

الفصل السادس



الإعداد النفسي والقياس النفسي

obeikandi.com

الإعداد النفسي للاعبى الكرة الطائرة

للإعداد النفسى متطلبات محددة بالنسبة للاعبى الكرة الطائرة، بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها والبعض الآخر يرتبط بالممارسين (اللاعبين).. بتكامل الاتجاهين - اللعبة واللاعبون - يمكن البدء فى عملية تنمية وقياس الحالة النفسية Psychological Conditioning للاعبين .

أما عن المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة، حيث يجب أن يضع عالم النفس فى إعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعى، وفى نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين، مع الأخذ فى الإعتبار تباينات سيكولوجية للعب الجماعى فى الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.

وتعتبر البارامترات الزمنية Time Parameters ذات أهمية بالغة فى بناء وتكوين «الحالة النفسية» للرياضى، حيث يلعب الأداء والقياس المرتبط بالزمن دورا كبيرا فى التأثير على المتغيرات النفسية للاعب وأحداث عملية التكيف النفسى لديه.

ولزيادة تفهم المتغيرات النفسية للاعب واللعبة يلزم تحليل ومتابعة النواحي الفنية فى كل مرحلة من مراحل الأداء خلال المباراة، وكذلك دراسة وتفهم كيفية إداء اللاعب للمهارات الأساسية للعبة خلال ظروف وأحداث المباراة نفسها.. حيث يعكس هذا الإجراء المناخ المصاحب للأداء من خلال متغيراته وأحداثه الحقيقية تحت تأثير ضغط المباراة والمنافسة.

والجدير بالذكر أن «الحالة النفسية» ترتبط بشكل دقيق بمدى انتباه اللاعب خلال اللعب، فالانتباه متغير هام وحاسم فى المباراة.. فالتركيز بمعدلات مناسبة وتحول الانتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة للملعب وفقا لمتطلبات الأداء فى المباراة يعتبر مؤشرا «للحالة النفسية» للممارسين. هذا ويرتبط الانتباه بالادراك الحسى، فالاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دوراً كبيراً فى الانتباه والإدراك.

ويضيف روديك Rudik أن ثبات الانتباه يلعب دوراً بارزاً فى مختلف الأنشطة

الرياضية، ويعرف ثبات الانتباه بكونه «القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال المنافسات أو التدريب».

ومن العوامل المؤثرة والمرتبطة بالانتباه السن والطول للاعبين والمنافسين وكذلك مستوى المنافسة، حيث ثبت أن هذه العوامل لها دور كبير في الانتباه بصفة خاصة والحالة النفسية بصفة عامة.

ولتحقيق تدريب نفسى مناسب يلزم معرفة وقياس نشاط أجهزة الجسم خلال الأداء، فمثلا يلاحظ وصول عدد ضربات القلب إلى ٢٠٠ ضربة فى الدقيقة أثناء الأداء، كما يمكن أن يفقد اللاعب ثلاثة كيلو جرامات من وزنه أثناء المباراة.. وهذه ظواهر تمت ملاحظتها حتى على اللاعبين البدلاء (الاحتياطيون).

فلاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد عن ٢٠٠ وثبة فى المباراة الواحدة، وعادة ما تكون هذه الوثبات بمعدلات شبه ثابتة خلال المباراة وقريبة من الحد الأقصى للوثب.. والجدير بالذكر أن الإعداد النفسى يعتبر أحد المتطلبات الأساسية التى تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية بمعدلات ومستويات مناسبة.

مما لا شك فيه أن الإتجاهات النفسية Psychological Aspects للاعبين سوف تؤثر وتحدد حالتهم النفسية، وحيث أن جميع أنماط الشخصية All Character Types موجودة داخل أفراد الفريق الواحد، فإن الأمر يتطلب من عالم النفس أن يكون ملما بمفاهيم ومدارك اللاعبين نحو اللعبة، وعليه أن يتعرف على حجم إدراك اللاعب للعبة، فهل هو - اللاعب - مهتم بالتفاصيل الخاصة بالأداء.. أم أنه مهتما بالأداء العام دون مراعاة للتفاصيل والجزئيات.

والجدير بالذكر أن البشر يختلفون فى قدراتهم على التذكر، حيث يرجع هذا الاختلاف إلى التباين فى الخبرات التى يكتسبونها خلال حياتهم. فبعضهم يتفوقون فى الذاكرة المرئية (المحوسة) والبعض الآخر يتفوقون فى الذاكرة غير المرئية.. والبعض يتفوقون فى الذاكرة الذهنية على حساب الذاكرة الحركية.. لذلك يتطلب الأمر تحليل ودراسة اللاعبين من الناحية الذهنية فيما يتعلق بقوة الإرادة والأंत्रان الانفعالى.

فى ضوء ما سبق تتم عملية إعداد «الحالة النفسية» للاعبين، حيث تستمر مرحلة الإعداد للحالة النفسية للاعبين قرابة ستة شهور (نصف عام) مع ملاحظة أن الإعداد النفسى للحالة النفسية يجب أن يتواءم ويتزامن hand in hand مع الحالة التربوية Pedagogical Conditioning. واكتساب «الحالة النفسية» المناسبة يتأتى من خلال الممارسة وبمساعدة المدرب نفسه، حيث يتطلب الأمر وعى كامل من اللاعبين لطبيعة ومتطلبات اللعبة فى ضوء ما هو فردى منها وما غير فردى أو كلاهما معا، وهذا يتطلب بالتالى أن يخضع الأسلوب المستخدم فى الإعداد للحالة النفسية لدراسة متأنية واعية شاملة ما أمكن بحيث تتسم بالثبات النسبى، وأن تكون قابلة للتطوير على مدار العام كله.

والحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقى من شخصيته، حيث يلزم توافر الأحساس بالزمالة asense of comradeship وكذلك التعاون co-operation مع أعضاء الفريق الآخرين، هذا ويجب العمل على تنمية الروح الوطنية والانتماء والأحساس بروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك.. ولعل الروح الجماعية تعتبر أبرز السمات الشخصية للاعب الكرة الطائرة بما تعكسه من روح البذل والعطاء وهى دعائم أساسية فى «الحالة النفسية» للاعبين.

خصائص «الحالة النفسية» للرياضيين

أولاً: تطور الإدراك : Development of Perception

٩٠٪ من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤيا المحسوسة Peripheral Vision، والجدير بالذكر أن لاعب الكرة الطائرة يتمتع بمدى رؤيا محسوسة تصل إلى ٩٠٪ درجة تقريبا، فى حين أن هذا المدى للاعبين الأولمبيين يصل من ١١٠ درجات إلى ١٢٠ درجة (روسيا، كوبا).. كما لوحظ أن اللاعبين المعدين Setters يزيد معدلهم فى مدى الرؤيا المحسوسة على اللاعبين المهاجمين Attackers بمقدار من ١٠ إلى ١٥ درجة.

هذا وقد ثبت أن «الحالة النفسية» العامة للرياضيين تتأثر بالرؤيا المحسوسة بدرجة كبيرة، كما ثبت أيضا أن انقطاع لاعب الكرة الطائرة عن الممارسة لمدة

أسبوعين يحدث هبوطاً في مدى الرؤيا المحسوسة إلى ٩٠ درجة.

ثانياً: عمق الإدراك Depth of Perception :

المقصود بعمق الإدراك (عمق الرؤيا المحسوسة) هنا التقدير الصحيح للاقتراب والابتعاد (العمق)، وقد ثبت أن تقدير هذا العمق قابل للتغير بنسبة مئوية تصل إلى ٤٣٪ وذلك تبعاً للحالة النفسية للاعب.

كما ثبت أيضاً أن عمق الإدراك يزيد عند اللاعبين المعدين بمقدار من ١٠٪ إلى ٢٠٪ مقارنةً باللاعبين المهاجمين.

كما أشارت نتائج الدراسات في هذا الصدد إلى أن عمق الإدراك يمكن أن يتناقص إلى ما يوازي ٣٠٪ عن المستوى المعروف للاعب إذا ما امتنع عن ممارسة اللعبة لمدة أسبوعين، هذا بالإضافة إلى أن هذا اللاعب يحتاج إلى ثلاثة شهور كاملة حتى يعوض ما فقده من عمق الإدراك نتيجة انقطاعه عن الممارسة لمدة أسبوعين.

وعمق الإدراك (الرؤيا) يتأثر إيجابياً بتعدد الألوان multi-colored، من ثم فإن كل أجزاء المباراة بما فيها زي (ملابس) اللاعبين Uniforms يؤثر على عمق الإدراك.

وتعتمد نظريات التدريب والقياس فيما يتعلق بتطوير عمق الإدراك لدى اللاعبين على تقدير المسافات بالعين المجردة ثم مراجعتها بالقياس باستخدام شريط القياس (المتر) حيث يعبر الفرق بين القياسين (بالعين المجردة، بالمتر) سلباً أو إيجاباً عن مستوى عمق الإدراك لدى اللاعبين. من ثم يتطلب الأمر التدريب على رمى الكرات بسرعات ومسافات مختلفة لتنمية عمق الإدراك. كما يتم تطوير هذه التدريبات بأن يتم الأداء بسرعات ومسافات متباعدة بين اللاعبين، كما لا يشترط أن تجرى هذه التدريبات أثناء التدريب في الملعب أو صالات التدريب فقط، ولكن يمكن أيضاً استخدامها والتدريب عليها أثناء المباريات التدريبية أيضاً.

ثالثاً: الإدراك الحركي Perception of Motion :

الإدراك الحركي يعتبر أحد أبعاد الإعداد النفسى الهامة، حيث أن الحساسية

الحركية للعضلات Muscular Motor Sensitivity تعتبر المكون الرئيسى Magor Component فى الإدراك الحركى. وتطوير هذه الصفة فى العضلات الدقيقة Fine Muscles للكف تعتبر أمر هاماً جداً للاعب الكرة الطائرة، حيث أن اللاعب الممتاز يفوق قرينه العادى بما يعادل مرتين ونصفاً فى صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات.

والجدير بالذكر أن طول فترة التدريب يساعد على زيادة وتحسن هذه الصفة، ولقد ثبت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدين مقارنة بالمهاجمين.

هذا ويمكن قياس هذه الصفة للكفين باستخدام جهاز الديناموميتر Dynamometer أو جهاز Cheminometer، كما يمكن استخدامها للتنبؤ بدرجة إجابة اللاعب للمهارات Skills، وإذا كان هناك لاعبان قد خضعا لبرنامج نفسى مشترك فإن اللاعب الأعلى منهما فى قياسات هذه الصفة على هذه الأجهزة يكون أكثر صلاحية عن قرينه فيما يتعلق بمهارات الإعداد.

وعموماً. . يعتبر الإدراك الحسى العضلى أحد الوظائف السيكوفسيولوجية للأداء الرياضى.

رابعاً: الاتزان Balancing :

التوازن Balancing متغير حساس بالنسبة للحصيلة الكلية للحالة النفسية للرياضى Total Conditioning of Athlete، لأن ضعف الاتزان يلازمه مباشرة ضعف فى الانتباه والإدراك وزمن رد الفعل Reaction time، فمثلاً بالنسبة لدقة التمرير تتناقص من ٥٠٪ إلى ٧٠٪ عند الحركة أو عدم أخذ المكان المناسب أو الوقوع على الأرض إذا ما قورنت بالثبات على أرض الملعب. والجدير بالذكر أن اللاعب يفقد اتزانه عند القيام بنشاط حركى كالعدو Sprinting ودوران الرأس Ro-tating the head والوثب Jumping والدحرجة Rolling.

والتدريب ينمى القدرة على الاتزان، فالدوران قبل التمرير وأداء دورات هوائية والغطس Diving والسباحة والوثب من على لوحة بارتفاع مترين. . كلها تدريبات تساعد على زيادة قوة الاتزان. كما أن استخدام الكرة فى كل هذه

التمرينات السابقة يعمل أيضا على زيادة قوة الاتزان للرياضيين .

هذا ويجب العمل على تطبيع اللاعب مع متغيرات اللعبة الممارسة . . حيث يوجد تشكيلة من المدركات المرتبطة باللعبة المعنية تعتبر من المتغيرات النفسية الواجب اكسابها للاعب وهي مرتبطة بصفة أساسية باحداث التكيف المناسب بين اللاعبين والملاعب .

وفى الكرة الطائرة فإن التكيف النفسى المستهدف بين اللاعب والملاعب يجب أن يتضمن التطبيع مع المتغيرات التالية:

- | | |
|---------------------|------------------|
| Feeling of the ball | - الإحساس بالكرة |
| Court size | - حجم الملعب |
| Position of the net | - موقع الشبكة |
| Timing | - التوقيت |

والجددير بالذكر أن جميع هذه المتغيرات (الإحساس بالكرة، حجم الملعب، موقع الشبكة، التوقيت) تتطور عن طريق التدريب المستمر والمواقف الفعلية الواقعية أثناء سير المباراة.

خامسا: تطوير الانتباه Development of Attention :

تعتبر صفة الانتباه من الصفات التى يمكن تطويرها بشكل عام أو خاص لدى الرياضيين، ويتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها:

- معدل الانتباه Volume of Attention . . . ، مثل كم عدد الأشياء التى يمكن إدراكها فى ثانية واحدة؟
- وشدة الانتباه Intensity of Attention . . . ، حيث ترتبط شدة الانتباه بالاستثارة العصبية .
- ثبات الانتباه Stability of Attention . . . ، حيث يميل عادة إلى التناقص مع ازدياد التعب . . حيث يشير «ماتيف» إلى أن ثبات الانتباه له علاقة وثيقة بالتعب، إذ يقل الانتباه بزيادة التعب، كما إشارة «ماتيف» إلى أن الاحماء

Warming up يلعب دورا ايجابيا فى ثبات الانتباه.

هذا ويعتبر انتشار الانتباه والقدرة على سرعة تحويل الانتباه Switch of Attention من المتغيرات الهامة فى الانتباه وذلك بالنسبة للاعب الذى لديه طموح للوصول إلى القمة، وهى قدرات تسمح للاعب بالقدرة على الإدراك والتركيز على شيئين فى وقت واحد.

ويشير الخبراء إلى أن القدرة على الاحتفاظ بثبات الانتباه تتوقف على العوامل التالية:

- السرعة المناسبة لأداء النشاط: وتعنى اختيار وتقنين السرعة المثلى والمناسبة عند القيام بالنشاط. فالبطء أو السرعة الزائدة عن الحد تؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه.

- الحجم المناسب للنشاط: ويعنى أن يكون حجم النشاط وشده فى حدود قدرة اللاعب على الاستمرار بمستوى انتباه ثابت.

- تنوع الأداء الحركى: أن التنوع فى المهارات والأداء الحركى يؤدى إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لأطول فترة ممكنة، والعكس صحيح فالنشاط الذى يتصف بالأداء الحركى الوتيرى (المتكرر والمتماثل فى أجزائه) يؤدى إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه، أى تذبذب شدته على مدى فترة الأداء.

ولقد ثبت أن اللاعبين المعدين أكثر قدرة على الانتباه مقارنة بغيرهم من اللاعبين، كما أن شدة الانتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة General Physical Conditioning للرياضيين.

وثبت أيضا أن الانتباه يزداد بنسبة من ٢٠٪ إلى ٢٥٪ عندما يكون اللاعب فى قمة لياقته Top form.

ويقاس الانتباه باستخدام جهاز Tachiscope، فمثلا يوضح الشكل رقم (٥٧) نموذج لإحدى لوحات هذا الاختبار، حيث تعرض هذه اللوحة على المختبر لمدة ثانية واحدة ثم يطلب منه بعد استبعاد اللوحة أن يرسم صورة طبق الأصل لمواقع العلامات (X) التى كانت فى اللوحة.

ويتم حساب الدرجة على أساس الزمن الذى سوف يستغرقه المختبر فى وضع العلامات، وكذلك عدد العلامات التى وضعت فى اماكنها الصحيحة مطابقة مع اللوحة الأصلية.

وبالطبع كلما زادت عدد العلامات (X) التى يلاحظها المختبر كلما كان ذلك دليل على حسن استجابته، والرياضى الجيد يرى على الأقل أربع علامات، ويزيد هذا العدد حتى سبعة علامات عند الرياضيين الأولمبيين.

ومن النماذج الشائعة أيضا لاختبارات الانتباه الاختبار الموضح بالشكل رقم (٥٨) وهو عبارة عن مجموعة من الدوائر بكل منها فتحة صغيرة فى أحد أجزاء

○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

شكل رقم (٥٨)

X			X
X			
		X	

شكل رقم (٥٧)

الدائرة ويطلب من الرياضى تحديد عدد الدوائر المفتوحة من أعلى (مثلا) .. وقيس هذا الاختبار بصفة خاصة ثلاثة متغيرات هامة فى الانتباه هى الثبات والرؤيا وتحويل الانتباه. وتشير النتائج على هذا الاختبار إلى أن المعدن أكثر كفاءة مقارنة بالمهاجمين بالنسبة للأبعاد التى يقيسها الاختبار.

أساليب تطوير التفكير الفنى والذاكرة

والقدرة على التخيل والإدراك

التفكير الفنى Technical Thinking، والذاكرة Memory والقدرة على التخيل Imagination، والإدراك Perception متغيرات هامة وضرورية فى التدريب النفسى، حيث يتطلب الأمر أن يتمتع اللاعب بالقدرة على التفكير السريع بالإضافة

إلى إمكانية إصدار قرارات صحيحة في زمن قد يصل في بعض الأحيان إلى أقل من ثانية واحدة. . وهذا أمر يجب التدريب عليه وممارسته باستمرار خلال عمليات التدريب.

وتنمية الذاكرة القصيرة مهم جدا للاعب الكرة الطائرة، فعلى اللاعب رؤية نصف الملعب المقابل (ملعب المنافس) وتحويل انتباهه إلى الواجب الحركي الذي يقوم به، ثم يقوم بتنفيذ هذا الواجب الحركي متذكرا ما سبق ولاحظه في ملعب المنافس.

ولقد نجح الخبراء في تصميم تمرينات خاصة لتنمية الصفات سابقة الذكر، حيث يتم تدريب اللاعب على ملاحظة أقل التغيرات في زمن يتناقص تدريجيا. . مثلا بالنسبة لمهارة الضرب الساحق فقد أمكن بمثل هذه التدريبات تقصير وقت التنفيذ الفعلي للضرب. ويعتمد التدريب في مثل هذه الحالة على البدء بوضع لاعب للتمويه على الشبكة وذلك بملاحظة رد فعل اللاعب المنفذ بعد عبور الكرة للشبكة، كما يطلب من اللاعب إدارة ظهره إلى الشبكة بحيث لا يستدير لأداء المهارة إلا بعد إشارة معينة متفق عليها. وهذه - مثلها - مواقف تنمي الصفات النفسية سابقة الذكر لدى اللاعب وتزيد من قدرته على التخيل واستخدام الذاكرة عند الأداء.

كما أن تطوير القدرة على التحكم في الحالة الوجدانية (الانفعالية) - Emotion al يتم أساسا في ضوء التحكم الذهني Mind Control والتخيل الذاتي - Self Hypnosis، كما يمكن استخدام بعض التدريبات الخاصة في تنمية صفات نفسية هامة مثل قوة الإرادة، والإصرار، والاستقلال الذهني Single Mindedness، والتحكم في النفس Self Control والشجاعة، والقدرة على المبادرة، واتخاذ القرار، والنظام.

ولقد شعر السوفيت أن الحالة النفسية للرياضيات الإناث تختلف عن الرياضيين الذكور، فقد لوحظ أن الإناث أكثر تأثرا بالحالة الوجدانية (الانفعالية) وأقل سرعة في تحويل الانتباه، أما صفات قوة الإرادة فقد كانت على مستويات شبه متساوية مع الذكور، وإن كانت النساء أكثر قابلية للتأثر بأى شيء عن الرجال.

وعلى الرغم من كون الرجال أقوى نسبيًا من النساء فيما يتعلق بالناحية البدنية إلا أن النساء لديهن حساسية عضلية Muscular Sensitivity أكثر من الرجال. .
والجدير بالذكر أن هذه الملاحظات نتجت عن الخبرة ولم تدعمها الاختبارات العلمية بوجه عام.

هذا ويجب ملاحظة أن الحالة العامة والحالة الخاصة بالمباراة فيما يتعلق بالناحية النفسية تتغير بتغير الفريق المنافس وكذلك بتغير طرق اللعب، وهذا أمر يجب مراعاته عند التدريب لتحسين الحالة النفسية للاعبين.

كما يجب دراسة الفريق المنافس دراسة متكاملة متقنة، فمشاهدة الفريق المنافس لمرة واحدة يعتبر إجراء غير كاف، إذ يتطلب الأمر دراسة الفريق المنافس في أكثر من مباراة وعلى فترات زمنية متباعدة وعندما يلعب ضد منافسين مختلفين. . هذا ويجب أن تتضمن دراسة الفريق المنافس عدة نقاط أساسية مثل:

- عدد الأشواط.

- قوة حائط الصد.

- مواقع الدوران الداخلي.

ودراسة الأمور السابقة يجب أن تكون شاملة، فمثلا دراسة الدوران الداخلي للفريق المنافس يجب أن تتضمن ملاحظة تغيير المدافعين والمهاجمين وأساليب الهجوم المستخدمة نتيجة لتغيير مواقع اللاعبين. هذا ويجب إبراز مواطن الضعف في كل هذه المتغيرات خاصة ما يتعلق منها بخطط الاستقبال والإرسال.

والمعلومات المستخلصة من هذه الدراسات تساعد المدرب على رسم استراتيجية لفريقه وذلك في ضوء مواضع القوة في فريقه والثغرات الموجودة في الفريق المنافس. . كما يجب على المدرب تدريب فريقه على ضربات الإرسال ومواقف الهجوم بما يستغل نقاط الضعف الموجودة في خطوط دفاع الفريق المنافس. هذا بالإضافة إلى التشكيل الجيد لخطط الدفاع الخاصة بفريقه والتي تحد من قوة هجوم المنافس بقدر المتطاع.

هذا ويجب التركيز على أن يفهم أعضاء الفريق خطط وطرق لعب الفريق

المنافس، وأن يكونوا على اقتناع تام بأن التعديلات التي يدخلها مدربهم على أسلوب لعبهم وخططهم سوف تقودهم إلى الفوز على منافسهم.. فهذا أمر هام وضروري.

تطوير الحالة النفسية عن طريق تغيير أساليب اللعب

تعتبر القدرة على تغيير أساليب اللعب أحد المداخل الممكنة لتحسين الحالة النفسية، وفي هذا الخصوص يجب على المدرب أن يكون ملما تماما كاملا بأساليب اللعب الخاصة بالفريق المنافس، وأن يقوم بتدريب فريقه على هذه الأساليب التي يستخدمها المنافس مثل اتقان ضربات الإرسال اللولبية والعادية وكيفية تنظيم خطوط الدفاع.

إذ يجب أن تتضمن وحدات التدريب الخاصة بالفريق فترات يتم التركيز فيها على هذه الأساليب حتى يمكن أن يؤديها أفراد الفريق دون مشاكل، ومع تكرار المواقف الهجومية والدفاعية يمكن تغيير نظرة الفريق إلى الفريق المنافس حيث أن عملية استكشاف المنافسين تعتبر من العمليات الصعبة.

ومن الأهمية بمكان السعي إلى إن يكتب اللاعبين الثقة بأنفسهم حيث أن فقدان هذه الثقة سوف يطيح بجهد المدرب والفريق، ويجب ملاحظة أن اللعب الجماعي النشط ينمي القدرة على التكيف للمواقف المختلفة، فالأداء الجيد حصيلة مباشرة لاتقان المهارات وهذا أمر يتطلب تدريب طويل وشاق.

سمات الشخصية لدى لاعبي ومدربي الكرة الطائرة

من المسلم به أن أداء أى فريق رياضى هو نتاج لعد كبير من العوامل المتشابكة، حيث يتأثر الأداء الرياضى بالقدرات الفنية للرياضيين وخصائصهم البدنية وكذلك بظروف اللعب والسمات النفسية لكل لاعب ولل فريق ككل.

ولعبة الكرة الطائرة باعتبارها لعبة المواقف المختلفة تتطلب أن يتكيف اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة فى المباراة.

ولقد تناول بعض الباحثين العوامل النفسية فى الكرة الطائرة بالدراسة

والتحليل مثل دراسات ديشايس Deshaies التي إجراها عام ١٩٨٠، وبوتير وآخرين, Potter et al التي أجريت عام ١٩٨١ عن «تأثير القلق على الأداء»^(١)، ودراسات ويس وكنوبيرز Weiss & Knopers التي أجريت عام ١٩٨٢ عن «تأثير الكرة الطائرة على التكيف الاجتماعي للرياضيين الشبان»^(٢)، ودراسات ناول وفويجت Naul & Voigt التي أجريت عام ١٩٧٢ عن «التزعة العدوانية في لاعب الكرة الطائرة رفيع المستوى»^(٣)، والدراسات التي أجراها داود وانيس Dowd & Innes عام ١٩٨١، اجوجليا وسابينزا Aguglia & Sapienza عام ١٩٨٢ عن «بروفيل الشخصية للاعب الكرة الطائرة»^(٤).

في هذا الجزء من الكتاب نعرض دراسة حديثة قام بها عدد من الباحثين^(٥)، وعرضت في الندوة الدولية لمدربي الكرة الطائرة في بيروجيا Porugia في ٣١/٣/١٩٨٤م تحت عنوان «العلاقة بين التفاعلات النفسية الذاتية والعلاقات بين الأشخاص في الأداء الرياضى لرياضة الكرة الطائرة»^(٦) بغرض محاولة استخدام نموذج نظري يتيح دراسة الجوانب الفردية والمشاركة بين الأفراد، ومحاولة توفير دليل لإجراء المزيد من الملاحظات والتدخلات المحتملة في المستقبل، هذا وقد أجريت هذه الدراسة على القسمين الأول (أ - ١)، والثاني (أ - ٢) من فرق الرجال للكرة الطائرة التي اشتركت في بطولة ايطاليا لموسم ١٩٨٣/٨٢م. وفيما يلي مواصفات هذه الدراسة.

* التساؤلات:

١ - ما سمات الشخصية التي يمكن أن توجد في لاعب الكرة الطائرة رفيع المستوى (المقصود بالشخصية هنا الطريقة الخاصة التي يعبر بها الفرد عن ذاته)؟ وما نوع العلاقات (بين الأفراد) التي توجد بين اللاعبين في نفس الفريق؟

(1) The Influence of Anxiety on Performance.

(2) The Influence of Volleyball on the Socialization of Young Athletes.

(3) Aggressiveness in the Top Level Volleyball Player.

(4) The Personality Profile of the Volleyball Player.

(5) Pio Scilligo, Chiara Bergerone, Alberto Cei, Davide Ceridono, Franca Formica.

(6) Relationship Between Interpsychic and Interpersonal Processes and Sports Performance in Volleyball.

٢ - ما نوعية العلاقة بين مستوى الأداء والخصائص النفسية والشخصية للرياضيين والمدربين .

* الفروض Hypothesis:

١ - سمات شخصية الرياضيين ترتبط بمستوى الأداء . . حيث اتجهت صياغة هذا الفرض على وجه الخصوص إلى أن الفرق الأكثر نجاحًا هي التي تتألف من رياضيين لديهم درجة ملحوظة من الرضى عن الذات، والاهتمام بالنفس، وانخفاض درجات اهمال الذات، ورفض الذات .

٢ - نوعية العلاقات الشخصية بين اللاعبين ترتبط بأداء الفريق . . حيث اتجهت صياغة هذا الفرض على وجه الخصوص إلى أن السلوك الشخصى الموجه بالدرجة الأولى نحو القول والاهتمام المتبادلين يزيد من ارتفاع مستويات الأداء، نظرا لأهمية تجانس الفريق والمستوى الجيد من الاهتمام والقدرة على التكيف المتبادل بين اللاعبين .

٣ - الطرق التي يستخدمها المدرب تجاه اللاعبين لها علاقة بأداء الفريق . . حيث اتجهت صياغة هذا الفرض على وجه الخصوص إلى أن المدربين الذين يمارسون نفوذهم على اللاعبين بطريقة ودية ويشجعونهم فى نفس الوقت على الاستقلال هم القادرون أكثر من غيرهم على قيادة الفريق إلى النجاح .

٤ - إن السمات الشخصية للمدرب لها علاقة بنجاح الفريق .

* العينة Subjects:

اللاعبون: ٢٥٥ لاعبا للكرة الطائرة رجال من القمين الأول (أ - ١) والثانى (أ - ٢) فى مسابقة البطولة القومية للفرق الايطالية فى موسم ١٩٨٣/٨٢ م منهم: ٨٨ لاعبا من القسم الأول، ١٦٧ من القسم الثانى وجميعهم يتمون إلى ٣٠ فريقا .

* طريقة الملاحظة Method of Observation:

استخدام النموذج الذى وضعه بنجامين Benjamin عام ١٩٧٩ م المعدل بواسطة شيليجو وآخرين Scilligo et al, عام ١٩٨٢ م والخاص بتحليل الخصائص

النفسية للاعبين والخصائص الشخصية للعلاقات بين اللاعبين والمدربين .
 ويتيح هذا النموذج إمكانية دراسة الجوانب النفسية الفردية والعلاقات الشخصية بأن يضعها في مصفوفة Matrix، وتوضع هذا الجوانب المختلفة للعمليات النفسية والشخصية في مستويين يحددهما محوران متعامدان Two Or- Af- thogonal Axes بحيث يعرض على المحور الاحداثى السينى عنصر الانتساب الفيلition مع المدى الحب/الكراهية (Love / Hate)، أما على المحور الاحداثى الرأسى فيوضح عنصر الاعتماد المتبادل Interdependence من خلال الحرية/السيطرة (Freedom / Control) أو الاستقلالية/الخضوع (Autonomy / Submission)، انظر الشكل رقم (٥٩ أ) ولقد تم استخدام استفتائين أ، ج في هذه العملية .



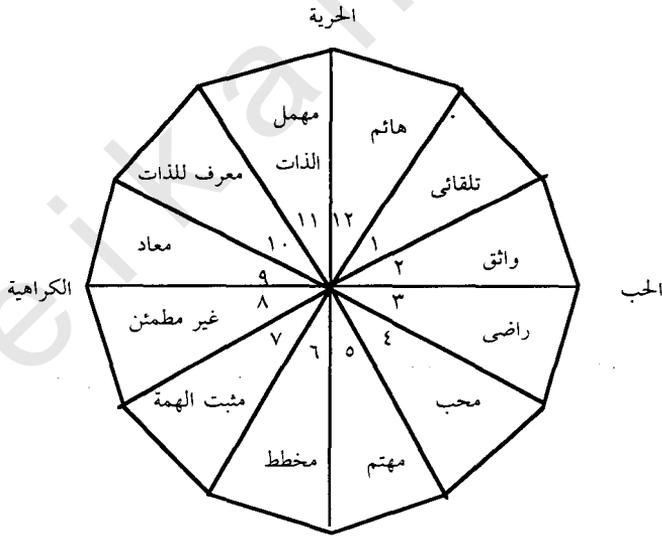
شكل رقم (٥٩ أ)

* الاستفتاء (أ):

يضم ٣٦ وحدة Items تقع على ١٢ مقياسا Scales تتيح ملاحظة الخصائص النفسية للفرد وعرضها على مستوى مقسم إلى أربعة مربعات (انظر الشكل رقم ٥٩ ب) تعطى:

Self - acceptance	(أ) الرضا عن الذات (المربع رقم ١)
Self - attention	(ب) الاهتمام بالذات (المربع رقم ٤)
Self - oppression	(ج) اضطهاد الذات (المربع رقم ٣)
Self - rejection	(د) رفض الذات (المربع رقم ٢)

يقسم كل مربع إلى ثلاث خانات فرعية تتفق والخصائص الشخصية التي حددت باستخدام أحد الأوصاف، ومن ثم فإن هناك ١٢ خانة هي: تلقائي، واثق، راضى، محب، مهتم، مخطط، مثبت الهمة، غير مطمئن، معاد، معذب للذات، مهمل للذات، هائم.



الشكل رقم (٥٩ ب)

* الاستفتاء (ج):

يضم ١٤٤ وحدة تقع على ٤٨ مقياسا لقياس السلوك الشخصى المشترك من خلال وصف الذات، وقياس هذا المقياس العلاقات بين فريق اللاعبين وفريق المدربين مثل كيف يرى الفرد نفسه متميا للفريق والفريق متميا إليه؟ وهذا يعطى معلومات عن كيفية نظرة الفرد إلى أربعة جوانب من العلاقات هي:

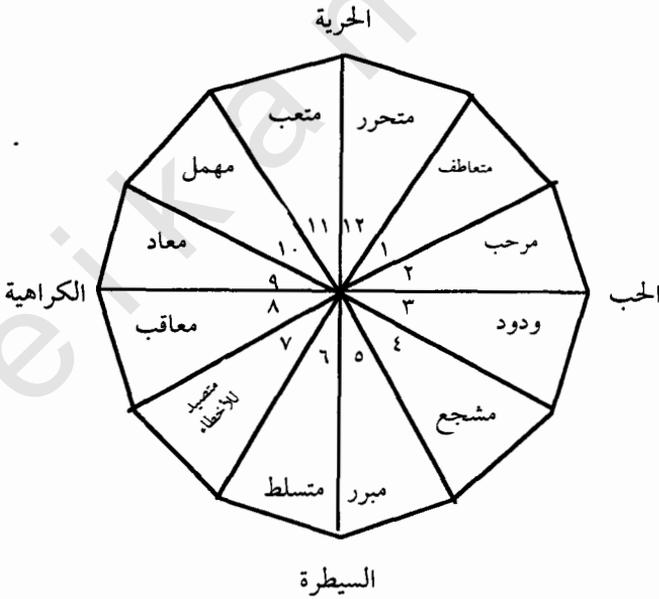
- ١ - طريقة تصرف الفريق تجاهه .
 - ٢ - ردود فعل الفريق تجاهه .
 - ٣ - طريقته الخاصة فى التصرف حيال الفريق .
 - ٤ - ردود فعله الخاصة تجاه الفريق .
- ويعرض الجانبان المتعلقان بطريقة:
- تصرف الفريق تجاه الرياضى (أو المدرب).
 - تصرف الرياضى (أو المدرب) تجاه الفريق .

ويتم ذلك على مستويين يحددهما محور الانتساب وخصص له عمودا الحب والكراهية، كما يحددهما محور الاعتماد المتبادل وخصص له عمودا الحرية والسيطرة، ويقسم هذا المستويان إلى أربعة مربعات لكل منها ثلاث خانات تغطى (شكل ٦٠ - أ) ما يلى:

- | | |
|---------------------------------|--|
| Friendly Autonomy | (أ) الاستقلالية الودية (مربع رقم ١) |
| Cordial Influence | (ب) التأثير الودى (مربع رقم ٤) |
| | (ج) القوة المعادية تجاه الآخر (مربع رقم ٣) |
| Hostile Power Towards the Other | |
| Hodtile Autonomy | (د) الاستقلالية العدائية (مربع رقم ٢) |
- والخانات الاثنتا عشر التى يشار إليها هي (شكل رقم ٦٠ - ب):



شكل (٦٠ - أ)



شكل (٦٠ - ب)

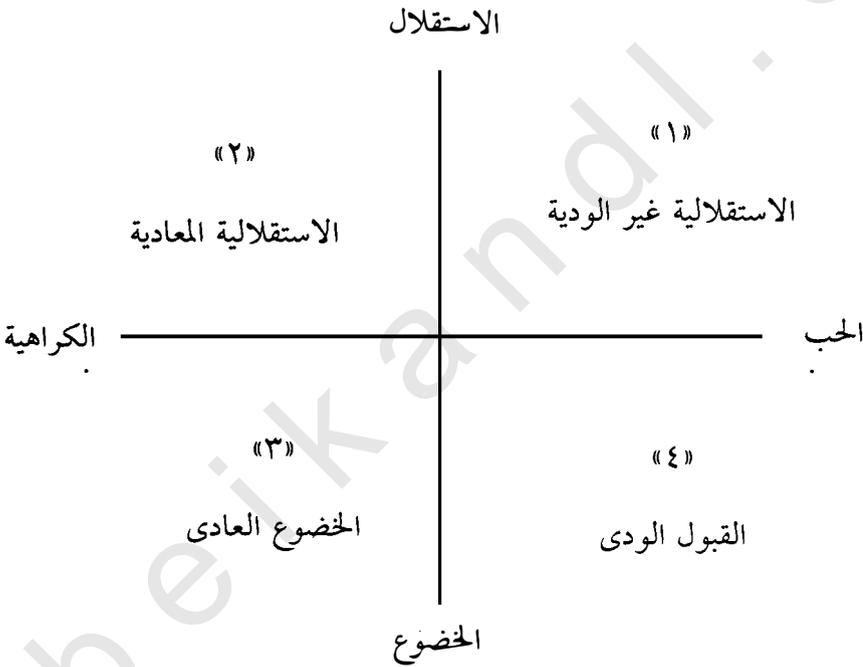
متحرر، متعاطف، مرحب، ودود، مشجع، مبرر، متسلط، متصيد
للاخطاء، معاقب، معاد، مهمل، متغيب.

كما يعرض الجانبين المتعلقين بـ:

- رد فعل الفريق تجاه الفرد.

- رد فعل الفرد تجاه الفريق.

ويتم ذلك على مستويين يقسمان إلى أربعة مربعات لكل منها ثلاث خانات
(الشكل رقم ٦١ - أ) ويحددهما محور الانتساب وله عمودا الكراهية والحب،
ومحور الاعتماد المتبادل وله عمودا الاستقلالية والخضوع.



الشكل رقم (٦١ - أ)

والخانات الاثنتا عشرة الموضحة بالشكل رقم (٦١ - أ) هي: متقل، مدبر،
صريح، ودود، حسن المعشر، معتمد على الغير، تمتعض أو مستاء، مهمل -
خائف، بائس، مراوغ، منعزل.

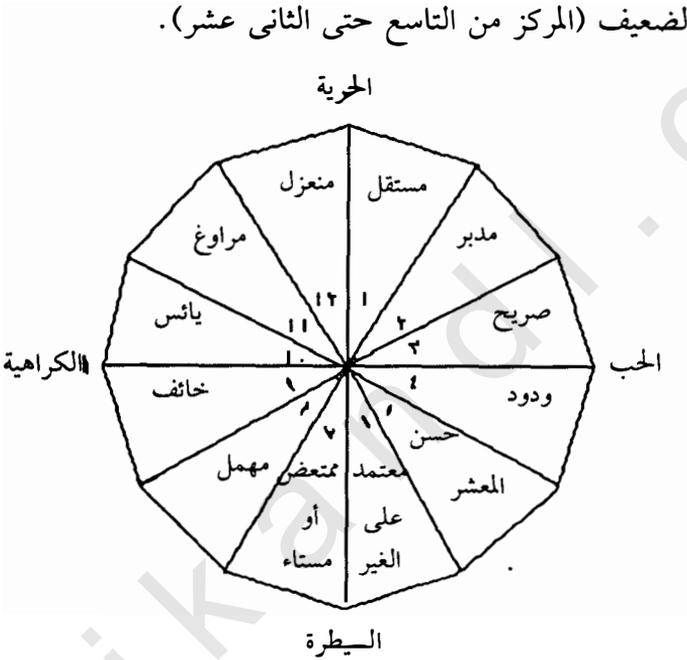
وتعطى الـ ٤٨ مقياسا فى استفتاء النقاط عن الخانات المشار إليها ويتم مستوى الأداء على أساس الترتيب فى نهاية البطولة.

هذه وقد قمت فرق القمين الأول والثانى إلى ثلاث مجموعات هى :

- الترتيب المتقدم (المركز من الأول حتى الرابع).

- الترتيب المتوسط (المركز من الخامس حتى الثامن).

- الترتيب الضعيف (المركز من التاسع حتى الثانى عشر).



شكل رقم (٦١ - ب)

* النتائج Results:

* سمات شخصية اللاعبين

القسم (١-٢)

* من نتائج المقاييس الاثنى عشر الواردة فى الاستبيان (أ):

الرياضيون يحققون نقاطا عالية فى الرضى عن الذات (مربع ١) وفى الاهتمام

بالذات (مربع ٤)، ويحصلون على نقاط منخفضة في اضهاد الذات (مربع ٣) وفي رفض الذات (مربع ٢).

* وجود خلافات ملحوظة بين المجموعات ذات الترتيب المتقدم والمتوسط والضعيف، وعلى وجه الخصوص بين الترتيب المتقدم وكل من الترتيب المتوسط والضعيف.

* اظهر الرياضيون فى الفرق ذات الترتيب المتقدم قدرة كبيرة على حماية الذات والاهتمام بمصالحهم وتنمية قدراتهم ووسائل حياتهم. كما أنهم يشتركون بصورة خاصة فى رسم سلوكهم، ويحاولون التكيف للتوافق مع المثل العليا التى حددوها لأنفسهم (المقياس ٥، ٦).

* علاوة على ذلك فعند مقارنة هؤلاء الرياضيين بأولئك الذين ينتمون للفرق ذات الترتيب المتوسط والضعيف نجد أنهم يظهرون درجة أقل من اهمال الذات ورفض الذات (المقياس ١٠، ١١، ١٢) ومن ثم لديهم نزعة ضعيفة إلى رفض الذات والوقوف جانبا وايداء الذات من خلال الاهمال وإغراق أنفسهم فى أحلام اليقظة وضعف قواعد الالتزام الداخلية.

* وأخيرا فإن هؤلاء اللاعبين فى الفرق ذات الترتيب المتقدم تكون ميولهم إلى معاقبة الذات (المقياس رقم ٩) أقل بكثير من الرياضيين الأعضاء فى الفرق ذات الترتيب المتوسط والضعيف.

ويبدو أن الرياضيين موضع الدراسة ولاسيما أولئك الذين ينتمون للفرق ذات الترتيب المتقدم يتمتعون بشخصية مركبة (معقدة) ومتكاملة مما يتيح لهم الثقة فى النفس والتعاون والانتقال بمرونة من سلوك إلى آخر حسب الظروف السائدة، ولذا فإن لديهم سمات جيدة من الاستقلال وقدرة كبيرة على الاعتماد المتبادل والعمل بروح الفريق، وهذه السمات تتيح لهم التكيف بنشاط ونجاح من الأوضاع الملائمة وغير الملائمة على حد سواء.

ولذا يبدو - فى لعبة الكرة الطائرة - أن الرياضيين الذين يتمتعون بهذه الخصائص يحرزون النجاح والنصر بسهولة فى الرياضة.

ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الذين احرزوا نقاطا عالية من المربع رقم (٢) والذين يظهرون قدرا من اهمال الذات والذين لا يحصلون على نقاط عالية للغاية فى المربع رقم (٤) قد يميلون إلى التغاضى عن الفرص والقدرات المتاحة لهم ويقابلون صعوبات أكبر فى تنمية سلوك المشاركة والتعاون.

* القسم (١-١)

أن الملامح الخاصة باللاعبين فى القسم (أ - ١) لا تختلف اختلافا كبيرا عن أولئك الذين فى فرق القسم (أ - ٢)، وعند عقد مقارنة بين الرياضيين فى المستويات الثلاثة المختلفة للترتيبات النهائية فإن الاختلافات تكون أقل وضوحا عن مسابقة القسم (أ - ٢).. وباختصار فإن لاعبي القسم (أ - ١) فى الفرق ذات الترتيب المتقدم يظهرون درجة أكبر من قبول الذات والرضى عن النفس وقدر أقل من عدم الاطمئنان ومعاقبة الذات بالمقارنة بلاعبي الفرق ذات الترتيب المتوسط والضعيف.

* العلاقات بين اللاعب والفريق:

القسم (أ - ٢) تقدم النقاط فى الثمانية والأربعين مقياسا الواردة بالاستبيان «ج» والخاصة بملامح العلاقات المشتركة بين الأشخاص، أى الطريقة التى يرى بها اللاعب نفسه بالنسبة للفريق (المقاييس ٤ - ١٢، ١٣، ١٤) وكيف يرى اللاعب نفسه بالنسبة للفريق (المقاييس ٢٥ - ٣٦، ٣٧ - ٤٨). ويبين الاتجاه الثانى لهذه الملامح ارتفاع النقاط المحرزة فى المربعين رقم (١) و (٤) وانخفاض النقاط فى المربعين رقم (٣) و (٢).

ويرى لاعبو الفرق ذات الترتيب المتقدم - بالمقارنة مع لاعبي الفرق ذات الترتيب المتوسط والمنخفض - أن فرقهم أكثر تحررا ومرحا ومحبة ومشجعة ومدبرة (المقاييس ١ - ٦)، وتعنى هذه العبارات أن فرقهم لديها ثقة فيهم وتؤمن بقدراتهم وتقبل الحوار، وتعرف كيف تتفهم آراءهم وتنصت إليها، وتشعر بالتعاطف والاهتمام تجاههم وتسدى لهم النصح وتعلمهم وتوجه إليهم اىحاءات خاصة عما هو مطلوب منهم عمله. ومن ناحية أخرى يرى اللاعبون فى الفرق ذات الترتيب المتوسط والضعيف أن فرقهم تصيد لهم الأخطاء وتعاقبهم ومعادية ومهملة لهم

ومتغيبية (المقاييس ٨ - ١٢). وعلاوة على ذلك فإن اللاعبين فى الفرق ذات الترتيب المتقدم يرون أن فريقهم يتصرف حيالهم بطريقة أكثر استقلالية ومباشرة وصريحة وودية وبطريقة لطيفة وبأسلوب آخر يشعر هؤلاء اللاعبين بأن فريقهم يتصرف فى ضوء موارده الخاصة، ويستجيب بطريقة مباشرة وصريحة ويظهر الحماس ويقيم علاقات ودية ويضع ثقته بهم من خلال التعليم وقبول النصح (المقاييس ١٣ - ١٧).

وعلى العكس من ذلك يرى لاعبو الفرق ذات الترتيب المتوسط والمنخفض أن فريقهم بغيض ومخيف ويائس ومراوغ (المقاييس ٢٠ - ٢٤).

وتتفق الطرق المختلفة بعض الشيء فى الكيفية التى يرى بها اللاعبون أنفسهم بالنسبة لفريقهم فى المستويات الثلاثة من الترتيب وتتماثل مع الاختلافات فى الطريقة التى يرون بها فريقهم.

المجموعة (أ - ١) تتماثل خصائص العلاقات الشخصية بين اللاعب والفريق تماثلا كبيرا مع تلك الموجودة فى فرق القسم (أ - ٢).

وفى (أ - ١) أيضا نجد اختلافات شاسعة بين اللاعبين فى الفرق ذات المستويات المختلفة فى الترتيب.

فعلى وجه الخصوص يرى لاعبو الفرق ذات الترتيب المتقدم أن فريقهم يواجههم بطريقة عاطفية ومرحبة ومشجعة (المقاييس من ٢ - ٥) تفوق تلك الفرق ذات الترتيب الضعيف. بينما يرى لاعبو الفرق الأخيرة أن فريقهم أكثر تغيبا واهمالا تجاههم (المقاييس ١٢). وعلاوة على ذلك يرى لاعبو الفرق المتقدمة عند مقارنتهم بلاعبى فرق المؤخرة أن فريقهم يتصرف حيالهم بطريقة متقلة ويحدثهم بطريقة صريحة وواضحة ويقبل مساعدتهم واقتراحاتهم (المقاييس ١٣ - ١٧).

كذلك فإن رياضى فرق المقدمة يرون أن طريقتهم بالنسبة لفريقهم متحررة وعاطفية ومحبة ومشجعة وناجحة عن طريقة لاعبى فرق المؤخرة (المقاييس ٢٥ - ٣٠) وباختصار، نجد أن فرق المقدمة لديها لاعبين يظهرهم سلوكا شخويا يميل إلى القبول والاهتمام المتبادل، ويؤكد ذلك قدرة التعبير عن أنفسهم بطريقة متقلة وواثقة تتكامل مع القدرة على تكييف أنفسهم فى عملية التعاون المثمر، علاوة

على ذلك فإن هؤلاء الرياضيين يظهرون مستويات منخفضة من الرفض والاضطهاد المتبادل. وتجدر ملاحظة أن بعد القبول المتبادل يأخذ أهمية في تحديد مستوى العلاقة بين اللاعب والفريق حيث يبدو أن هذا البعد ملحوظ بشكل أكثر وضوحاً في فرق المقدمة.

* خصائص شخصية المدربين:

تبين خصائص الشخصية المتعلقة بالإنتماء إلى الذات الخاصة بعينة المدربين ارتفاع النقاط فيما يتعلق بالرضى عن الذات، وارتفاع هذه النقاط بدرجة أكبر فيما يتعلق بالاهتمام بالذات (المربعان رقم ١ ، ٤) وانخفاض النقاط في اضطهاد الذات ورفض الذات (المربعان رقم ٣ ، ٤).

ولدراسة العلاقة بين خصائص شخصية المدربين وترتيب الفرق قسمت عينة المدربين (كبار المدربين فقط) إلى أربع مجموعات على أساس النقاط التي حصلوا عليها في الاستبيان (أ) وذلك كما يلي:

- المدربون الحاصلون على نقاط مرتفعة في المربعين رقم (١)، رقم (٢).

- المدربون الحاصلون على نقاط مرتفعة في المربع رقم (١) ونقاط منخفضة في المربع رقم (٤).

- المدربون الحاصلون على نقاط منخفضة في المربع رقم (١) ونقاط مرتفعة في المربع رقم (٤).

- المدربون الحاصلون على نقاط منخفضة في المربعين رقم (١) ورقم (٤).

ولقد تبين أن مجموعة المدربين التي حصلت على أعلى الدرجات في الرضى عن الذات والاهتمام بالنفس ليست فقط أكبر عدداً بل والأكثر نجاحاً في المسابقة وهو الأمر الذي يتفق مع فرض البحث.

كما اتضح أن العلاقات الشخصية المتبادلة بين المدرب والفريق أكثر تأثيراً من السمات الشخصية للمدرب في احراز النجاح، ويبدو أن المدرب يتطوع أن يقود فريقه إلى تحقيق نتائج أفضل إذا أظهرت طريقته في الارتباط بالرياضيين المواقف التالية: أنه مهتم ويدعو اللاعبين إلى أن يظلوا على اتصال به، ويهتم بمصالحهم،

ويدرس أوضاعهم، ويأخذ بمشورتهم، ويريهم ما يجب أن يفعلوه، ويراجع الأمور ليتأكد من أنهم قد أنجزوا ما طلبه منهم بطريقة سليمة.

ومن المهم بنفس القدر أن يكون المدرب قادرا على أن يبدى السرور والرضى تجاه لاعبيه، وأن يكون مستعدا لإجراء حوار معهم، وأن يعرف كيف يجمع إليهم ويتفهم مواقفهم حتى إذا كان هناك عدم اتفاق في الرأي بينهم، وأن يثق فيهم ويؤمن بقدراتهم ويشجعهم على تنمية مواقفهم المستقلة.

وهناك خصائص معنية على وجه الخصوص في العلاقات الشخصية المتبادلة بين المدرب والفريق هي التي ترتبط بصورة ملحوظة بالنجاح، فمدرب الفريق الناجح يرى لاعبي فريقه على أنهم قادرون على الكشف عن تجاربهم بصراحة أمامه، والاتصال به بسعادة وحماس، والبقاء على اتصال وثيق به، وقبول المساعدة والاهتمام بسعادة. وعلاوم على ذلك ينظر إلى اللاعبين في هذه الفرق على أنهم يعتمدون عليه وعلى استعداد للتكيف والتجانس مع ما يريد، ويحترمون القواعد التي يضعها والطلبات التي يطلبها.

وهذه العوامل تشير إلى أن أهم شيء في العلاقة بين المدرب والفريق هو وجود سلوك يبين بشكل ملحوظ وجود استعداد ودي إيجابي وقبول من جانب اللاعبين لسطة المدرب.

والواقع أن الخصائص الموجودة في عينة المدربين تشير إلى أن المدرب يرتبط بفريقه على نحو خاص من خلال ممارسته لنفوذه بطريقة ودية في حين أن طريقة الفريق في الارتباط به تبين أن المواقف التي تمنحه الاستقلالية هي التي تسود.

* الاستنتاجات:

ثبت صحة الافتراضات الموضوعية لهذه الدراسة من حيث أن الخصائص الشخصية للمدرب واللاعب فضلا عن العلاقات الشخصية المتبادلة بين المدرب والفريق وبين الرياضي وزميله ترتبط بالأداء الرياضي في لعبة الكرة الطائرة.

ويبدو أن هناك العديد من العوامل الشخصية والعلاقات المتبادلة تلعب دورا حاسما في تحقيق النجاح والنصر.

والواقع أن المدربين واللاعبين الذين يتمتعون لفرق ناجحة يحرزون «نقاط عالية» في المربعين رقم (١) ورقم (٤) ونقاط منخفضة في المربعين الثالث والثاني .

وعلى مستوى العوامل النفسية الداخلية يتوافق الوضع مع هيكل الشخصية المركبة حسنة التكامل التي تتيح طريقة للتصرف تكون مؤكدة للذات ومتعاونة وتنتقل بمرونة من موقف لآخر حسب الظروف . وعلى مستوى العلاقات الشخصية المتبادلة تبين هذه النقاط قدرة اللاعبين على التعبير عن ذاتهم بصورة مستقلة ومباشرة وعلى التكيف مع التعاون البناء . ويؤمن هؤلاء اللاعبون بقدرات الفريق ويمكنهم الاستماع والانصات إلى زملائهم في الفريق حتى عندما يسود عدم الاتفاق فيما بينهم .

وفي ذات الوقت يمكنهم التصرف بصورة متقلة حيال الفريق بالاعتماد على قدراتهم كما يظهرون الحماس في اتصالهم بزملائهم في الفريق .

وفيما يتعلق بالمدربين يمكن ملاحظة أهمية مواجهة اللاعبين بطريقة تنم عن قدرتهم على توجيه الفريق بشكل مشجع وناجح وتقديم الدعم له وإظهار السرور والسعادة في علاقتهم معه، وبالإضافة إلى هذه الخصائص يجب أن يكون لدى المدرب القدرة على تشجيع روح الاستقلال في اللاعبين بصورة تدريجية وعليه أن يضع ثقته فيهم والإيمان بقدراتهم وتقديم الدعم لهم لتنمية قدراتهم .

* خصائص الشخصية Personality Traits:

كيف ينتمي الفرد لنفسه How the Subject Relates to Himself

١. تلقائي Spontaneous:

فهو حر وله شخصيته الخاصة به، وهو يتصرف بتلقائية ويشعر بالرضى عن نفسه .

٢. واثق Trusting:

فهو يترك نفسه على سجيته بكل النقاط الحسنة والسيئة فيها. ويرضى عن الذات ويتسلم لكل ما هو عليه فعلا في داخله، ويشعر بالرضى عن نفسه .

٣. راض عن نفسه Enjoying:

فهو راض عما بداخله ويضبط نفسه ويشعر بالرضى عنها، ويقبل فرص الإتصال بالذات ويستمتع بهذا الوضع.

٤. محب Loving:

يحب نفسه بعمق ويشعر بالرضى عنها، وهو منفتح على المواقف التي تجلب لنفسه السعادة، ويحسن نفسه ويهتم بها.

٥. مهتم Attentive:

يحمى نفسه ويهتم بمصالحه، ويلقن نفسه ويتكشف الأمور بواقعية، وينمى قدراته وطريقة وجوده.

٦. مخطط Planful:

يبدل جهودا قوية للاسراع بالعثور على ما يحتاجه، وينظم نفسه للتأكد من أنه تصرف كما يجب، ويحاول أن يتكيف مع المثل العليا التي وضعها لنفسه.

٧. يكبح جماح نفسه Inhibited:

فهو يسيطر على نفسه ويسوسها، ويتكيف مع القواعد والمعايير المعمول بها، وهو سلبي ولا يخطو إلى الأمام وتنقصه روح المبادرة.

٨. غير مطمئن Insecurer:

يشعر أنه غير مطمئن وغير قادر، يتهم نفسه ولديه شعور بالذنب، يرغم نفسه على أن يفعل أشياء يعرف أنها ليست في مصلحته.

٩. معاد Inimical:

يعاقب الذات ويتنقهم منها ويستغل نفسه ويفرغها مما فيها ويشعر بالبغض تجاه نفسه.

١٠. ضار بالذات Self - hurting:

يعذب نفسه ويصيبها بالاحباط، ويرفض ذاته بكرهية وينفصل بنفسه بعيدا،

ويؤذى نفسه باهمالها وعدم الاهتمام بها .

١١. **مهمل للذات** Self - neglecting:

يوقع نفسه فى الخطر وفى المواقف المدمرة لها، لا يعرف نفسه ولا يقاوم الاجحاف الذى تتعرض له نفسه، ولا ينمى قدرته الشخصية .

١٢. **هائم** Wandering:

بدلا من أن يفعل ما هو فى مصلحته، ينغمس فى أحلام اليقظة ويراوغ الفرص دون أن يلاحظ ذلك، ويهيم دون اتجاه محدد وليس لديه معايير داخلية .

* خصائص العلاقات الشخصية المتبادلة

Interpersonal Relationship Characteristics

كيف يتصرف الفرد تجاه الآخرين

How the Subject Acts in Relation to Others

١. **متحرر** Liberal:

فهو يحرر ويفك أسر الشخص الآخر وذلك بأن يضع ثقته فيه ويؤمن بقدراته ويقدم له الدعم فى تنمية شخصيته المتقلة .

٢. **متعاطف** Empathic:

فهو مستعد للحوار ويقبل الشخص الآخر عاطفيا ويؤكد ذلك، ويتفهم هذا الشخص وينصت إليه حتى إذا كان هناك خلاف بينهما .

٣. **مرحب** Welcoming:

فهو عاطفى مريح وقريب ويجلب السرور ويظهر السرور والرضى فى رؤية الشخص الآخر كما هو .

٤. **محب** Loving:

فهو يقدم للشخص الآخر شواهد على صداقته الوثيقة، ويدعوه إلى أن يظل على اتصال به ويقدم له الدعم والاهتمام .

٥. مشجع Stimulating:

فهو يحمي الشخص الآخر بنشاط ويتبنى مصالحه، ويدرس موقف الشخص الآخر ويقدم له النصح والمعرفة.

٦. مدير Managing:

فهو يتوقع احتياجات الشخص الآخر، ويراجع نفسه ويطمئنها إلى أنه فعل ما هو في مصلحته، ويخبره عما يجب أن يقول ويفكر.

٧. مستبد Authoritarian:

يسيطر على الشخص الآخر ويدير شئونه، ويتوقع أن يقبل الآخر القواعد التي يضعها وطريقة رؤيته للأمور، ويخلق القيود والحدود.

٨. متصيد للأخطاء Faultfinding:

فهو يلقي اللوم على الشخص الآخر ويشعره بالاذلال ويحاول أن يقنعه بأنه على خطأ ويخدعه ويشتت أفكاره ويحول انتباهه.

٩. معاقب Punishing:

يعاقب الآخر وينتقم منه، ويحرمه مما هو عليه ويهدد ويلحق به الأضرار.

١٠. معاد Hostile:

يهاجم الشخص الآخر بنوايا عدوانية، ويرفض هذا الشخص ويتبعده ويتركه محروما من كل شيء.

١١. مهمل Neglectful:

ينبذ الشخص الآخر عندما يكون في أشد الحاجة إليه، وغالبا ما يتجاهله لأسباب سخيفة وغريبة، ويهمل مصالحه واحتياجاته.

١٢. متغيب Absent:

يتجاهل الشخص الآخر ولا يهتم به. وينسى وعوده وتفهمه، ويترك الأمور تسير بلا مبالاة.

* خصائص العلاقات الشخصية المتبادلة

Interpersonal Relationship Characteristics

كيف يتصرف الفرد تجاه الآخرين

How the Subject Reacts in Relation to Other

١. مستقل Autonomous:

يتصرف مستقلا ويستفيد بالمعايير الشخصية التي يضعها ويتقدم معتمدا على قدراته الخاصة.

٢. صريح غير متحفظ Expansive:

يتجيب بصورة مباشرة وصريحة، ويكشف عما بداخله بعمق، ويتصل بالآخرين بطريقة ودية وحساس لكي يفهمه الآخرون بدون أى لبس.

٣. صريح غير متحفظ Expansive:

فهو يكشف عن مكنون نفسه بحماس ويشرك الآخرين في تجاربه واكتشافاته، وينغمس في السرور ويقترّب من الآخرين بسعادة وحماس.

٤. ودود Intimate:

يتجيب بسرور وود، ويظل على اتصال بالآخرين بطريقة ودية ويقبل المساعدة والاهتمام بسرور عندما تعرض عليه.

٥. مطيع Docile:

يثق في الآخرين ويطلب ما يريد، ويقبل بسهولة الأفكار والاقتراحات المعقولة ويستسلم لها، ويتعلم ويقبل النصيحة.

٦. تابع Dependent:

يعتمد على الآخرين ويتوقع منهم أن يهتموا به ويشعر بالقلق إزاء التكيف مع الآخرين، ويحول نفسه ويتغير حسبما يريد الآخرون.

٧. مستسلم Remissive:

يتسلم ويخضع للآخرين . ويبدل جهدا لاحترام القواعد التي يضعونها ويلبى الطلبات التي يفضلونها، ويفضل بصورة تدعو إلى الرثاء ما يريده الآخرون.

٨. سريع الامتعاض والاستياء Resentful:

يتسلم ويتصرف على النحو الذي يريده الآخرون ولكن بامتعاض واستياء . يخفى غضبه ويحاول بكل طريقة أن يتجنب عدم موافقتهم عليه، ويقبل منطقتهم حتى إذا لم يعتقد فيه .

٩. خائف Frightened:

يشكو ويسعى إلى تبرير أفعاله، ويستجيب للآخرين بطريقة مترددة وغير لطيفة، يصاب بالرعب والخوف، ويكون دوما متنبها وعلى حذر.

١٠. يائس Desperate:

يعترض ويحتج بئاس، ويملؤه الخوف والغضب ويحاول أن يراوغ الآخرين، ويرفض بكراهية وغضب عروض المساعدة والاهتمام.

١١. مراوغ Elusive:

غاضب، ينأى بنفسه ولا يطلب أى شيء، ويستخدم المعلومات بطريقة غريبة وغير متقة، وينقذ رأيه، ويحصن نفسه من الآخرين وليس له أى رد فعل ولا ينصت لأحد.

١٢. منعزل Isolated:

يعزل نفسه عن الآخرين ويفعل بالضبط عكس ما يطلبوه منه . وينفذ رأيه .

القياس النفسى

اختبار أسلوبى الانتباه

والعلاقات مع الآخرين*

١. مدخل

صمم هذا الاختبار روبرت م. نايدفر R. M. Nideffer عام ١٩٧٦م، وقام بترجمته وإعداده باللغة العربية سلوان فرنيس يوسف S. F. Yousif جامعة البرتا بكندا University of Alberta - Canada .

يحتوى هذا الاختبار على ثلاثة مجالات أساسية هي:

Attentional

أولاً: الانتباه

Control

ثانياً: السيطرة (التحكم)

Interpersonal

ثالثاً: العلاقات مع الآخرين

كما يضم الاختبار ١٧ مقياساً موزعة وفقاً لما يلي:

- المقاييس الستة الأولى تختبر وتقيس تركيز الانتباه عند الفرد.

- فى حين تقيس وتختبر المقاييس السبع والثامن المعلومات المختلفة والسيطرة (التحكم) على السلوك.

- أما المقاييس التسعة الباقية فإنها تقيس وتختبر علاقات الفرد مع الآخرين.

والجدير بالذكر أن هذا الاختبار يتضمن ١٤٤ سؤالاً يغطى المجالات الثلاثة (الانتباه، السيطرة، العلاقات مع الآخرين) بما يضم من مقاييس قدرها ١٧ مقياساً. وفيما يلي المقاييس السبعة عشر التى يقيسها ويختبرها هذا الاختبار وهى موزعة على مجالاته الثلاثة.

* The Test of Attentional and Interpersonal Styles (TAIS).

٢. المجالات

المجال الأول: متغيرات الانتباه

Attentional Variables

* تركيز الانتباه الخارجى الواسع (أ.خ)* :

broad external attentional focus (BET)**

العلامات العالية فى هذا المقياس يحصل عليها الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بالقدرة الفعالة على تكامل عدة مؤثرات خارجية فى وقت واحد، وأنهم يعرفون ما يدور حولهم فى جميع الأوقات. . مثل هذا الانتباه يستعمل عند إلقاء نظرة خاطفة على حشد من الناس لاختيار شخص ما أو عندما يتوقع الرياضيون حركات وتكتيكات الفريق المنافس. . إلخ.

* التحميل المفرط (أثر المؤثرات الخارجية ت.خ):

overloaded by external stimuli (OET)

العلامات العالية المسجلة على هذا المقياس تعنى أن هؤلاء الأشخاص يؤدون أخطاء بسبب حيرتهم مع الحمل المفرط الذى يجابهونه أثر المؤثرات الخارجية المختلفة.

* تركيز الانتباه الداخلى الواسع (أ.د):

broad internal attentional focus (BIT)

العلامات العالية فى هذا المقياس تحرز من قبل الأشخاص الذين يصفون أنفسهم بقدرتهم الفعالة على تكامل أفكار ومعلومات من أمكنة ومصادر مختلفة. أنهم يتصفون بالتحليل والفلسفة، يجيدون فى التخطيط المسبق وتوقع الأحداث، أنهم يميلون أن يكونوا مبدعين فى إعطاء الآراء والأفكار.

* الرمز الخاص بالمقياس فى الاختبار العربى .

** الرمز الخاص بالمقياس فى الاختبار الأسمى .

* التحميل المفرط أثر المؤثرات الداخلية (ت.د):

overloaded by internal stimuli (OIT)

العلامات العالية المجلة فى هذا المقياس تعنى أن هؤلاء الأشخاص يؤدون أخطاء بسبب حيرتهم بالإضافة إلى الحمل المفرط الذى يجابهونه أثر المؤثرات الداخلية، حيث يربكون أنفسهم بالتفكير فى أمور كثيرة ومختلفة فى آن واحد، ومن ثم يفقدون القدرة على التفكير الصائب.

* تركيز الانتباه الضيق (المحدود) (أ.ض):

narrow attentional focus (NAR)

العلامات العالية المسجلة على هذا المقياس تعنى أن هؤلاء الأشخاص لديهم القابلية الفعالة على تضيق انتباههم عندما يرغبون فى ذلك (كقراءة كتاب أو أداء حركة رياضية . . إلخ)، أنهم يثبتون تركيزهم على شخص أو شىء واحد أو فكرة واحدة، كما أنهم عادة ما ينهون الأعمال التى شرعوا فيها قبل أن يبدأوا فى أعمال أخرى جديدة.

* تقليص تركيز الانتباه (ت.أ):

العلامات العالية المسجلة فى هذا المقياس تشير إلى أن هؤلاء الأشخاص يؤدون أخطاء لأنهم يضيقون انتباههم أكثر من اللازم وخاصة عندما يجابهون الفشل أو الخوف المفرط أو الضوضاء.

المجال الثانى: متغيرات السيطرة (التحكم)

Control Variables

* معالجة الموضوعات (المعلومات) (م.م):

information processing (INFP)

الشخص ذو العلامة العالية فى هذا المقياس يميل إلى الخوض فى عدد كبير من المعلومات وما يجرى فى بيئته، وتفكيره عادة ما يكون مشغولا بأموره المفضلة.

*** السيطرة على السلوك (س. س):** behavior control (BCON)

العلامات العالية فى هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص لديه مصاعب فى تأخير إظهار بهجته وسروره أو مشاعره وقد يؤدي ذلك إلى قيامه بتصرف متهور. بالإضافة إلى ذلك، فإنه غالباً ما يظهر سلوكاً قد يحسب غير اجتماعى، ولكنه ليس بالضرورة مؤذياً. والشخص الذى يسجل علامات منخفضة على هذا المحور يضع القوانين والأنظمة نصب عينيه ويحسب للمسئولية أهمية كبيرة.

المجال الثالث: متغيرات العلاقات مع الآخرين

Interpersonal Variables

*** سيطرة القيادة (س. ق):** control scale (CON)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص لديه السيطرة على معظم الحالات التى يمر بها عند التقائه مع الآخرين أو خلافها، كذلك لديه صفة القيادة أو النزعة لأخذ المسئولية فيما يتعلق بإدارة أو قيادة مجموعة من الناس.

*** اعتبار الذات (أ. ذ):** self esteem (SES)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص لديه ثقة عالية فى نفسه، والعلامات النهائية على هذا المقياس يتم التوصل إليها بطرح علامة مقياس الكآبة (التالى ذكرها بعد هذا المقياس) من علامة هذا المقياس (اعتبار الذات).

*** الكآبة (ك. ب):** depression (DEP)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص غير واثق من نفسه أو إمكاناته فى الحالات المختلفة، كما يشعر بأنه خجول أو مذنب أو أنه حمل ثقيل على الناس، وغالباً ما تكون مثل هذه الحالات مؤقتة، والعلامة العالية على هذا المقياس تكون ثمان درجات فأكثر.

*** الاتجاه البدنى (أ. ب):** physical orientation (P/O)

العلامة العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يشارك ويستمتع

بالفعاليات البدنية والمنافسات الرياضية، كما يود التحدث مع الناس حول هذا الموضوع.

*** القلق الهاجسى (ق. هـ):** obsessive (OBS)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يميل إلى التفكير المشوب بالقلق حول موضوع معين دون القيام بتحريك فعلى؛ ووضع الحل اللازم موضع التنفيذ. ازدياد القلق يكون خاصة عند اقتراب مواعيد الإنتهاء من عمل أو إنجاز شىء ما. صاحب العلامات المنخفضة على هذا المقياس يتخذ عادة قرارات سريعة.

*** الانبساطية (أ. ن):** extroversion (EXTR)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يميل إلى أن يكون منبسط، ويود مخالطة الناس، كما يرغب فى أن يكون محط أنظار الناس فى الحفلات والمناسبات المختلفة. هذا الشخص يكون أكثر انبساطا إذا كانت علاماته عالية أيضا فى مقياس التعبير الايجابى (سيلي ذكر هذا المقياس).

*** الانطوائية (أ. ط):** introversion (INTR)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يرغب فى الانطواء على نفسه، كما أنه يستمتع بالأوقات التأملية الهادئة. ويتجنب أن يكون محط أنظار الناس فى المناسبات والحفلات، وهذا لا يعنى أنه لا يحب الاختلاط مع الآخرين.

*** التعبير الفكرى (ت. ف):** intellectual expression (IEX)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يعبر للناس عن أفكاره وآرائه، كذلك فهو محب للتكلم والمحادثة.

*** التعبير السلبي (ت. س):** negative affect expression (NAE)

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يعبر للناس عن غضبه أو شعوره السلبى تجاه شىء أو شخص ما. مثل هذا الشخص يكون انتقاديا للآخرين أو لنفسه.

positive affect expression (PAE)

* العتبير الايجابى (ت. أ):

العلامات العالية على هذا المقياس تشير إلى أن هذا الشخص يعبر للناس عن شعوره الايجابى نحو شىء أو شخص ما بدنيا (مثل الحزن أو التقييل) وشفهيا (مثل المديح والاطراء). مثل هذا الشخص يحب الناس ويحاول أن يكون محبوبا من قبلهم.

٣. تعليمات إجابة

اختبار أسلوبى الانتباه والعلاقات مع الآخرين

١ - لا تكتب على كراسة الاختبارات.

٢ - اقرأ كل سؤال بعناية ثم اشر إلى الجواب الذى يصفك ويصف سلوكك بصورة حقيقية. مثال لذلك:

السؤال الأول:

«عندما يتحدث الناس إلى أجد انتباهى منصرفا إلى الأنظار والأصوات المحيطة بى».

(أ) لا يحدث مطلقا.

(ب) يحدث نادرا.

(ج) يحدث أحيانا.

(د) يحدث كثيرا.

(هـ) يحدث دائما.

إذا كان جوابك للسؤال الأول «يحدث أحيانا» فعليك أن تؤشر بورقة الأجوبة (شكل رقم ٦٢) أمام رقم «١» وتحت «يحدث أحيانا» وذلك بملء الفراغ كليا بقلم رصاص. نفس الطريقة تتعمل لجميع الأسئلة الأخرى.

اختبار اسلوبي الانتباه والعلاقات مع الآخرين

III ع

ورقة الاجوبة

الاسم: العمر: الجنس:
 المؤسسة: المهنة: التاريخ:

لا يحدث مطلقا	يحدث نادرا	يحدث احيانا	يحدث كثيرا	يحدث دائما	لا يحدث مطلقا	يحدث نادرا	يحدث احيانا	يحدث كثيرا	يحدث دائما	لا يحدث مطلقا	يحدث نادرا	يحدث احيانا	يحدث كثيرا	يحدث دائما
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123
127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141
142	143	144												

شكل رقم (٦٢)

٤. وحدات اختبار

أسلوبى الانتباه والعلاقات مع الآخرين

- ١ - عندما يتحدث الناس إلى أجد أن انتباهى منصرف إلى الأنظار والأصوات المحيطة بى .
- ٢ - عندما يتحدث الناس إلى أجد انتباهى منصرفا إلى أفكارى الخاصة .
- ٣ - كل ما أحججه هو معلومات قليلة لكى أتوصل إلى عدد كبير من الأفكار .
- ٤ - أفكارى محصورة فى الأشياء والناس المحيطين بى فى ذلك الوقت .
- ٥ - احتاج إلى كل المعلومات قبل أن أقول أو أعمل أى شىء .
- ٦ - العمل الذى أوديه يكون مركزا ومحددا ويحدث بطريقة منطقية .
- ٧ - اتحرك هنا وهناك من واجب لآخر .
- ٨ - قبل أن أن أكمل عملا ما أنتقل لأداء عمل آخر .
- ٩ - العمل الذى أوديه يحتوى على تشكيلة متنوعة لأفكار وأمور لا تخص العمل .
- ١٠ - أفكارى وخواطرى تأتىنى بسرعة جدا لدرجة أننى لا أستطيع الاحتفاظ بها .
- ١١ - يبدو العالم لى كشىء مربك ومحير .
- ١٢ - عندما أعمل خطأ، فإن ذلك يحدث لأننى لم أنتظر للحصول على كل المعلومات .
- ١٣ - عندما أعمل خطأ، فإن ذلك يحدث لأننى انتظرت طويلا وحصلت على معلومات كثيرة جدا .
- ١٤ - عندما أقرأ كتابا، فإنه سهل على أن أفكر فى أى شىء عدا محتويات الكتاب .

- ١٥ - أركز على جزء صغير من حديث شخصى ما، وأفقد المعنى الكامل لما يقوله لى .
- ١٦ - فى المدرسة، كنت أعمل الأشياء بدون انتظار تعليمات المدرسين .
- ١٧ - الاقى صعوبة فى أن أركز فكرى فى فكرة أو قضية واحدة .
- ١٨ - افكر فى شىء واحد خلال أى وقت .
- ١٩ - ينحصر انتباهى فى تفكيرى وأصبح غير منتهى لما يجرى حولى .
- ٢٠ - أنا انظر وأفلس الأمور .
- ٢١ - اتمتع بالأوقات الهادئة والاستغراق فى التفكير .
- ٢٢ - أود أن أشعر واختبر العالم، وألا اخوض فى أفكارى الخاصة .
- ٢٣ - بيئى مثيرة وتجعلنى مشتركاً فى فعاليتها .
- ٢٤ - اهتماماتى بصورة عامة أوسع من اهتمامات الناس .
- ٢٥ - اهتماماتى اضيق من اهتمامات الناس .
- ٢٦ - أنه لمن السهل على أن أوجه انتباهى وأضيق تركيزى على شىء ما .
- ٢٧ - من السهل على أن أركز على عدد من الأشياء فى وقت واحد .
- ٢٨ - من السهل على أن احتفظ بتفكيرى من التداخل مع شىء اراقبه أو استمع إليه .
- ٢٩ - من السهل على أن احتفظ بتفكيرى من التداخل مع المشاهد والأصوات .
- ٣٠ - الحوادث والأشياء تختطف انتباهى .
- ٣١ - من السهل على أن أركز فكرى فى قضية أو فكرة واحدة .
- ٣٢ - لدى القابلية الجيدة فى التقاط صوت شخص أو آلة من خلال اغنية استمع إليها .
- ٣٣ - عندما تتزاحم الأمور حولى فإننى أجد صعوبة فى التعامل مع أى شىء

لأية فترة من الوقت .

٣٤ - لدى القابلية الجيدة فى تحليل الحالات المعقدة التى تدور حولى ، وعلى سبيل المثال لا الحصر ، كيفية تغيير اللعب فى مباراة كرة قدم ، أو أربعة أو خمسة أطفال بدأوا بالتشاجر .

٣٥ - فى الدكاكين ، اصادف اختيارات كثيرة لشيء واحد وعندها لا استطيع الوصول إلى اختيار .

٣٦ - اضيع الوقت الكثير فى التفكير فى جميع الأفكار التى عندى .

٣٧ - افكر فى كيفية الاستجابة للآخرين عن طريق تخيل نفسى فى موضعهم .

٣٨ - فى المدرسة ، كنت غالبا ملتھيا وانتبھى منصرف عن موضوع الدرس .

٣٩ - عندما أكون قلقا أو عصيا فإن انتبھى يصبح ضيقا ولا استطيع أن أرى الأمور المهمة التى تدور حولى .

٤٠ - عند وضع طعام احبه أمامى ، فسأكل حتى وأن كنت ليس بجائع .

٤١ - اعتبر نفسى من الذين يؤدون العمل وليس من المفكرين .

٤٢ - فى غرفة مليئة بالأطفال أو فى ساحة لعبهم ، اعرف ما يعمله كل واحد منهم .

٤٣ - من السهل على أن أبقي فكرى مركزا على مشهد أو صوت واحد .

٤٤ - لدى قابلية جيدة لملاحظة أو اختيار شخص واحد من بين جمهور أو حشد من الناس .

٤٥ - اجد صعوبة فى الانتقال من حديث إلى آخر ثم الرجوع للحديث الأول فى نفس الجلسة .

٤٦ - اكون متحيرا ومذهولا عند مشاهدتى للاحداث المختلفة ، كمباراة لكرة القدم أو مشاهدة عرض للسيرك حيث الكثير من الأمور تحدث فى آن واحد .

- ٤٧ - هناك أمور كثيرة فى ذهنى تجعلنى متحيراً وكثير النسيان .
- ٤٨ - فى الامتحانات تكون (كانت) اجوبتى محددة جدا ولا تغطى الموضوع .
- ٤٩ - من السهل على أن أنسى المشاكل بمجرد مشاهدتى لفيلم جيد أو الاستماع إلى الموسيقى .
- ٥٠ - لا أستطيع مقاومة الاغراءات عندما تكون أمامى مباشرة .
- ٥١ - فى اللعب، اعمل الأخطاء لائى أراقب شخصا واحدا وأنسى الآخرين .
- ٥٢ - أستطيع التخطيط لعدة حركات بصورة مسبقة فى الألعاب المعقدة كالشطرنج مثلا .
- ٥٤ - فى غرفة مليئة بالأشخاص، أستطيع أن أواكب عدة محادثات فى وقت واحد .
- ٥٥ - الاقى صعوبة فى أن أعبر عن شعور الآخرين بمجرد النظر إليهم والاستماع إلى أحاديثهم .
- ٥٦ - على الآخرين أن يعيدوا سرد الأمور لى لأننى أكون متحيراً ومرتبكا بالمشاهد أو الأصوات غير المناسبة التى حولى .
- ٥٧ - أعمل الأخطاء لأننى أحاول أن أعمل عدة أشياء فى وقت واحد .
- ٥٨ - لدى القابلية الجيدة لتحليل الأمور والتنبؤ بما سيقوم به الآخرون فى المستقبل .
- ٥٩ - فى الامتحانات السهلة تكون (كانت) اجوبتى موسعة جدا بحيث أكتب معلومات غير متصلة بالموضوع .
- ٦٠ - يمازحنى الناس لأننى لا أزعج نفسى بتحليل الأمور التى يذكرونها، بل التفت إليها «مرورا فقط» .
- ٦١ - أفضل أن أعمل الأشياء بنفسى أكثر مما أجلس حولها لأفكر فيها .
- ٦٢ - أعمل الأخطاء لأن أفكارى تنحصر فى فكرة أو رأى واحد .
- ٦٣ - أقوم بتحليل الحالات والأشخاص على نحو ثابت ودائم .

- ٦٤ - أصبح متحيرا فى تقاطعات الطرق المزدهمة .
- ٦٥ - اجيد إلقاء النظر فى منطقة واسعة وبسرعة اجد الأشياء المختلفة كالأمور المخبأة فى مجلات الأطفال مثلا .
- ٦٦ - أصبح قلقا ويغيب كل شىء عن بالى خلال الامتحانات .
- ٦٧ - حتى خلال مشاركتى فى الألعاب الرياضية، فإن فكرى يذهب بعيد جدا .
- ٦٨ - أستطيع أن استجيب للآخرين بمجرد النظر إليهم .
- ٦٩ - لدى الميل للاشتراك فى حديث ما متناسيا أمورا هامة مثل «وضع الإناء على الموقد» أو «ترك محرك السيارة يعمل» .
- ٧٠ - من السهل على أن أجمع عددا من الأفكار من أماكن مختلفة فى وقت واحد .
- ٧١ - بعض الأحيان تؤثر الأصوات والأضواء على بسرعة لدرجة تجعلنى ادوخ أو اضطراب .
- ٧٢ - يجب أن يعيد الناس ما يطلبونه منى لأننى انشغل بأفكارى الخاصة خلال الحديث إليهم .
- ٧٣ - يهزأ منى الناس لأننى لا أستطيع التمييز بين مزاحهم وجدهم، حتى عندما أنظر إلى طريقة ابتسامتهم أو أستمع إلى نكاتهم .
- ٧٤ - أستطيع أن اقضى وقتا كثيرا فى النظر إلى الأشياء وفكرى خال تقريبا من كل شىء عدا انعكاسات الأشياء التى الاحظها .
- ٧٥ - بعض الأحيان أحير الآخرين لأننى أخبرهم عن عدة أشياء فى آن واحد .
- ٧٦ - اشترك فى الأنشطة الرياضية والبدنية .
- ٧٧ - يصفنى الناس بأننى جدى فى الأمور .
- ٧٨ - أجلس وحيدا لاستمع إلى الموسيقى .

- ٧٩ - يستطيع الناس الاستغناء عنى .
- ٨٠ - احتفظ بأفكارى لىفى .
- ٨١ - احتفظ بشورى لىفى .
- ٨٢ - اءىء اءءءار طرىقى فى ءوانب الءىاء المءءلفة .
- ٨٣ - أءب أن أءاءل .
- ٨٤ - ىرانى الآءرون منطوىا على لىفى .
- ٨٥ - كنىء اءكلم كءىرا فى الفصل عىءما كنىء طالبا فى المءرسة .
- ٨٦ - اسءمع بمسابقات الءكاء مع الآءرىن .
- ٨٧ - اسءمع بالمسابقات الرىاضىة الفرءىة .
- ٨٨ - اسءركء فى المنافسات الرىاضىة (أو اسءرك الآن) .
- ٨٩ - أعبر بءنىا عن شورى وعاطفى .
- ٩٠ - اءنافس مع لىفى فى الءكاء .
- ٩١ - اءنافس مع لىفى بءنىا .
- ٩٢ - اءمع بالأنشءة المءفوفة بالءظر أو بعنصر ءىر معلوم بها .
- ٩٣ - اعبر عن أفكارى فى المواضع .
- ٩٤ - اءفظ بالأسرار .
- ٩٥ - عىءما أو من بعمق فى شىء ما ، اءء لىفى ءاسرا ضعىفا وءىر قاءر على ءسوىة الأمر .
- ٩٦ - أنى وائء من لىفى فى اللقاءاء الاءءماعىة عىءما أءفاعل مع الءىن ىشبهونى فى السلوك .
- ٩٧ - انى وائء من لىفى فى اللقاءاء الاءءماعىة عىءما أءفاعل مع أصحاب النفوذ والمسؤلن .
- ٩٨ - انى وائء من لىفى فى اللقاءاء الاءءماعىة عىءما اءكلم أمام

مجموعات كبيرة من الناس .

٩٩ - اننى واثق من نفسى فى اللقاءات الاجتماعية عندما اتكلم إلى الجنس الآخر .

١٠٠ - اننى أعبر عن غضبى .

١٠١ - كنت اتواعد خلال أيام المدرسة .

١٠٢ - يعتقد الناس اننى مهرجا .

١٠٣ - أصبح عصبى المزاح وأظهر ذلك للجميع .

١٠٤ - أصبح عصيا من نفسى عندما لا أقوم بأداء الأعمال بالطريقة التى خططت لها .

١٠٥ - كنت واحدا من أحسن الأذكياء فى المدرسة .

١٠٦ - اننى شخص جيد .

١٠٧ - حالتى الشعورية متوترة .

١٠٨ - من الضرورى أن أساعد الآخرين .

١٠٩ - من الضرورى أن أكون محبوبا .

١١٠ - استطيت التخطيط للمستقبل .

١١١ - أتمنى لو أننى عشت فى وقت (عصر) آخر .

١١٢ - أشعر بأننى مذنب .

١١٣ - أشعر بأننى خجول .

١١٤ - الملاحظ على من قبل الآخرين بأننى شخص بارد .

١١٥ - أننى معاشر جيد .

١١٦ - اتبسط فى اللقاءات الاجتماعية .

١١٧ - الاقى صعوبة فى انتظار الأشياء الجيدة حتى تحدث .

١١٨ - خلال الحفلات أنظر خلسة نحو الآخرين .

١١٩ - عندما أغضب أفقد السيطرة واتفوه ببعض الكلمات التي تجرح الآخرين بعض الأحيان .

١٢٠ - عندما أغضب تماما فإننى أؤذى البعض بدنيا (بالضرب) .

١٢١ - خلال الرقص أو الحفلات أتوارى فى زاوية لتجنب الأضواء والغير .

١٢٢ - مثلت على المسرح عندما كنت طالبا فى الثانوية أو الجامعة .

١٢٣ - فى المدرسة، كان أصدقائى الذين أمشى معهم من الرياضيين .

١٢٤ - فى المدرسة، كان أصدقائى الذين أمشى معهم من الأذكىاء .

١٢٥ - فى المدرسة، كان أصدقائى الذين أمشى معهم من المشهورين .

١٢٦ - فى المدرسة، كان أصدقائى الذين أمشى معهم من المنعزلين .

١٢٧ - يثق بى الناس كثيرا إلى حد يجعلهم يفشون بأسرارهم لى .

١٢٨ - اجد نفسى مسيطرا على انفعالاتى خلال علاقاتى مع الآخرين .

١٢٩ - كنت اتخاصم فى المدرسة .

١٣٠ - استعملت منشطات أو أدوية محرمة قانونا .

١٣١ - ضمن المجموعات المختلفة، أكون واحدا من القادة .

١٣٢ - يعجب الناس بى لذكائى وفطتى .

١٣٣ - يعجب الناس بى لتفوقى البدنى .

١٣٤ - يعجب الناس بى لاهتمامى بالآخرين .

١٣٥ - يعجب الناس بى لوضعى الاجتماعى .

١٣٦ - كنت أذهب إلى مكاتب إدارة المدرسة كثيرا .

١٣٧ - أشعر بأننى ثقيل على الآخرين .

١٣٨ - ينظر إلى الناس كشخص غاضب .

١٣٩ - الاحظ نفسى كشخص غاضب .

- ١٤٠ - لدى الكثير من الطاقة نسبة إلى عمري .
- ١٤١ - اننى شخص مشغول جدا ولا يوجد لدى وقت فراغ .
- ١٤٢ - تغيت عن المدرسة فى المرحلة الثانوية .
- ١٤٣ - انشغلت فى أمور قد تضعنى فى مشاكل مع الشرطة .
- ١٤٤ - إنك قد تحببى كخاسر ضعيف .

بروفيل

لاعبات الكرة الطائرة

على اختبار «أسلوبى الانتباه والعلاقات مع الآخرين»

فى دراسة إجراها كل من سلوان يوسف وفايزة مصطفى سلمان عن «أسلوبى الانتباه والعلاقات مع الآخرين لدى لاعبات الكرة الطائرة العراقيات»* حيث تم فيها تطبيق اختبار «الانتباه والعلاقات مع الآخرين» الذى صممه روبرت نايدفر R. M. Nideffer عام ١٩٧٦م وترجمة إلى العربية سلوان يوسف عام ١٩٨٣م على ٢٣ لاعبة كرة طائرة من جامعة بغداد بالعراق. ولقد جاء ضمن هذا البحث استخراج بروفيل Profile خاص بلاعبات الكرة الطائرة على مجالات الاختبار (الانتباه، السيطرة، العلاقات مع الآخرين) ومقاييسه وهى (جميع مقاييس الاختبار فيما عدا مقياس الكتابة).

- (BET) - تركيز الانتباه الخارجى الواسع ورمز لها فى البرفيل
- (OET) - التحميل المفرط أثر المؤثرات الخارجية.
- (BIT) - تركيز الانتباه الداخلى الواسع.
- (OIT) - التحميل المفرط أثر المؤثرات الداخلية.
- (NAR) - تركيز الانتباه الضيق.
- (RED) - تقليص تركيز الانتباه.
- (INFP) - معالجة الموضوعات (المعلومات).
- (BCON) - السيطرة على السلوك.
- (CON) - سيطرة القيادة.

* Yousif. S.F., and Salman. F. M., (1984): Attentional and Interpersonal Styles of Iraqi Female Volleyball Athletes, A Study Submitted to "Sport for All" Conference, College of Sport Education for Men, Helwan Uni. Egypt, Cairo, 15-17 March.

(SES)	- اعتبار الذات .
(P/O)	- الاتجاه البدني .
(OBS)	- القلق الهاجس .
(EXTR)	- الانبساط .
(INTR)	- الانطوائية .
(IEX)	- التعبير الفكري .
(NAE)	- التعبير السلبي .
(PAE)	- التعبير الايجابي .

ولقد استخدم الدرجات المئينية Percentages والدرجات التائية T. Scores والمتوسطات Means في تحويل الدرجات الخام* المستخلصة من تطبيق الاختبار على اللعابت وعددهن ٢٣ لاعبة إلى درجات معيارية (مئيني، تائي)**.

ويمثل الشكل رقم (٦٣) البروفيل المستخلص في هذه الدراسة والذي يعكس استجابات أفراد العينة (لاعبات الكرة الطائرة بجامعة بغداد وعددهن ٢٣) وذلك في جميع مقاييس اختبار الانتباه والعلاقات مع الآخرين محسوبة من ١٠ درجات (الحد الأدنى) إلى ٩٠ درجة الحد الأقصى.

ويلاحظ أيضاً في الشكل رقم (٦٣) أنه قد رمز للاعبات وعددهن ٢٣ بالحروف الأبجدية الانجليزية A من إلى W (٢٣ حرف = ٢٣ لاعبة) ومن هذا البروفيل يمكن استخلاص ما يلي:

١ - بالنسبة لمقياس تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET):

٩ لاعبات كن دون المتوسط، في حين كانت باقى اللاعبات وعددهن ١٤ لاعبة فوق المتوسط منهن ثلاث لاعبات فقط حققن درجات عالية على هذا المقياس (٧٠ - ٨٠ درجة).

* الدرجة الخام «Raw Score» هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات قبل أن تعالج احصائياً.

** الدرجة المعيارية «Standard Score» هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعيارى لدرجته عن المتوسط.

TAIS PROFILES

T Scores

	10	20	30	40	50	60	70	80	90												
BET	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
OET	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
OTT	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
NAR	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
RED	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
INFP	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
BCON	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
CON	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
SES	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
P/O	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
OBS	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
EXT	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
INT	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
IEX	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
NAE	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				
PAE	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; border: 1px solid black;"> </td> </tr> </table>																				

شکل رقم (۱۳)

- ٢ - بالنسبة لمقياس التحميل المفرط أثر المؤثرات الخارجية (OET) .
درجات الالعبات على هذا المقياس مميزة حيث أن جميعهن قد تجاوزن المتوسط عدا لاعبتين، كما أن هناك تسع لاعبات قد حققت درجات عالية (٧٠ - ٩٠ درجة).
- ٣ - بالنسبة لمقياس تركيز الانتباه الداخلى الواسع (BIT):
معظم الالعبات حققت درجات دون المتوسط على هذا المقياس حيث لم يتجاوزن حدود المتوسط (٥٠ درجة) سوى أربع لاعبات وكانت درجاتهن متواضعة (٥٠ - ٦٠ درجة).
- ٤ - بالنسبة لمقياس التحميل المفرط أثر المؤثرات الداخلية (OIT):
٩ لاعبات كن دون المتوسط، ١٤ لاعبة فوق المتوسط منهن لاعبتان فقط قد حققتا درجات عالية (٧٠ - ٨٠ درجة).
- ٥ - بالنسبة لمقياس تركيز الانتباه الضيق (NAR):
تمثل درجات الالعبات على هذا المقياس تمايزا واضحا حيث أنهم قد تجاوزن جميعا حدود المتوسط باستثناء لاعبة واحدة، هذا وقد حققت ثلاث لاعبات درجات عالية (٧٠ - ٩٠ درجة).
- ٦ - تقليص تركيز الانتباه (RED): يمثل هذا المقياس انتشارا متوازيا حول المتوسط للالعبات حيث انحصرت درجات ١٦ لاعبة من ٤٠ - ٦٠ درجة، كما ظهر تمايز واضح للاعبتين على هذا المقياس تجاوزن حدود الـ ٨٠ درجة.
- ٧ - بالنسبة لمقياس معالجة الموضوعات (INFP):
معظم الالعبات دون المتوسط في هذا المقياس باستثناء أربع لاعبات فقط انحصرن بين ٥٠، ٦٠ درجة.
- ٨ - بالنسبة لمقياس السيطرة على السلوك (BCON):
كان توزيع الالعبات على هذا المقياس توزيعا متناسبا تقريبا حول المتوسط

حيث انحصرت معظم الدرجات بين ٣٠ - ٧٠ درجة. لاعبة واحدة فقط
تخطت حدود ٧٠ درجة واقتربت من ٨٠ درجة.

٩ - بالنسبة لمقياس سيطرة القيادة (CON):

جميع الدرجات انحصرت بين ٣٠ درجة إلى حوالى ٦٠ درجة أو أكثر
بقليل، ويلاحظ عدم وجود تمايز للاعبات على هذا المقياس.

١٠ - بالنسبة لمقياس اعتبار الذات (SES):

١٤ لاعبة دون المتوسط، وانحصرن الباقيات ما بين ٥٠ - ٦٠ درجة
باستثناء لاعبة واحدة تجاوزت ٧٠ درجة بقليل.

١١ - بالنسبة لمقياس الاتجاه البدنى (P/O):

١٧ لاعبة دون المتوسط، وانحصرن الباقيات ما بين ٥٠ - ٦٠ درجة
تقريباً.

١٢ - بالنسبة لمقياس القلق الهاجسى (OBS):

معظم اللاعبات تجاوزن المتوسط، يلاحظ حصول لاعبة واحدة على
الدرجة النهائية (٩٠ درجة) فى هذا المقياس.

١٣ - بالنسبة لمقياس الانبساطية (EXTR):

يوجد توزيع شبه متواز على طرفى المتوسط، لاعبتان فقط تجاوزت كل
منهما الـ ٧٠ درجة.

١٤ - بالنسبة لمقياس الانطوائية (INTR):

يمائل توزيع اللاعبات على هذا المقياس ما سبق ذكره تقريباً بالنسبة
لمقياس الانبساطية.

١٥ - بالنسبة لمقياس التعبير الفكرى (IEX):

توزيع متوازن على طرفى المتوسط، لاعبة واحدة تجاوزت ٧٠ درجة.

١٦ - بالنسبة لمقياس التعبير السلبى (NAE):

انحصرت الدرجات ما بين ٣٠ - ٧٠ درجة باستثناء لاعبة واحدة قد اقتربت من ٨٠ درجة .

١٧- بالنسبة لمقياس التعبير الايجابي (PAE): جميع الالعاب دون المتوسط باستثناء ست لاعبات انحصرت درجاتهن ما بين ٥٠ - ٦٠ درجة .

مقياس العدوان الرياضى (المعدل)*

Athletic Aggression Inventory

وضع هذا المقياس برندا بردماير Branda Berdemier بغرض قياس بعض أبعاد العدوان لدى الرياضيين، وقام بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوى . ويتضمن هذا المقياس الأبعاد التالية :

١- التمجم:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يتميزون بالعنف ضد منافسيهم ويقابلون الخشونة فى اللعب بمثلها ويتمتعون بايذاء منافسيهم .

٢- العدوان غير المباشر:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يتميزون باسقاط عدوانهم على الأشياء أو على أشخاص آخرين غير منافسيهم، كما يميلون للسباب فى مواقف المنافسات الرياضية .

٣- سرعة القابلية للاستثارة:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يتميزون بالاستعداد لسرعة الانفعال الثائر عند هزيمتهم أو قبيل المنافسات الرياضية أو فى مواقف اللعب غير المتوقعة أو عند اتخاذ الحكم لبعض القرارات ضدهم .

٤- الرفض:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يتميزون بالتمرد على القواعد

* المقياس الأسمى مكون من ١٠٠ عبارة، ولكنها أصبحت ٥٣ عبارة بعد التقنين الذى أجراه سليمان على إبراهيم على اللاعبين المصريين .

والقوانين ويظهرون عدم الترحيب بمنافيتهم وعدم الصفح عنهم ومحاولة تحدى الحكام .

٥. الحقد:

أصحاب الدرجات المرتفعة يمتلكهم الحقد والكراهية تجاه المنافسين وخاصة فى مواقف المنافسات الرياضية .

٦. الشك:

أصحاب الدرجات المرتفعة يتميزون بالشك فى المحكمين ويعتبرون المنافسين أعداء لهم ويرون أن اللاعبين الآخرين يضررون الشر لهم أو يحاولون اىذاءهم .

٧. العدوان اللفظي:

أصحاب الدرجات المرتفعة على هذا البعد يحاولون الجدل مع الحكام أو المنافسين ويحاولون إهانة منافيتهم باستخدام بعض الألفاظ والكلمات النابية أو السباب ويسعون للسخرية من الآخرين .

والجدير بالذكر أن سليمان على إبراهيم قد قام بتقنين هذا المقياس على البيثة المصرية وذلك على عينة من لاعبي الدرجة الأولى فى أنشطة الملاكمة والمصارعة والسباحة وكرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة وألعاب المضرب وأثبت أن معاملات ثبات المحاور قد انحصرت ما بين ٠,٧١ إلى ٠,٩٢ . كما ثبت صدق الاختبار بعد طرق .

وفيما يلي عبارات هذا المقياس (المعدل):

(ملحوظة: إجابة المفحوص على العبارات فى ضوء ميزان مدرج من ٤ مستويات تتراوح ما بين الموافقة بشدة، الموافقة، عدم الموافقة، عدم الموافقة بشدة).

١ - إذا لم يجادل المدرب فى قرار خاطيء للحكم فإننى أقوم بالجدال بدلا عنه .

٢ - لا أهتم عادة بمشاعر الغضب عندما أتنافس .

- ٣ - أحيانا بعد اشتراكى فى منافسة إدراك أن استجابتى لثورة الجمهور لم يكن لها ما يبررها .
- ٤ - أثناء الأداء الرياضى أكون غالبا أكثر اضطرابا مما قد يظنه الناس .
- ٥ - لم أعد حساسا لانتقادات مدربى لى أكثر من زملاء الآخرين .
- ٦ - حينما أحاصر فى اللعب اتخذ قرارات كثيرة نابعة من الإنفعال فقط .
- ٧ - لم أشعر أبدا بأية رغبة فى إيذاء منافسى .
- ٨ - أفقد أعصابى بسهولة فى مواقف المنافسة ولكن أهدأ بسرعة .
- ٩ - نادرا ما أفقد أعصاب إلى درجة التى ألقى فيها بالأشياء .
- ١٠ - عندما أستطيع إيقاع منافسى على الأرض فإننى أستمتع بذلك .
- ١١ - عندما يتفوق على منافسى أفقد أعصابى إلى الدرجة التى أقوم فيها بإلقاء الأشياء .
- ١٢ - ليس من الضرورى أن أكره منافسى فى حالة أدائى بأفضل مستوى لى .
- ١٣ - أحيانا لا أستطيع التحكم فى اندفاعى نحو إيذاء منافسى .
- ١٤ - عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا فإننى أستطيع فى العادة أن أتقبله دون ثورة انفعالية .
- ١٥ - إذا لم تؤذ منافسك فإنه سوف يؤذيك .
- ١٦ - المنافسة الرياضية نادرا ما تكون موقفا من مواقف القتال من أجل البقاء .
- ١٧ - عندما يحدث ما لا أتوقعه فى منافسة فإنى أكيف نفسى دائما دون أن أصاب بالاضطراب .
- ١٨ - أكون عادة هادئا وسلسا قبل الاشتراك فى منافسة رياضية .
- ١٩ - تسهل إثارتى فى المنافسة الرياضية .
- ٢٠ - ينبغى أن تؤذى الآخرين إذا أردت أن تفوز .

- ٢١ - أظهر الترحيب بمنافس في أية منافسة اشترك فيها .
- ٢٢ - ليس من عادتي أن أبعد عن زملائي في الفريق بعد هزيمتنا في منافسة رياضية .
- ٢٣ - الحاق الأذى البدني أو النفسي بمنافسي ضروري لتحقيق الفوز .
- ٢٤ - يحدث أحيانا أثناء شدة المنافسة أن أشعر بأنني أصبحت شخصا آخر أكثر عنفا مما أكون عليه عادة .
- ٢٥ - عندما يصيب منافس أحد زملائي في الفريق أبذل جهدي لأجعل هذا المنافس يلقي جزءا ما ارتكبه .
- ٢٦ - الناس الذين يسبون أو يقذفون الأشياء أو تتملكهم ثورة الغضب عندما تسوء الأمور أثناء المنافسة، اعتبرهم مثل الأطفال .
- ٢٧ - لا استخدام أبدا عدوانيتي لايذاء منافس .
- ٢٨ - لا استطيع دائما أن اعزى الهزيمة إلى التحكيم السيء .
- ٢٩ - ادائي أو اتجاهي العقلي يوصفان بالتقلب وعدم الاستقرار .
- ٣٠ - إذا قام الحكم باتخاذ قرار خاطيء فإنني لا استطيع أن امنع نفسي من أن أجعله يعرف حقيقة شعوري .
- ٣١ - لم تتملكني أبدا نوبة غضب من موقف رياضي تنافسي .
- ٣٢ - أحب أن أكون قويا لأطيح بمنافسي خارج المباراة .
- ٣٣ - الجدل بين المتنافسين يساعد على اشعال حرارة المنافسة الرياضية .
- ٣٤ - يضايقني أحيانا أن الآخرين قد لا يقبلون سلوكي الرياضي العدواني .
- ٣٥ - ليس من المحتم أن أغضب لكي العب بأقصى ما استطيع .
- ٣٦ - الحكم في أغلب الأحيان يكون خصما مثل المنافس تماما .
- ٣٧ - لم أوجه أبدا إهانة لفظية لمنافسي رغبة في مس شعوره .

٣٨ - أحب أن اتنافس لأننى بذلك أستطيع أثناء اللعب أن اسقط متاعبى على منافسى .

٣٩ - غضبى على الحكام نادرا ما يتمر دون أن أتحمك فيه .

٤٠ - عندما أفقد أعصابى بسبب زملائى فى الفريق فإننى أحيانا اتلفظ بكلمات نابية .

٤١ - إن كلمات مثل (أهجم عليه) أو «اقتله» لا تساعد أبدا على إثارة حماسى للمنافسة الرياضية .

٤٢ - أحيانا أحاول ألا اصفح عن منافسى بدلا من أن اسامح وأنسى .

٤٣ - منافسى لا يرغب فى إيذائى .

٤٤ - من السهل أن تملكنى الكراهية بمجرد دخولى فى موقف تنافسى .

٤٥ - أنا عادة لا أعير انتباهى لصياح المتفرجين وهياجهم .

٤٦ - نادرا ما أسمح بإظهار انفعالى لمنافسى .

٤٧ - رغم أنه يبدو على الهدوء أحيانا فإننى أغلى من الداخل كالبركان .

٤٨ - عند اشتراكى فى مباراة أفضل التركيز على المنافسة الرياضية بدلا من الجدل مع المنافسين .

٤٩ - من العبث هزيمة المنافس نفسيا عن طريق السخرية منه .

٥٠ - أحاول أحيانا أن أتجنب لقاء منافسى بعد إنتهاء المنافسة الرياضية .

٥١ - فى المنافسة الخارجية يبدو غالبا أن الحكم يتحيز للمنافسين الضيوف .

٥٢ - لا أستطيع دائما السيطرة على أفعالى العقلية والجسمية فى المواقف الرياضية .

٥٣ - ما شعرت مطلقا بالكره الشديد لمنافسى .

ومن النتائج التى توصل لها سليمان على إبراهيم عندما قام بتطبيق هذا

الاختبار على لاعبي بعض الأنشطة ما يلي* :

- كان لاعبي الملاكمة أكثر اللاعبين تميزا في بعدُ «التهجم»، في حين توجد فروق في هذا الصدد بين لاعبي المصارعة والسباحة وألعاب القوى وكرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة وألعاب المضرب.

- تؤكد عدم وجود فروق في «العدوان غير المباشر» بين جميع الألعاب والأنشطة سابقة الذكر بما في ذلك الملاكمة. وكذلك الأمر اتضح مع «سرعة القابلية للاستثارة»، «الرفض»، «الحقد»، «العدوان اللفظي».

- كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة في «الشك» فيما عدا بين لاعبي الملاكمة وكل من لاعبي المصارعة والسباحة وألعاب القوى والكرة الطائرة وألعاب المضرب لصالح لاعبي الملاكمة.

وفيما يتعلق بدراسة الفروق بين الأنشطة الرياضية واختبار العدوان الرياضى ككل (جميع محاور الاختبار).. تبين الآتى:

- تميز لاعبو الملاكمة فى العدوان الرياضى على لاعبي كل من المصارعة والسباحة وألعاب القوى وكرة القدم والكرة الطائرة وألعاب المضرب.

- تميز لاعبو كرة اليد فى العدوان الرياضى على لاعبي المصارعة والسباحة والكرة الطائرة وألعاب المضرب.

- تميز لاعبو كرة القدم فى العدوان الرياضى على لاعبي المصارعة والسباحة والكرة الطائرة.

كما أشارت نتائج البحث إلى تميز لاعبي الأنشطة التي تتصف بالاحتكاك المباشر فى العدوان الرياضى على لاعبي الألعاب التي لا تتصف بالاحتكاك المباشر. . والجدير بالذكر أن الكرة الطائرة من الأنشطة التي يعتبر الاحتكاك المباشر فيها قليلا.

* سليمان على إبراهيم (١٩٧٩م): العدوان لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، بحث دكتوراة غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ص ٩١ - ١٠٤.

اختبار حلقات لاندولتا

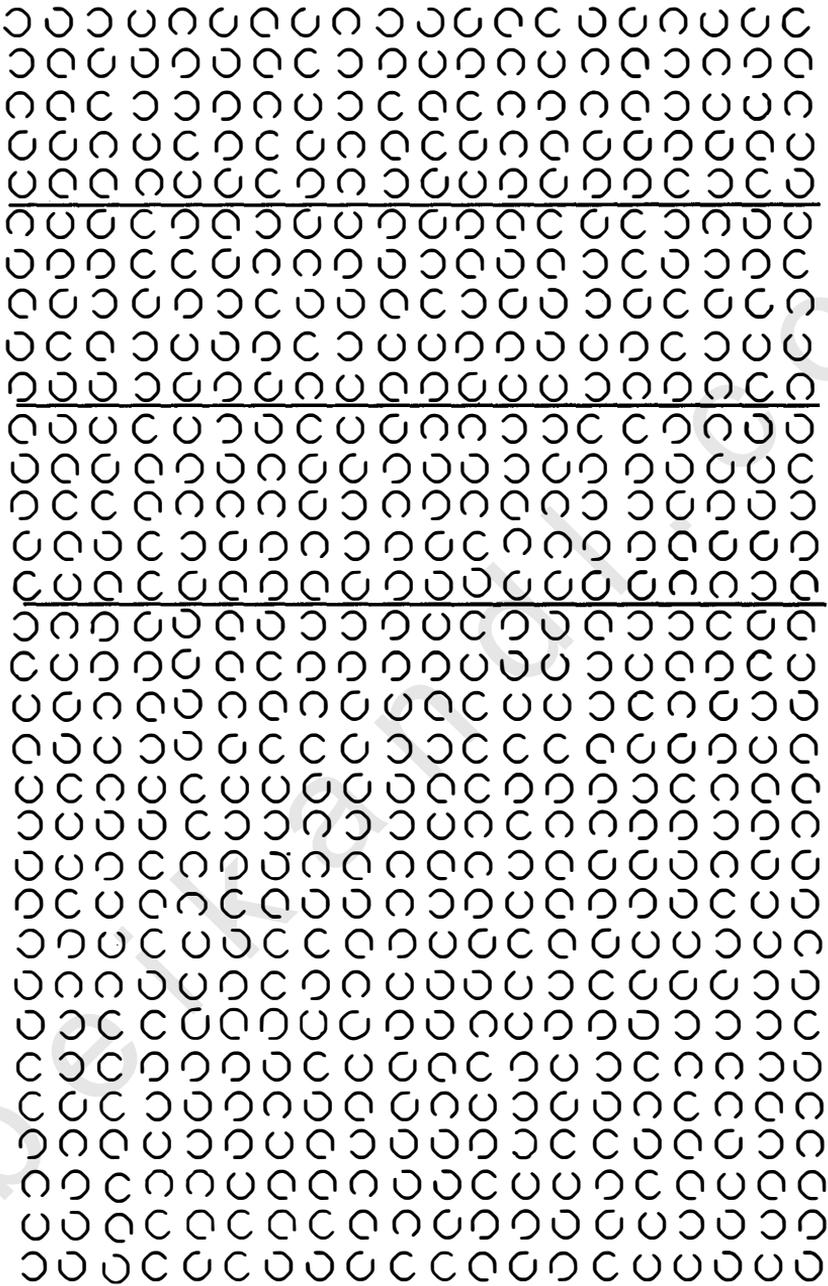
لقياس ثبات الانتباه

Landolta Cercles Test

يستخدم اختبار حلقات لاندولتا Landolta Cercles (تعديل تشيجوف Tchijs) لقياس ثبات الانتباه لدى الرياضيين. وهو مكون من لوحة مرسوم عليها سطور مكونة من حلقات تشير فتحاتها إلى اتجاهات مختلفة كما هو موضح بالشكل رقم (٦٤).

وعادة ما تقسم اللوحة إلى ثلاثة أقسام متساوية كل قسم يحتوى على خمسة سطور كاملة من الحلقات (كل سطر به عشرون حلقة). وفيما يلي خطوات إجراء هذا الاختبار:

- ١ - يتم شرح الاختبار وأسلوب الأداء الصحيح للشخص المختبر.
- ٢ - يجلس المختبر وأمامه اللوحة وفي يده قلم رصاص. . . وعليه أن يتأهب لبدء الاختبار فور سماع إشارة البدء التي يتبعها مباشرة تشغيل ساعة الإيقاف لحساب زمن الأداء إلى أقرب ثانية.
- ٣ - فور سماع إشارة البدء يقوم الفرد المختبر بحصر (وضع علامة على الدائرة) عدد الحلقات التي تشير فتحاتها إلى اتجاه الساعة الخامسة مبتدئا من الجهة اليسرى إلى اليمنى سطر تلو الآخر حتى نهاية الواجب المحدد له «الجزء الأول من الاختبار» وهو السطور الخمسة الأولى. . . ويجب أن يتم ذلك بدقة وفي أقل زمن ممكن. . . تتوقف الساعة عند انتهاء المختبر من هذا الواجب.
- ٤ - يسجل للمختبر عدد الدوائر التي تم حصرها وكذلك الزمن الذي قطعه المختبر في أداء الجزء الأول من الاختبار (السطور الخمسة الأولى).
- ٥ - راحة ١٥ ثانية.
- ٦ - يكرر العمل السابق «الجزء الثاني من الاختبار» على السطور الخمسة



شكل رقم (٦٤)

الثانية ويتم التسجيل بنفس الأسلوب (العدد والزمن).
٧ - راحة ١٥ ثانية.

٨ - يكرر العمل السابق «الجزء الثالث من الاختبار» على السطور الخمسة الثالثة ويتم التسجيل بنفس الأسلوب (العدد والزمن).
وبهذه يكون قد انتهى الاختبار ويتم حساب النسبة وفقا للتسلسل التالي:

١. نتائج العمل:

يحب لكل مرحلة من المراحل الثلاث للاختبار ناتج العمل (س) وفقا للمعادلة التالية:

نتائج عمل الجزء الأول من الاختبار =

$$0,5436 \times \text{عدد الحلقات الموجودة بكل جزء} - 70.8 \times \text{عدد الأخطاء في كل جزء}$$

زمن الأداء

نتائج عمل الجزء الأول من الاختبار (س_١) =

$$(0,5436 \times \text{عدد حلقات الجزء}) - (70.8 \times \text{عدد الأخطاء في الجزء})$$

زمن الأداء .

وهكذا الأمر مع نتائج عمل الجزء الثاني (س_٢) ونتائج عمل الجزء الثالث (س_٣).

٢. ثبات الانتباه:

يحسب ثبات الانتباه (م ث أ) وفقا للمعادلة التالية:

$$م \ ث \ أ = \frac{\text{الانحراف المعياري لـ } س_١, س_٢, س_٣}{(س_١ + س_٢ + س_٣)} \\ ٣$$

قياس الإدراك الحسى بديناموميتر القبضة

يستهدف هذا الاختبار قياس تباينات الإدراك الحسى فى ضوء القوة العضلية للقبضة، يستخدم فى هذا الاختبار جهاز ديناموميتر القبضة Grip Dynamometer وذلك وفقا للخطوات التالية:

١ - قياس الحد الأقصى لقوة القبضة على جهاز ديناموميتر القبضة حيث يمنح المختبر ثلاث محاولات يسجل للمختبر أفضلها (بفاصل زمنى دقيقة بين كل محاولة).

٢ - يحدد ٥٠٪ من الحد الأقصى لقوة القبضة وفقا للرقم المسجل فى الخطوة السابقة (يمكن استخدام نسب مئوية أخرى من الحد الأقصى وذلك تبعا لأغراض القياس).

٣ - تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيها المختبر أن يصل بقوة القبضة إلى مستوى الـ ٥٠٪ من الحد الأقصى، على أن يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث ثلاث محاولات أخرى تجريبية بدون استخدام البصر (بالتناوب، أى محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تجريبية بدون استخدام البصر...، وهكذا حتى تنتهى المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية).

٤ - يسجل للمختبر المحاولات التجريبية الثلاث بدون استخدام البصر سواء كانت النسبة أكثر من ٥٠٪ من الحد الأقصى (بالموجب) أو أقل من ٥٠٪ من الحد الأقصى (بالسالب) أو على ٥٠٪ من الحد الأقصى تماما (صفر).

٥ - يؤخذ متوسط المحاولات التجريبية الثلاث بدون استخدام البصر وتسجل للمختبر.