

## قياس الاطمئنان النفسي وفقا لمتغير الوزن لدى لاعبي

### الكاراتيه الشباب

السيد علي مهدي علي

أ.د. عبد الكاظم جليل حسان

### كلية التربية الرياضية

### جامعة البصرة

#### الملخص العربي

تتجلى مشكلة البحث في أن الكثير من اللاعبين يعانون من مشكلة ضعف الاطمئنان النفسي والذي يتفاوت حسب الأوزان إثناء التدريب أو المنافسة الرياضية الأمر الذي يؤدي إلى إن يكون الأداء دون المستوى المطلوب وبالتالي فإن ذلك يؤثر سلبا على نتيجة النزال. أما أهداف البحث فكانت التعرف على الفروق في الاطمئنان النفسي وفقا لمتغير الوزن لدى لاعبي الكاراتيه الشباب. في حين كانت فروض البحث هي وجود فروق دالة إحصائية في الاطمئنان النفسي بين لاعبي الكاراتيه الشباب وفقا لمتغير الوزن. واحتوى البحث على الدراسات النظرية والتي أشملت على الموضوعات ذات الصلة بالدراسة الحالية. أما الباب الثالث فقد اشتمل على منهجية البحث وجراءته حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته البحث. حيث اشتملت عينة البحث على (٦٠) لاعب من فئة الشباب يمثلون أربعة أندية تم اختيارهم بصورة عشوائية وبواقع (٢٠) لاعب للوزن الخفيف و (٢٠) لاعب للوزن المتوسط و (٢٠) لاعب للوزن الثقيل وتم توزيع مقياس الاطمئنان النفسي على عينة البحث ومن ثم أجراء المعليات الإحصائية. وبعد تصحيح إجابات العينة تم تحليل البيانات وذلك باستخدام تحليل التباين للكشف عن دلالة الفروق المعنوية بين الأوزان. وقد تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها:

- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) و بفارق (٧٥ ١٣) لصالح الوزن الخفيف.
  - وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) وبفارق (٢٠ ٤٤) لصالح الوزن الخفيف.
  - وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) وبفارق (٤٥ ٣٠) لصالح الوزن المتوسط.
- ومما سبق استنتجه تم التوصل الى عدد من التوصيات التي من أهمها ما يأتي:
- العمل على تطوير مستوى لاعبي الكاراتيه الشباب من خلال التدريب والأعداد النفسي للوصول الى حالة الاطمئنان النفسي الجيد وخاصة الأوزان الثقيلة.
  - التأكيد على ضرورة أن يمر لاعبي الكاراتيه الشباب بمواقف مشابهة لما يجري في النزال خلال الوحدات التدريبية لتكون بمستوى المنافسة وذلك للارتقاء بمستوى الاطمئنان النفسي لديهم.

#### الملخص الانكليزي

Measuring psychological reassurance and variable according to the weight of youth karate players.

A. Dr. Abdul Kadhim Jalil Hassan

Ali Mahdi Ali

Manifested research problem in that a lot of players suffer from the problem of poor reassuring psychological. which varies according to the weights during training or athletic competition which leads to that performance is below the required level and therefore. it negatively affects the result bout. The research objectives were to identify differences in reassuring psychological according to the variable weight with players karate youth. while the hypotheses is that there are significant differences in the reassuring psychological between the players karate youth. according to the variable weight. and included research on theoretical studies which Ohmmelt on topics related to the study adornments. Part III has included on research methodology and Graeth where researchers used a descriptive approach to suitability search. which included a sample search on the (60) players from the youth representing four clubs were randomized and by (20) player's lightweight and (20) Player of the weight average and (20) player Heavyweight. were distributed scale psychological reassurance to sample and then make statistical Alma'leat. correct answers after the sample data were analyzed using the analysis of variance revealed significant moral differences between the weights, has been reached several conclusions. including:

-there is a difference in the level of confidence between the average scores of psychological light weight package and (177.9) and average grades and average of weight (164.15) and margin (13.75) for light weight.

-there is a difference in the level of confidence between the average scores of psychological light weight package and (177.9) and average scores heavyweight group of (133.7) and margin (44.20) for light weight..

-there is a difference in the level of confidence between the average scores of psychological weight group and the average of (164.15) and the average score heavyweight group of (133.7) and margin (30.45) for the benefit of average weight. The foregoing conclusion was reached a number of recommendations which the most important are.

-Work to develop the level of youth karate players through training and psychological preparation to get to the good psychological condition reassuring especially heavy weights.

-Emphasis on the need to pass youth karate players positions similar to what is going on in the bout during the training modules to be the level of competition in order to improve the quality of psychological reassurance to them.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

أزداد الاهتمام بعلم النفس الرياضي كونه إحدى العلوم المهمة لتحقيق التفوق في المجال الرياضي لان الاستثمار الأمثل لطاقت اللاعبين البدنية والمهارية والخطية أما يعتمد على توظيف ما يؤسس له العلم من مبادئ ونظريات فهو يعد إحدى القواعد المهمة في عملية التدريب وبدونه فائه من الصعب تحقيق مستوى انجاز متكامل فالأداء الجيد ليس بكفيل لوحده لتحقيق الفوز وإنما هنالك عوامل أخرى تتحكم في الحصول على التفوق في المنافسات ومنها (الاطمئنان النفسي) كأحد العوامل النفسية التي من شأنها إن تقلب موازين المنافسات وتساعد في تغلب اللاعب على منافسه.

أن علم النفس الرياضي له تأثير مباشر في الألعاب الفردية عنه في الألعاب الفرقية. ذلك لان الألعاب الفردية تكون المسؤولية فيها موجهة إلى اللاعب وحده معتمدا على قدرته وقابليته الشخصية لذا نشاهده أكثر توتر وقلقا وانفعالا وان الألعاب الفردية بصورة عامة ولعبة الكاراتيه بصورة خاصة تبين هذا الاختلاف وبدقة عالية آذ أن اللاعب يتحمل عبأ نفسيا كبيرا ومن هنا كان لا بد من توفر الأعداد النفسي للاعب من قبل المدرب وهذا يتطلب التعرف على سمات وشخصية اللاعب من خلال معرفته لاطمئنانه النفسي. (1)

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير عامل الاطمئنان النفسي على متغيرات الأوزان المختلفة لاعبي الكاراتيه الشباب) حيث أن عدم الاطمئنان النفسي يعد من العوامل التي تعوق قدرة اللاعب على الأداء بشكل جيد خلال المنافسة الرياضية.

## ٢-١ مشكلة البحث

أن منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق وان غاية المدربين هي زيادة العوامل الايجابية التي تساهم في تحقيق الانجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلبا على ذلك.

وإذ نظرنا الى المستوى العام للأداء في لعبة الكاراتيه ونتيجة الاطلاع على العديد من البطولات المحلية والعربية والأسيوية والدولية لاحظنا إن مشكلة البحث الحالي تتجلى في إن الكثير من اللاعبين يعانون من مشكلة ضعف الاطمئنان النفسي والذي يتفاوت حسب الأوزان إنشاء التدريب أو المنافسة الرياضية الأمر الذي يؤدي إلى إن يكون الأداء دون المستوى المطلوب وبالتالي فان ذلك يؤثر سلبا على نتيجة النزال.

ونظرا لأهمية الاطمئنان النفسي وتأثيره على الأوزان المختلفة عند لاعبي الكاراتيه الشباب فان ذلك لفت انتباه الباحثان ودفعهما إلى رصد هذا المتغير وقياس مستوى الاطمئنان النفسي لدى لاعبي الكاراتيه فئة الشباب لمتغير الوزن.

## ٣-١ أهداف البحث

١ - احمد محمود محمد: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب لرياضة الكاراتيه: منشأة المعارف بالإسكندرية-(١٩٩٥م)ص ٢٦٢ .

يهدف البحث الى التعرف على الفروق في الاطمئنان النفسي وفقا لمتغير الوزن لدى لاعبي الكاراتيه الشباب.

#### ١-٤ فروض البحث

وجود فروق دالة إحصائية في الاطمئنان النفسي بين لاعبي الكاراتيه الشباب وفقا لمتغير الوزن.

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي أندية محافظات(البصرة) بلعبة الكاراتيه فئة الشباب.

١-٥-٢ المجال الزمني : من ١٥ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٠ / ٥ / ٢٠١٢

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعات أندية محافظة البصرة.

#### ١-٦ تحديد المصطلحات

١- الاطمئنان النفسي : (الشعور بالراحة النفسية بعيدا عن أي تهديد يعكر تلك الراحة).<sup>(١)</sup>

#### ٢ الدراسات النظرية.

#### ٢-١ الاطمئنان النفسي:

الأمن لغة يعني الاطمئنان إذا جاء في لسان العرب(الأمن) :الأمان(وقد أمنت فانا امن (والأمن هو ضد الخوف وأمنته ضد أخفته).<sup>(٢)</sup> ويعرفها (الزمخشري) : المطمئنة الآمنة التي لا يستفزها خوف ولأحزن،وهي النفس المؤمنة أو المطمئنة إلى الحق التي سكنها تلج اليقين فلا يخالجها شك.<sup>(٣)</sup> وعرفت أيضا انه(الشعور بالراحة النفسية بعيدا عن أي تهديد يعكر تلك الراحة).<sup>(٤)</sup> ويرى الباحثان انه(الحالة التي يشعر فيها الفرد بالاستقرار والتوازن النفسي والابتعاد عن القلق والخوف الذي يمكن أن يؤثر سلبا في طبيعته وسلوكياته وتصرفاته).<sup>(٥)</sup> فالاطمئنان النفسي حاجة أساسية موجودة عند كل الناس بدرجات متفاوتة وتعبر عن شعور الفرد بأنه قادر على البقاء في علاقات متزنة مع الآخرين،آذ يشعر بالألفة والانتماء ويدرك أن العالم سعيد وبندرة الخطر والتهديد.<sup>(٥)</sup>

١ - خليل إبراهيم رسول: "التحصين النفسي للطالب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات" المؤتمر السنوي لكلية التربية الجامعة المستنصرية (١٩٨٩م)ص ٦٧.

٢ - ابن منظور الفضل جمال الدين: لسان العرب \_الجلد الأول الجزء الأول القاهرة دار الحديث الطباعة (٢٠٠٣م) ص ٢٣٤.

٣ - عز الدين إسماعيل :نصوص قرآنية في النفس الإنسانية) مطابع دار الشؤون الثقافية العامة:مصر: (١٩٧٥م)ص ٧٩.

٤ - خليل إبراهيم رسول:مصدر سبق ذكره:(١٩٨٩م)ص ٦٧.

٥ - تغريد خليل التنتجي : "بناء برنامج إرشادي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة جامعة بغداد" ( أطروحة دكتوراة) غير منشورة( كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد (١٩٩٧م)ص ٣٩.

أما عن المصطلحات المرادفة لمفهوم الاطمئنان النفسي والتي تستخدم في الدراسات النفسية فمنها (الطمئنيية النفسية الأمن الذاتي التكيف النفسي الرضا عن الذات ومفهوم الذات الايجابية).<sup>(١)</sup>

أن الحاجة إلى الاطمئنان النفسي للاعب والذي بدوره يمثل نواة الفريق الذي يتكون من مجموعة من اللاعبين والكادر التدريبي تربطهم علاقات حب وتعاون وتآلف الغرض منها الإعداد والتهيئة النفسية للمشاركة في المنافسات الرياضية والتي تكثر فيها الانفعالات النفسية والقلق والخوف من النتيجة لدى اللاعبين وتحديدًا في المنافسات المهمة) إذ تتسم بالندية وتقارب المستوى بين اللاعبين المتنافسين) وعليه يجب الاهتمام بدراسة حالة اللاعب من ناحية اطمئنانه النفسي ومدى قابليته على التكيف مع البيئة أثناء التدريب أو المنافسات بغية الوقوف على حاجاته النفسية.<sup>(٢)</sup>

ولأهمية الاطمئنان النفسي يستطيع لاعب الكاراتيه أن يعبر عن قدراته الحركية والبدنية وإمكاناته مهارية بشكل جيد بعيداً عن الخوف والارتباك والقلق باعتبارها معوقات للثقة بالنفس إذ أن ثقة اللاعب بنفسه تعني اقتناع اللاعب الشديد بإمكاناته وقدراته في تحقيق الأهداف التي يكافح من أجل تحقيقها بجدية.

وقد يكون مصدر الخوف عند اللاعب نتيجة لمؤثر خارجي (الخطر) أو انبعاث داخلي عن طريق هواجس مرعبة تقلقه، فحينما يأتي الخوف من خارج الجسم تحصل له الاستجابات الانفعالية الحركية، مثل (الهرب، المقاومة) بينما نجد الخوف الداخلي يظل حبيس الجسد، ويصبح تأثيره اشد وقعاً في النفس الإنسانية ومهما يكن مصدر الخوف فإن اللاعب يحاول طلب النجاة لنفسه والبحث عن ملاذ يلوذ به ويبعد عنه ذلك الخطر، وقد عرف علم النفس ذلك الملاذ بأنه (الشعور بالاطمئنان) (وإذا ما عرفنا أن حياة الكائن الحي هي عبارة عن سلسلة متصلة الحلقات من المخاوف) عندها تكون الحاجة للاطمئنان من أهم متطلبات اللاعب في حياته من هنا تنشأ العلاقة الوثيقة بين الاطمئنان والخوف، ويكونان معاً قطبي الحياة الإنسانية فإذا كان الخوف قطبها السالب فإن الاطمئنان النفسي قطبها الموجب.<sup>(٣)</sup>

## ٢-٢ نبذة مختصرة عن قانون لعبة الكاراتيه وأوزانها:<sup>(٤)</sup>

وضع القانون من قبل الاتحاد العالمي للكاراتيه WKF وهو الذي تعمل به جميع الدول المنطوية تحت لائحة الاتحاد الدولي. تكون مساحة الملعب (البساط) مربعة الشكل بمساحة (٨م) مربع وتقاس من الخارج ولسلامة اللاعبين يحدد الملعب ب(٢م) إضافية من كل جانب من جوانب الملعب. ويوجد خمسة حكام لإدارة الساحة (حكم وسط وأربعة قضاة) يقف حكم الوسط على بعد مترين من منتصف الملعب (البساط) ويجلس

<sup>١</sup> - علي سعد: مصدر سبق ذكره (١٩٩٩م) ص ١٥.

(\*) تعريف أجزائي.

<sup>٢</sup> - خالد فيصل الشيوخ وآخرون: "الأمن النفسي للاعب كرة اليد" مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع العدد (١) كلية التربية الرياضية (جامعة بغداد) (١٩٩٠م) ص ٢٢٩.

<sup>٣</sup> - عبد العزيز الناصري: الخوف ودوره في بناء الشخصية الرياضية: مجلة البناء العدد (٦١) (٢٠٠٤) انترنت.

<sup>٤</sup> - World Karate Federation : rulfsof competition may .2000 .p .p .20-25.

القضاة في منطقة الأمان على كراسي بحيث يكون كل قاضي في ركن من أركان البساط ويجلس مراقب المباراة على كرسي في منطقة الأمان خلف حكم الوسط وعلى يساره ويزود كل من القضاة الأربعة بعلمين احمر وازرق وذلك للتمييز بين اللاعبين ويساعد الحكم ثلاثة حكام (مسجل وميقاتي ومراقب تسجيل) ويشرف على طاقم التحكيم حكم عام يسمى مشرف البساط.

تكون مدة المباراة ثلاثة دقائق للأدوار الأولى وأربعة دقائق للأدوار النهائية ويفوز اللاعب الذي يسجل أكثر عدد من النقاط أو تنتهي المباراة قبل هذه المدة إذا كان احد اللاعبين قد سجل فرق نقاط (٨) وفي حالة التعادل يرجح التصويت إلى القضاة الأربعة وحكم الوسط لحسم النتيجة.

يرتدي اللاعبون بدله بيضاء من دون علامات وحزامان احمر والأخر ازرق وقفازات تلبس في اليد بنفس لون الحزام وهي شبيهة بقفازات الملاكمة ولأكفها اصغر ويرتدي اللاعبون واقيات أسنان وواقيات الساق والأمشاط وكذلك واقية للرأس والجهاز التناسلي.

ويجب أن تكون الرفسات واللكمات مسيطر عليها ومن دون ضربة قاضية. أما في حالة اللمس الشديد فيعطي حكم الوسط إنذار للاعب المسبب للإصابة.

أما نقاط التسجيل فهي:

١- (اليوكو) وهي ربع نقطة.

٢- (وازاري) وهي نصف نقطة .

٣- (أبيون) وهي نقطة واحدة.

ويعطى (اليوكو) في حالة اللكم على الوجه أو البطن أو الظهر (أما (وازاري) فيعطى في الرفس على جانبي الجسم أو في حلة اختلال التوازن وتوجيه لكمة إلى الوجه أو البطن. أما (أبيون) فتعطى في حالة الرفس على الوجه أو رميات الإسقاط التي لا تتجاوز الثلاثة ثواني .

ويوجد نوعين من المخالفات ( مخالفات النوع الأول) وتعطى عندما يوجه اللاعب ضربة قوية إلى الوجه أو البلعوم أو مفاصل الجسم. أما (مخالفات النوع الثاني) فتعطى عند الخروج من البساط أو التصرفات التي تسيء إلى لعبة الكاراتيه أو عندما يتكلم اللاعب ويعترض على قرار الحكم أو عند التظاهر بالإصابة

وتقسم الأوزان في لعبة الكاراتيه لفئة الشباب (الكوميتية) أي القتال الى أوزان (خفيفة-متوسطة-وثقيلة) وتكون على الترتيب (+84kg, -84kg, -75kg, -67kg, -60kg, -55kg) وتتم المنافسات في كل وزن

على حدٍ ما ويتم تصفية نصف المشاركين الى الدور الثاني ويسمح للاعب أن يتنافس لمرة واحدة فقط.

أما الأوزان بالنسبة للسيدات فتتكون من الأوزان (+68kg, -68kg, -61kg, -55kg, -50kg) .

### ٣-١ منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لقياس الاطمئنان النفسي وفقاً لمتغير الوزن " إذ يهدف البحث الوصفي إلى تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر ويهدف الأسلوب المسحي الوصفي إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع محاولة لتحديد الحال الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة.<sup>(١)</sup>

### ٣-٢ عينة البحث

من الأمور العلمية التي يجب على الباحثان مراعاتها هي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً<sup>(٢)</sup>. وعلى هذا فقد تكونت عينة البحث من (٦٠) لاعبا من فئة الشباب في لعبة الكاراتيه من أصل (٩٠) لاعبا وبنسبة (٦٦,٦) يمثلون أندية(الجنوب) (نقط الجنوب الميناء شط العرب) تم اختيارهم بصورة عشوائية) كما في جدول (١).

#### جدول (١)

يبين أعداد اللاعبين وأنديتهم والنسبة المؤوية

تنسب	النادي	عدد اللاعبين	النسبة المؤوية
١	الجنوب	١٧	%١٦,٦٦
٢	نقط الجنوب	١٦	%١٦,٦٦
٣	شط العرب	١٤	%١٦,٦٦
٤	الميناء	١٣	%١٣,٣٣
	المجموع	٦٠	%١٠٠

### ٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

<sup>١</sup> - محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي (١٩٩٩م). ص ١٣٩.

<sup>٢</sup> - فان دالين دييولد: مناهج البحث في التربية و علم النفس ( ترجمة محمد نبيل نوفل واخزون)، القاهرة، مكتبة ألانجلو مصرية،(١٩٨٤) ] ٣١٩.

" ويقصد بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحثان بوساطتها حل مشكلة البحث مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات أو عينات أو أجهزة" (١) .

1-المقابلة .

2-الاستبانة .

3-المصادر العربية والأجنبية .

4-حاسبة يدوية نوع Casio FX82 LB

5-استمارات تفرغ البيانات .

6-الوسائل الإحصائية .

٣-٤ المقياس المستخدم في البحث:

استخدم الباحثان مقياس الاطمئنان النفسي<sup>(٢)</sup> ينظر ملحق(١) و ملحق (٢) على عينة بلغت (٦٠) لاعبا لفئة الشباب في لعبة الكاراتيه يمثلون أندية (الجنوب-نقط الجنوب-شط العرب-الميناء) للتعرف على مدى تأثير الاطمئنان النفسي على الأوزان المختلفة في لعبة الكاراتيه لفئة الشباب.

٣-٥ الخصائص السيكومترية ( للمقياس )

٣-٥-١ الصدق

يعد الصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية، ويعرف (أبيل) (Ebel) الصدق " بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله"<sup>(٣)</sup>والاختبار الصادق " هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنه أو بالإضافة إليه"<sup>(٣)</sup> .

١. صدق المحتوى: يعني بالمستوى الجيد الذي يقيس عنده المقياس محتوى المادة والأهداف التي صمم لقياس مدى تحققها عند المفحوصين،فهو يسعى للتأكد من صدق قياس ما تقوم بدراسة مفرداته لمعرفة مدى تمثيلها الخاصة المراد قياسه.<sup>(٤)</sup> وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة ( الصدق الظاهري منه ) عند عرض مقياس الاطمئنان النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياس لإقرار صلاحية فقرات المقياس وتثبيت مجالاته ومدى تمثيل الفقرات للمجالات التي تقيسها.

١-وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ( ٢٠٠٢ م ) ص ١٦٣ .

٢- علي مهدي علي: اثر ترمينات مقترحة لبعض المهارات النفسية في تطوير الاطمئنان النفسي لدى لعبي الكاراتيه:رسالة ماجستير: غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ٢٠١٢ .

٣ - زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية عمان مكتبة دار الثقافة للنشر ١٩٩٩ ص ١٣٣ .

٤ - محمد حسن علاوي ومجد الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة دار الفكر العربي ٢٠٠٠ ص ٢٥٥ .

٢. صدق التكوين الفرضي: ويطلق عليه أيضاً ( صدق البناء ) أو ( صدق المفهوم) والمقصود بهذا النوع من الصدق هو " مدى قياس فقرات المقياس للسمة أو الظاهرة السلوكية المراد قياسها ".<sup>(١)</sup>

وقد تحقق الباحثان من صدق التكوين الفرضي أو صدق البناء في مقياسه الحالي بطريقتين هما :-

#### أولاً :- المجموعتان الطرفيتان

وقد تحقق ذلك عندما تم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وتم اعتماداً عليه الإبقاء على الفقرات لأنها ذات تمييز جيد ومقبول، وان قدرة الفقرات على التمييز تعدّ دليلاً على صدق البناء .

#### ثانياً :- علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

وهي طريقة أخرى استخدمها الباحثان للتحقق من صدق التكوين الفرضي من خلال معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

#### ٣-٥-٢ الثبات :

يعد الثبات من العوامل المهمة في بناء وتقنين الاختبارات ويكون الاختبار ثابتاً عندما يكون "على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه".<sup>(٢)</sup>

وهناك عدة طرق لحساب الثبات وقد أعتمد الباحثان على طريقتين هما :-

١- طريقة التجزئة النصفية : أعتمد الباحثان هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة وهي من أكثر الطرائق المستخدمة في البحوث التربوية والنفسية .

وقد أعتمد الباحثان على بيانات عينة بناء بالغة (١٥٢) لاعب للاختبار المتكون من (٥٦) فقرة إذ تم فيه تجزئة فقرات الاختبار الى قسمين هما :

قسم الفقرات الفردية والقسم الآخر للفقرات الزوجية: وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية والزوجية حيث بلغ (0.767) وتمثل هذه القيمة معامل ثبات نصف الاختبار، لهذا يجب تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل لهذا قام الباحثان باستخدام معادلة سبيرمان براون بقيمة تصحيح معامل الارتباط، وبذلك أصبح معامل ثبات المقياس (0.868) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

٢- طريقة الفاكرونباخ (ALFa CronBakh) : تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل. إذ إن " معدل معاملات الارتباط الداخلية بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل القياس ألفا " <sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> صفاء طارق حبيب: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، (١٩٩٤) ١٠٩-١١٠.

<sup>٢</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ١، ٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ١٩٣..

<sup>٣</sup> Costa, P.J, and others J, F. I, Psychological Assessment Resources , 1992, p. 44

ومن أهم الأسباب التي دعت الباحثان لاختيار معادلة الفاكرونباخ لاستخراج الثبات هو أن مقياس دراسته متكون من مقياس متدرج الميزان (رباعي التدرج) إذ تعد هذه المعادلة من أكثر المعادلات ملائمة لدراسة البحث) وقد تم تطبيقها على أفراد عينة البناء والبالغ عددها (١٥٢) لاعب) وبعد تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) ظهر أن قيمة معامل الثبات تساوي ( 0.911 ) ويتضح من ذلك أن المقياس يتمتع بثبات عال .

### ٣-٥-٣ الموضوعية :

أن الاختبارات التي يختار فيها المختبر الإجابة من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية لان بإمكان المحكمين كلهم الاعتماد على مفتاح التصحيح أن وجد أو على سلم التقدير المحدد للاختبار .<sup>(١)</sup> أن تصحيح الاختبارات التي تشمل على سلم تقديري للدرجات أو من متعدد أو صواب أو خطأ يكون عادتا موضوعيا سواء كان يدويا أو أليا لان تصحيح واستخراج النتائج لايتأثران بذاتية المصححين لاستخدامهم مفاتيح التصحيح الخاصة بكل اختبار .

### ٣-٦ تطبيق المقياس :

قام الباحثان بتطبيق مقياس الاطمئنان النفسي على عينة بلغت (٦٠) لاعبا من فئة الشباب في لعبة الكاراتيه وللأوزان (-٥٥كغم--٦١كغم--٦٨كغم--٧٦كغم+٧٦كغم) وواقع (٢٠) لاعبا للوزن الخفيف (-٥٥كغم--٦١كغم) و(٢٠) لاعبا للوزن المتوسط (-٦٨كغم--٧٦كغم) و(٢٠) لاعبا للوزن الثقيل(+٧٦كغم) بتاريخ ٢٥/٢/٢٠١٢ وفي تمام الساعة الخامسة عصرا وعلى قاعة نادي الجنوب الرياضي) وقد قام الباحثان بشرح تعليمات المقياس وضرورة الإجابة عليه بكل دقة وعدم ترك أي سؤال بدون إجابة وان الإجابات سوف تكون سرية وتستخدم للأغراض العلمية.

وبعد إجابة لاعبين على المقياس كلا حسب وزنه تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا .للتعرف على مدى تأثير الاطمئنان النفسي على الأوزان (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) للاعبين الكاراتيه الشباب.

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان بمعالجة البيانات باستخدام برنامج (spss)البرنامج الإحصائي الاجتماعي للمعالجات الإحصائية.

<sup>١</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ١ عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

##### ٤-١ عرض نتائج تحليل الفروق للاطمئنان النفسي لمتغير الوزن وتحليلها.

قام الباحثان بتطبيق مقياس الاطمئنان النفسي على عينة تكونت من (٦٠) لاعباً من فئة الشباب في لعبة الكاراتيه وبعد تصحيح إجاباتهم تم تحليل البيانات إحصائياً وذلك باستخدام تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق المعنوية بين الأوزان فأظهرت النتائج أن هناك فرق دال معنوياً بين المجموعات الثلاثة إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة تساوي (٦٢,١٤) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,١٤) والمستخرجة بدرجات حرية (٥٧) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكما موضح في الجدول (٢) .

□ □ (٢)

يبين تحليل التباين للفروق بين لاعبي الكاراتيه لفئة الشباب في الاطمئنان النفسي وفقاً لمتغير الوزن

مصادر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة F الجدولية
بين المجموعات	2	20466.03	10233.017		
داخل المجموعات	57	9386.55	164.676	62.14	3.15
المجموع	59	21852.58			

قيمة F الجدولية (3.15) بدرجة حرية (57) وتحت مستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (٢) أن درجة الحرية لحجم العينة التي تساوي (٦٠) ومقسمة لثلاثة مجاميع في تحليل التباين واختبار (F) تساوي (ن - ١) ويساوي (٣ - ١) (٦٠ - ٣) وتساوي (٢) (٥٧) ، نلاحظ أن مجموع المربعات بين المجموعات (٢٠٤٦٦,٠٣) وداخل المجموعات (٩٣٨٦,٥٥) والمجموع الكلي (٢١٨٥٢,٥٨) وظهر أن التباين بين المجموعات عند درجة حرية (٢) هو (١٠٢٣٣,٠١٧) والتباين داخل المجموعات عند درجة حرية (٥٧) هو (١٦٤,٦٧٦) وقيمة (F) المحسوبة (٦٢,١٤) وقيمتها الجدولية (٣,١٥) عند درجة حرية (٢) (٥٧) ومن نسبة خطأ (٠,٠٥) ولما كانت قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية، فهذا يدل على أن هناك فرقاً معنوياً بين الأوزان الثلاثة في الاطمئنان النفسي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب لمتغير الوزن، ونظراً لكون قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية لذا لجأ الباحثان إلى إجراء اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للأوزان الثلاثة (الخفيف والمتوسط والثقيل) وعلى الوزن الأكثر تأثيراً بالاطمئنان النفسي.

##### ٤-٢ عرض نتائج L.S.D وتحليلها ومناقشتها

.. ( ٣ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (L.S.D) اقل فرق معنوي للاطمئنان النفسي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب وفقا لمتغير الوزن

الأوزان	الوسط الحسابي	الوزن الخفيف	الوزن المتوسط	الوزن الثقيل	قيمة L. .
الخفيف	177.9		-13.75	-44.20	5.738
المتوسط	164.15			30.45	
الثقيل	133.7				

من خلال الجدول ( ٣ ) يمكن معرفة الأوساط الحسابية لأوزان عينة البحث، وكذلك مقدار الفروق في الأوساط الحسابية للأوزان لعينة البحث، فضلا عن قيمة ( L. . ) عند مستوى دلالة (0.05). وتشير النتائج المعروضة في الجدول (٣) الى ما يلي:

- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) وبفارق (٢٠ ٤٤) لصالح الوزن الخفيف. ويعزو الباحثان سبب وجود فارق في مستوى الاطمئنان النفسي بين الوزن الخفيف والوزن الثقيل الى الافتقار لوجود حالة التفاعل الجدي لدى لاعبي الكاراتيه الشباب للوزن الثقيل مع مقتضيات التدريب والمنافسة وإمكانية معالجة المشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبون والناطقة عن ضعف وقلة الاهتمام بتنمية الصفات النفسية والتي تمثل أساسا وقاعدة صلبة لإبداء وطرح الصفات النفسية في مواقف اللعب المختلفة ويتجلى ذلك من خلال الاستمرار والمواظبة على التدريب لدى لاعبي الوزن الخفيف والمتوسط في وقت نرى فيه ضعف الالتزام بالتدريب لدى لاعبي الوزن الثقيل لوكذلك فان مستوى الإصابة التي يتعرض لها لاعبي الوزن الثقيل أعلى واعنف من مستوى الإصابة للوزن الخفيف لذلك يتضح من إجابات اللاعبين على مفردات مقياس الاطمئنان النفسي وفي ذلك يؤكد ريسان خريبط وناهدة رسن (١٩٨٨) "على أن التدريب يجب أن يتسم بالشدّة والتوتر والتعقيد بما يمثل أصعب من المنافسات الرياضية ليتسنى للرياضيين للاستيلاء على قمم المهارة الرياضية".<sup>(١)</sup>

ويرى الباحثان أن عدم ضبط المتغيرات النفسية التي من شأنها أن تقلل من حدة العوامل التي تؤثر سلبا في حالة الاطمئنان النفسي للاعبين للوزن الثقيل) وهذا ناتج من قلة إلمام المدربين بتحديد تأثير هذه العوامل والسيطرة عليها ولما لها من أهمية كبيرة ودور فاعل في أظهر اللاعبين بالمستوى اللائق وهذا ماتؤكداه ناهدة

<sup>١</sup> - ريسان خريبط ناهدة رسن :علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة:جامعة بغداد المكتبة الوطنية ١٩٨٨ ص ٢٢.

رسن(٢٠٠٢) "أن هناك دور فاعل يلعبه المدرب في هضم وإتقان اللاعبين للمهارات النفسية وعلى المدرب توضيح دور الأعداد النفسي في وصول اللاعبين للمستويات العليا".<sup>(١)</sup>

• وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) ويفارق (٤٥ ٣٠) لصالح الوزن المتوسط. أما بالنسبة للفرق بين مستوى الاطمئنان النفسي بين لاعبي الوزن المتوسط والوزن الثقيل. فيرى الباحثان أن أهداف الأداء من قبل المدربين لاتناسب كل رياضي وذلك لوجود الفروق الفردية فيما بينهم ولوجود فرق في مستوى الأداء يتضمن ممارسة الرياضي لخبرته في تحقيق وتطوير أدائه باستمرار وذلك من خلال الثقة بالنفس والشعور بالنجاح والرضا عن النفس وهذا ما يؤكد راتب(٢٠٠٠) "أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بان يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين(بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نقص في المهارات العقلية".<sup>(٢)</sup>

أن الاطمئنان النفسي في أتم معاينة وبأوسع مظاهره لايشعر به كافة اللاعبين ولو توفرت لهم كل الوسائل الممكنة ولذلك ينبغي ملاحظة الفروق الفردية وحالة كل لاعب ومستواه الاقتصادي والبدني وأدائه المهاري لان كثير من اللاعبين يحرمون أنفسهم من حقوقهم ويطمعون في أمور بعيدة التحقيق مدفوعين في اغلب الأحيان بعوامل لاشعورية تجعلهم متوتري الأعصاب ويحصل لهم تقاطع في الوظائف وينتج عن هذا الاضطراب ضعف عام في الإرادة وبالتالي ضعف في الاطمئنان النفسي لدى اللاعب والذي يعوقه عن مواصلة التدريب المستمر والجيد ومن هنا يجب على المدرب أن يعير أهمية بالغة للأعداد النفسي في كل وحدة تدريبية وان يتقف لاعبيه على أهميتها وخاصة عندما تقترب المستويات فان الفيصل سيكون العامل النفسي وهذا ماكداه (أبومدين الشافعي)"يصل الإنسان الى الاطمئنان النفسي أن استطاع أن يتصور المواقف بكل ما يحتاج إليه من مقاومة ومسايرة(فهناك صعوبات يجب أيجاد الوسائل لقهرها وأبعادها(وهناك اتجاهات يجب أتباعها واغتنام الفرصة للوصول بها الى الهدف المطلوب أو المحدد".<sup>(٣)</sup>

<sup>١</sup> - ناهدة رسن: علم النفس الرياضي التدريب والمنافسة الرياضية: عمان: الدار العلمية الدولية: ٢٠٠٢: ص: ٧٤.

<sup>٢</sup> - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة: دار الفكر العربي: ٢٠٠٠: ص: ٧٩.

<sup>٣</sup> - أبو مدين الشافعي: الاطمئنان النفسي: ط: ١: القاهرة: دار الفتوح للطباعة: بدون سنة: ص: ٨٠.

- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) و بفارق (٧٥ ١٣) لصالح الوزن الخفيف. ويعزو الباحثان سبب وجود فارق في مستوى الاطمئنان النفسي بين الوزن الخفيف والوزن المتوسط الى أن لاعبي الوزن الخفيف أكثر مواظبة على التدريب وأكثر حرصا من لاعبي الوزن المتوسط وكذلك أن طلب أداء واجبات أو مهارات تفوق قدرته قد يؤثر سلبا على عامل الاطمئنان النفسي لدى لاعبي الوزن المتوسط وهذا يؤدي الى الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية ولذا فنه من الأهمية بمكان أن يستخدم المدرب الإجراءات التي تكفل مواجهة هذا الشعور بالخوف أو الفشل ومن ذلك تجنب تكليف لاعبي الوزن المتوسط بواجبات تزيد عن قدراتهم البدنية والمهارية وتجنب التركيز على نتائج المنافسة الرياضية وان يكون التركيز على الأداء الجيد والتركيز على تحسين المهارة مع الأعداد النفسية الجيد وهذا ما يؤكده مفتي إبراهيم (١٩٩٨) "تشكل عمليات التدريب البدني جوانب متعددة للمدرب من خلال الأعداد (البدني -المهاري-الخططي-النفسي-الذهني-الخلقي-المعرفي)كلها متجانسة ومتكاملة بهدف وصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج".<sup>(١)</sup>

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) و بفارق (٧٥ ١٣) لصالح الوزن الخفيف.
- ٢- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن الخفيف والبالغ (٩ ١٧٧) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) وبفارق (٢٠ ٤٤) لصالح الوزن الخفيف.
- ٣- وجود فرق في مستوى الاطمئنان النفسي بين متوسط درجات مجموعة الوزن المتوسط والبالغ (١٥ ١٦٤) ومتوسط درجات مجموعة الوزن الثقيل والبالغ (٧ ١٣٣) وبفارق (٤٥ ٣٠) لصالح الوزن المتوسط.

### ٥-٢ التوصيات:

- ١- العمل على تطوير مستوى لاعبي الكاراتيه الشباب من خلال التدريب والأعداد النفسية للوصول الى حالة الاطمئنان النفسي الجيد وخاصة الأوزان الثقيلة.
- ٢- استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات الأخرى لمعرفة الحالة النفسية للاوزن المختلفة في بقية الألعاب القتالية.
- ٣- التأكيد على ضرورة أن يمر لاعبي الكاراتيه الشباب بمواقف مشابهة لما يجري في النزال خلال الوحدات التدريبية لتكون بمستوى المنافسة وذلك للارتقاء بمستوى الاطمئنان النفسي لديهم.

<sup>١</sup> - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)ط١(القاهرة)دار الفكر العربي(١٩٩٨)ص ٢٢.

## المصادر العربية والأجنبية

### المصادر العربية

- ❖ ابن منظور الفضل جمال الدين: لسان العرب الجلد الأول الجزء الأول القاهرة دار الحديث الطباعة (٢٠٠٣م) .
- ❖ أبو مدين الشافعي :الاطمئنان النفسي: ط١: القاهرة: دار الفتوح للطباعة: بدون سنة.
- ❖ احمد محمود محمد: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب لرياضة الكاراتيه: منشأة المعارف بالإسكندرية (١٩٩٥م).
- ❖ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة دار الفكر العربي ٢٠٠٠.
- ❖ تغريد خليل التنتجي : "بناء برنامج إرشادي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة جامعة بغداد" أطروحة دكتورة غير منشورة كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد ( ١٩٩٧م).
- ❖ خالد فيصل الشيوخ وآخرون: "الأمن النفسي للاعب كرة اليد" مجلة التربية الرياضية المجلد الرابع العدد (١) (كلية التربية الرياضية) جامعة بغداد (١٩٩٠).
- ❖ خليل إبراهيم رسول: "التحصين النفسي للطالب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات" المؤتمر السنوي لكلية التربية) الجامعة المستنصرية (١٩٨٩م).
- ❖ خليل إبراهيم رسول: مصدر سبق ذكره: (١٩٨٩م).
- ❖ ريسان خريبط ناهدة رسن :علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة: جامعة بغداد: المكتبة الوطنية ١٩٨٨.
- ❖ زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان ،مكتبة دار الثقافة والنشر ( ١٩٩٩).
- ❖ صفاء طارق حبيب :بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة\_، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ( ١٩٩٤).
- ❖ عبد العزيز الناصري : الخوف ودوره في بناء الشخصية الرياضية : مجلة البناء العدد (٦١) (٢٠٠٤) انترنت.
- ❖ عز الدين إسماعيل :نصوص قرآنية في النفس الإنسانية: مطابع دار الشؤون الثقافية العامة: مصر: (١٩٧٥م).

- ❖ علي سعد: مصدر سبق ذكره ( ١٩٩٩م)) ص ١٥ .
- ❖ فان دالين ديوبولد: مناهج البحث في التربية و علم النفس ( ترجمة محمد نبيل نوفل واخزون)، القاهرة، مكتبة ألا نجلو مصرية،(١٩٨٤).
- ❖ محمد حسن علاوي ومجد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي،( ٢٠٠٠ ) .
- ❖ محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي (١٩٩٩م).
- ❖ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ١ ٣ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط ١ عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ❖ ناهدة رسن: علم النفس الرياضي التدريب والمنافسة الرياضية: عمان :الدار العلمية الدولية: ٢٠٠٢ .
- ❖ -وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ( ٢٠٠٢م ) .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)) ط ١(القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٨ .

#### المصادر الأجنبية

- 1-World Karate Federation : rulfsof competition may .2000
- 2- Costa, P.J, and others J, F. I, Psychological Assessment Resources , 1992

#### ملحق (١)

يبين مقياس الاطمئنان النفسي الذي تم تطبيقه على لاعبي الكاراتيه الشباب وفقا لمتغير الوزن

ت	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
١	احرص على مستقبلي كلاعب كاراتيه.				
٢	انأ لست راضيا عن مستوى أدائي الحالي.				

٣	قبل النزال اشعر بألم العضلات المفاجئ.
٤	ابدل جهدي للحصول على تقدير المدرب والجمهور
٥	إحساسي بعدم أدائي المهارات الصحيحة يشعرنني بالإحباط.
٦	يؤلمني عدم رضا مدربي عن أدائي.
٧	اشعر بالراحة والاطمئنان عند تواجدي مع زملائي اللاعبين.
٨	انفائل جدا من مستقبلي كلاعب كارائيه.
٩	أتوقع الفشل عندما يتقن الخصم قواعد اللعبة.
١٠	اشعر بالخجل في المواقف الاجتماعية أو المناسبات.
١١	حضور أصدقائي لقاعة التدريب يشعرنني بالاستقرار النفسي.
١٢	العمل في مكان اخر انفع من مزاولتي لعبة الكاراتيه.
١٣	اخفي مشاعري عن المدرب واللاعبين عندما أكون منزعج.
١٤	احترم مواعيد التدريب والتزم بها.
١٥	منافستي للاعب أفضل مني يشعرنني بالإرباك.
١٦	قراراتي تعتمد بصورة كبيرة على العقل.
١٧	أقبل النقد من المدرب والجمهور.
١٨	ابتعاد مدربي عني أثناء النزال يسبب لي الارتباك.
١٩	ينتابني أحساس باني سوف أخطأ في النزال القادم.
٢٠	اشعر بالإخفاق عندما يوجه الحكم لي أي إنذار.
٢١	تشجيع مدربي قبيل النزال يشعرنني بالارتياح.
٢٢	يعود أخفاقي إلى عدم السيطرة على انفعالاتي.
٢٣	أشارك اللاعبين حل مشاكلهم لكسب احترامهم .
٢٤	عند تسجيل نقطة غير متوقعة من المنافس أحافظ على أدائي الجيد.
٢٥	استسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.
٢٦	احدد أهداف واقعية قبل يوم النزال.
٢٧	كثرة المشاكل الاجتماعية تؤثر في أدائي كلاعب .
٢٨	يزداد توتري عند سماع اسمي لبداية النزال.
٢٩	تزداد رغبتني بالفوز عند إثارة المدرب لي ايجابيا.
٣٠	دور أسرتي كبير في تقدم مستواي كلاعب كارائيه .
٣١	اظهر انفعالاتي بالصوت والتصرف بصورة واضحة.
٣٢	أضخم الإحداث وأبالغ فيها .
٣٣	شروع أفكار بيئها الآخرين لا يؤثر في أدائي.

				استطيع معرفة مشاعر زملائي نحوي بكل سهولة.	٣٤
				أحث اللاعبين على التمسك بالأخلاق الرياضية.	٣٥
				اشعر بقلق وتوتر عند الحديث عن البطولة.	٣٦
				زملائي يتقون بقدرتي على حسم النزال لصالحى.	٣٧
				يبدو علي القلق والتردد أكثر من غيري من اللاعبين.	٣٨
				أحب المجاملة في التعامل على أساس الحقيقة .	٣٩
				لحظات قبيل النزال تشعرني بقلق وتوتر.	٤٠
				أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة ودون تعقيد.	٤١
				أسعى للحصول على المركز الاجتماعي بين الآخرين.	٤٢
				حصولي على نقطة في بداية النزال يشعرني بارتياح شديد.	٤٣
				اشعر بتردد عند اشتراكي في بطولة مهمة.	٤٤
				أحس أنني غير قنوع وأشكو من الحياة .	٤٥
				عند إصابتي بالنزال ينتابني شعور بخسارته.	٤٦
				انظر إلى المستقبل بمنتهى الثقة.	٤٧
				لدية القدرة على الإقناع والتأثير في اللاعبين.	٤٨
				اشعر بعدم الاستقرار النفسي لتداخل الوقت بين الدراسة والتدريب.	٤٩
				أفضل التدريب بصورة مستقلة وليس بمشاركة اللاعبين.	٥٠
				أتسرع بالحكم على الأمور أثناء التدريب	٥١
				لدية ثقة عالية باللعب مع أي منافس.	٥٢
				أسيطر على هدوئي حتى لو لعبت في غير بساطي.	٥٣
				انفعالاتي لانتاسب والمواقف المفاجئة التي تمر بي عادتاً.	٥٤
				أعفو وأسامح اللاعبين عند التعرض لأي مضايقة .	٥٥
				وجود حكم اعتقده ضدي يشعرني بخسارة النزال.	٥٦