقل القدم للجانب (٢) درجة

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي " تجربة مصغرة أولية مشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها"^(١) وفي تمام الساعة التاسعة صباحا يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٣/٣ ولغاية ٢٠١٣/٣/٥ في قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى ،قبل المباشرة في تنفيذ التجربة الرئيسية على طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية الرياضية شعبه (ج) وكان عددهم (٣٥) طالبا"، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التعرف على صلاحية فقرات المقياس .

(١) وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٢) ص ٣٥.

- مدى وضوح أسئلة المقياس لعينة البحث.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصادف الباحث.
- الإجابة عن تساؤلات والاستفسارات.
- احتساب زمن الإجابة والوقت الكلي الذي يستغرقه الملائم في الإجابة عن فقرات المقياس.

• تأكيد كفاية فريق العمل المساعد.

• التأكد من سلامة فقرات المقياس لغويا.

٧-٣ خطوات الإجراءات الميدانية والتنظيمية والإدارية:

١-٧-٣ الإجراءات الميدانية:

١-١-٧-٣ تطبيق مقياس أنماط الشخصية (A-B):

تم تطبيق مقياس الشخصية (A-B) على أفراد الشعبتين قبل البدء بتطبيق مفردات المنهج التعليمي الخاص بالطلبة، لغرض فرز أفراد العينة إلى أنماط الشخصية وفق نتائج هذا المقياس، واتباع الباحث الإجراءات التالية:

* تم توزيع المقياس على أفراد العينة بصورة انفرادية.

* مدة الإجابة على فقرات المقياس تراوحت من (١٥-٢٥) دقيقة.

* التأكيد على حيادية الإجابة.

* إبعاد أي مؤثر خارجي من شأنه أن يؤثر على إجابة أفراد العينة.

* التأكيد على سرية المعلومات وعدم استخدامها لغير أغراض البحث.

٨-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام لمتغيرات البحث والحصول على نتائجها، مستخدماً الوسائل الإحصائية التالية

* قانون النسبة المئوية^(١).

* الانحراف المعياري

* الوسط الحسابي.

* معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

(١) وديع ياسين وحسن محمد ألبعدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص ١٠١.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

- ٤-١ عرض نتائج نمطي (A-B) وعلاقتها بتعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-١-١ عرض العلاقة بين نمط (A) ومهارة وقفة الاستعداد و الدفاع وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نمط (A) و وقفة الاستعداد

المتغيرات	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
نمط (A)	١٦٩,٥	٦,٦٧	٠,٤٦٥	٠,٢٤	معنوي
وقفة الاستعداد	٦,٢١١	٠,٤٥٧			

من خلال الجدول (٣) تبين لنا أو الوسط الحسابي لنمط (A) (١٦٩,٥) والانحراف المعياري (٦,٦٧) وظهرت قيمة الدرجة المحسوبة للنمط (A) ولعينة البحث بقيمة (٠,٤٦٥) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,٢٤) وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فهذا يعني الارتباط معنوي وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بين نمط الشخصية (A) ومهارة وقفة الاستعداد .

جدول (٤)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نمط (A) و الدفاع

المتغيرات	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
نمط (A)	١٦٩,٥	٦,٦٧	٠,١٦٩	٠,٢٤	معنوي
الدفاع	٧,٥٦١	٠,٣٦٧			

من خلال الجدول (٤) تبين لنا أو الوسط الحسابي لنمط (A) (١٦٩,٥) والانحراف المعياري (٦,٦٧) وظهرت قيمة الدرجة المحسوبة للنمط (A) ولعينة البحث بقيمة (٠,١٦٩) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,٢٤) وبما أن القيمة

المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني الارتباط معنوي تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بين نمط الشخصية (A) ومهارة الدفاع .

بعد أن تم التعرف على نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالرغم من تفاوت قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فقد أكدت نتائج أن النمط (A) هو اقرب إلى المجال الرياضي ويعزو الباحث ذلك بان هذا النمط يتميز اقرب إلى المجال الرياضي بسمات شخصية قريبة من شخصية الرياضي وخصوصا لاعب الألعاب الفردية وذات الاحتكاك المباشر والتي يكون فيها الاعتراض والاحتكاك واضحا بين اللاعبين ومنها لعبة الملاكمة التي تتميز بالمواقف المتغيرة أثناء المنافسة والتدريب مما يتيح للاعبين ردود فعل سريعة ومتغيرة ومتنوعة حيث يعمل كل لاعب على خلق أفضل وضع له مقارنة بوضع المنافسين، ونتيجة لهذه المواقف " وحسب رأي روزن مان وزملائه سوف يؤدي إلى انبثاق هذا النمط الذي يستمد من تفاعل بين صفات شخصية الفرد واستعداده الوراثي ومحيطه البيئي وإدراكه لمسببات الضغوط لمواجهة المواقف والتحكم فيها لذا يلجئون أفراد هذا النمط إلى التنافس والعدوان وقد يشعرون بقلّة الصبر أمام الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها" (١) لذلك يرى الباحث أن صفة العدوان من أهم الصفات التي يمتاز بها لاعب الألعاب الفردية ومنها لعبة الملاكمة ، ويشير (محمود عبد الفتاح نقلا عن كراتي) إلى دراسة " أكي جامي " أن اللاعبين الذين لديهم زيادة في المشاركة الرياضية تكون لديهم زيادة في بعض السمات ومنها العدوانية (٢) ، وقد يتميز اللاعب بهذه السمة في مواقف المنافسة في حين انه لا يظهر هذه العدوانية في بعض مواقف الحياة العامة (٣) . " حيث أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى انه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان ملازماً لها من ثم تهذيب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها وعليه فقد أشارت الشواهد إلى استمرار العدوان في عدد كبير من المنافسات الرياضية (٤) . " كما أظهرت بعض الدراسات العربية أن

(١) الجامعة المستنصرية؛ مجلة كلية التربية، العدد الرابع: (٢٠٠٧) ص ٣٦٥ .

(٢) محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي؛ مقدمة في علم نفس الرياضة: (مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١) ص ٧٤ .

(٣) محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢) ص ١٧٥ .

(٤) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في بعض السمات، ومنها العدوانية^(١). فيرى الباحث أن العدوان قد أسهم ، بشكل ايجابي وكان ذات مردود حسن على سلوك اللاعبين على أن يستثمر في توجيه طاقات اللاعبين أثناء التعلم حيث ذكر " كراتي " انه توجد مستويات مختلفة من السلوك العدواني البعض منها مدركاً ويحقق هدفاً معيناً

٤-١-٢ عرض العلاقة بين نمط (B) ومهارة وقفة الاستعداد و الدفاع وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نمط (B) و وقفة الاستعداد

المتغيرات	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
نمط (B)	١٦٤,٣	٥,١٢	٠,٩٦٩	٠,٢٧	معنوي
وقفة الاستعداد	٤,٢١١	٠,٤٥٦			

من خلال الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي لنمط (B) (١٦٤,٣) و الانحراف المعياري (٥,١٢) و ظهرت قيمة الدرجة المحسوبة للنمط (B) ولعينة البحث بقيمة (٠,٩٦٩) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,٢٧) وبما أن القيمة المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني الارتباط معنوي وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بين نمط الشخصية (B) ومهارة وقفة الاستعداد .

جدول (٦)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نمط (B) و الدفاع

المتغيرات	س	ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
نمط (B)	١٦٤,٣	٥,١٢	٠,٨٥٥	٠,٢٧	معنوي
الدفاع	٥,٥٦١	٠,٣٥٥			

من خلال الجدول (٦) تبين لنا أو الوسط الحسابي لنمط (B) (١٦٤,٣) و الانحراف المعياري (٥,١٢) و ظهرت قيمة الدرجة المحسوبة للنمط (B) ولعينة البحث بقيمة

(١) احمد أمين فوزي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٣٧ .

(٠,٨٥٥) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,٢٧) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية فهذا يعني الارتباط معنوي وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) بين نمط الشخصية (B) ومهارة الدفاع.

أما ما يميز أصحاب نمط الشخصية (B) بأنهم لا يميلون إلى التنافس، وقبل النشاط، صبورين، يميلون إلى التسامح والمعايشة السليمة مع أنفسهم، وكذلك البيئة المحيطة بهم، فضلا إن لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم وبما يتلاءم مع الواقع المحيط بهم، ولديهم القدرة على استعمال أساليب التعامل الجيدة مع الضغوط التي قد يتعرضون إليها (Simons & Janet eta : 1994) ^(١) إذ يعزو الباحث هذا النمط هو الأكثر استرخاء وهي شخصية المدركة للوقت بشكل قليل، والتفكير من خلال كيف يتعاملون مع المواقف، وتهدف إلى تقليل الضغوط، يكون رياضي ذات الصفات التي يتحلى بها عكس صفات النمط (A)، وهي قليلة الدافعية، كما أنها من الشخصيات الهادئة والمنطقية وقد تكون أكثر إبداعية وتخيلية وفلسفية. ويشير (ريزان علي) " كما أن الشخص من هذا النمط يهدف إلى أن يكون في الخلف دائما ولا يسعى حثيثا إلى النجاح، لكنه يكون سعيدا مع بذل الجهد، كما أنه لا يرغب بالرياضة، ويتصف بالانطواء والانعزال كما أنه يقبل بالواقع " ^(٢)، أما (الخفاجي) " فيصف صاحب الشخصية من النمط (B) بقلة الرغبة بالتنافس، والهدوء وبالصبر، ولا يمتلك الحاجة للوقت، ولا يصيبه العجز عندما يفقد السيطرة، قليل الانغماس في الأعمال التي تفرض لها حدود زمنية، وليس من السهل آثاره غضبه، كما أنه قادر على تخصيص وقت من يومه للعب والاهتمام بحياته وترسيخ أهدافه بحكمه، ولديه تحمل مزمن للضغط ويقوده ذلك إلى توازن حياته " ^(٣)

(1) Simons , Janet etal ,: *Human Adjustment* , (WCB) Brown Benchmark , medison , USA (1994). p:

^(٢) ريزان علي إبراهيم، انماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالمبول العصائبية والقدرة على اتخاذ القرار، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية تربية ابن الهيثم، جامعة بغداد (٢٠٠٤)، ص ٢٨.

^(٣) نغم هادي حسين الخفاجي؛ نمط الشخصية (A-B) لذوي قدرات والادراك فوق الحسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة المستنصرية (٢٠٠٤)، ص ٣١.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١: الاستنتاجات:

من خلال ماعرض من نتائج وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :-

- ١- أن لنمطي الشخصية (A-B) علاقة وتأثير ايجابية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة.
- ٢- إن أغلب لاعبي الملاكمة تتمتع بنمط الشخصية (A) وهو أكثر وأعلى من نمط (B) .

٥-٢ التوصيات:

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحث توصى بـ :-

- ١- ضرورة دراسة هذه الأنماط الشخصية (A-B) على الألعاب الفرقية والفردية ذات الاحتكاك مثل لعبة المصارعة.
- ٢- الاستفادة من هذه المقاييس كأدوات بحث موضوعة من الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراستهم خدمة للمجال الرياضي.

المصادر

- * احمد محمد عبد الخالق ؛ نمط السلوك (A) وعلاقته بالقلق : (مجلة الثقافة النفسية ، المجلد العاشر، العدد الأول ، بيروت ، ٢٠٠٠)
- * احمد محمد النابلسي ؛ مقياس النمط السلوكي (أ)، (مجلة الثقافة النفسية ، العدد السابع ، المجلد الثاني ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٩١).
- * جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (دار النهضة العربية . 1986)
- * لسعيد علي النداء و محمد كيلاني ؛ علم الملاكمه ، (الإسكندرية ، مطابع رويال ، ١٩٧٠).
- * جميل عبد القادر الأديمي ؛ النمط السلوكي (أ) والذبحة الصدرية ، (المجلة النفسية ، اليمن ، تعز ، ١٩٩٨).
- * حوراء حيدر محمد ؛ الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالنمطي الشخصية (أ) و(ب) ، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية الآداب ، جامعة بغداد (٢٠٠٧)
- * ضياء حمود مولود؛ تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٧).
- * ريزان علي إبراهيم، انماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميل العصائبي والقدرة على اتخاذ القرار، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية تربية ابن الهيثم، جامعة بغداد(٢٠٠٤).
- * روزماي شاهين ؛ العلاج النفسي للذبحة القلبية ، (مجلة الثقافة النفسية ، لبنان ، دار النهضة ، ١٩٩٦).
- * عبد الحميد احمد ؛ الملاكمة، طه ، جامعة حلوان ، دار الفكر الغربي ، ١٩٩٠.
- * عبد الحميد أحمد : الملاكمة للناشئين ، مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩.
- * عبد الفتاح فتحي. المرجع في الملاكمة. ط١: مركز الدلتا للطباعة، الاسكندرية، ١٩٩٦.

* عبد الرحمن العيساوي؛ فن الإرشاد والعلاج النفسي : (بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ١٩٩٩).

* عسكر علي؛ ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (دار الكتاب الحديث، الكويت) ٢٠٠٠ .

* عمار محمد علي؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالقدرة القيادية لدى مديري المدارس. الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٠ .

* علي عطشان خلف المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية – تدريبية) بالأسلوب لاتقاني في تطوير الأداء بالملاكمة لأعمار ١٣-١٤ سنة (أطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩) .

* محمود عبد الفتاح عنان ومصطفى حسين باهي؛ مقدمة في علم نفس الرياضة: (مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١).

* محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢).

* محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)

* محمد جسام عرب ، موسى جواد؛ كراس دورة الحكام والمدربين التأهيلية ، بغداد ، الاتحاد العراقي للملاكمة ، ٢٠٠٤ .

* مروان أبو حويج ؛ المدخل الى علم النفس ، ط ١ : (دار البازوري، العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢).

* نغم هادي حسين الخفاجي؛ نمطا الشخصية (A-B) لذوي قدرات والادراك فوق الحسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة المستنصرية (٢٠٠٤) .

* وجيه محبوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي: (بغداد، مكتبة العادل للطباعة، ٢٠٠٢).

* وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
* يحيى إسماعيل الحاوي ؛ الملاكمة ، أسس نظرية ، وتطبيقات عملية ، ط ٢ ، جامعة الزقاقين ، ١٩٩٩ .

* Simons , Janet etal ,: *Human Adjustment* , (WCB) Brown Benchmark , medison , USA. (1994) p: 99 – 100

* Horst Fiedler , Boxen Fur Einstegiger – Training – Techink – Takt ols , sport verlag , Berlin , 1994 .

* Raven. H.B and Rubin J.Z(1983)social psychology , John wiley andsons, NewYork .

* Smith , Tinothy and . Andrson , Norman . B (1986)models of persona ality and Disease: An Interaction Approach to type(A) behavior and cordiova scular Risk . Jornal of personality and social psychology , vol50 , no 6 , pp1166 – 1173.