تحديد السمات الشخصية لدى الرباعات

بحث مسحي

على لاعبات المنتخب الوطني النسوي برفع الاثقال

د. حامد صالح مهدي
كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

ملخص البحث

ان الاهتمام بشخصية الرياضي وقدراته العقلية من خلال اختبارات وضعت لتحديدها ودراسة طبيعة العمل الذي يقوم به يعطي السياق الجيد في عملية الاعـداد النفـسي، وتعـد رياضة رفع الاثقال من الرياضات التي انجبت الكثير من الابطال الـذين يمتلكـون سـمات التحدي والتفوق وروح المنافسة التي تخلق الارادة القوية، حيث لم يقتصر على الرجال فقـط بل مارستها النساء في الآونة الاخيرة. ومن هنا جاءت اهمية البحث فـي تحديـد الـسمات الشخصية للرباعات.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الشخصية لدى الرباعات، أما فرض البحث فهناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين الرباعـات والممارسـات للرياضة.

وقد اجري البحث على (17) طالبة من المرحلة الرابعة في كلية التربيـة الرياضـية بجامعة بغداد، وكان (7) منهن لاعبات المنتخب الوطني النسوي برفع الاثقـال، حيـث تـم اخضاعهن إلى اختبار كاتل للسمات الشخصية وهو اختبار مقنن يشتمل علـى 187 سـؤالاً تقيس (16) سمة.

وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الرباعات والممارسات للرياضة في السمات (مسيطرة، جادة، جريئة، واقعية، صريحة، معتمدة على ذاتها، مسترخية) لصالح الرباعـات كما تتصف الرباعات بالسمات المشتركة (محافظة، اكثر ذكاء، منضبطة، واثقة بنفسها).

ABSTRACT

PERSONALITY IDENTIFICATIONS

OF FEMALE WEIGHT LIFTING

BY: HAMED S. MAHDI Ph.D.

The aim of the study is to identify personality states among female weight lifters. The hypothesis of the study is that there are significant deference between weight lifters and normal athletes.

Subjects were 17 female athletes. Seven of them were weight lifters representing Iraq national Team. All subjects underwent the Kattle test, which content 187 questions to evaluate 16 states.

Results shows that there are some significant differences between weight lifters and normal athletes in some states. Result reveals that weight lifters are smarter, assertive and have more self-confidence.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس هو أحد العلوم المهمة والمساهمة في تطوير المجال الرياضي، حيث يهتم هذا العلم بدراسة عوامل كثيرة منها العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية والتي تؤثر في تعلم المهارات الحركية من جهة والمساهمة في تحقيق المستويات الرياضية من جهة اخرى.

لذا يعد الاعداد النفسي جزء اساسياً في العملية التدريبية لانها تسير جنب إلى جنب مع الخطة التدريبية لتهيئة الرياضي للمنافسات، وهذا ما جعل الكثير من دول العالم إلى الاهتمام بالناحية النفسية وخاصةً تلك السمات الشخصية لما لها من تأثير كبير في تقرير مستوى الرياضي.

فالاهتمام بشخصية الرياضي وقدراته العقلية من خلال اختبارات وضعت لتحديدها ودراسة طبيعة العمل الذي يقوم به يعطي السياق الجيد في عملية الاعداد النفسي، فمن المعروف ان هناك خصائص لكل لعبة تتميز بها عن الاخرى من خلال الواجبات التي يقوم بتنفيذها الرياضي في اثناء المنافسة مما يحتاج إلى ان تناسب سماته الشخصية مع طبيعة العمل الذي يقوم به في اثناء تأدية الواجب الخاص.

وتعد رياضة رفع الاثقال من الرياضات التي انجبت الكثير من الابطال الذين يمتلكون سمات التحدي والتفوق وروح المنافسة التي تخلق الارادة القوية، حيث لم تقتصر على الرجال فقط بل في الآونة الاخيرة شملت النساء ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة السمات الشخصية للرياعات وجعل هذه السمات بين أيادي المدربين لبناء الاعداد النفسي بالشكل الذي يتلائم مع ممارستها لرياضة رفع الاثقال.

2-1 مشكلة البحث:

لم تقتصر ممارسة رياضة رفع الاثقال على الرجال فقط، ففي الآونة الاخيرة كان للنساء الحضور البارز في ممارسة مثل هذه الرياضة والدخول في المنافسات رغم كونها تعد من الرياضات الاكثر عنفاً باستخدامها القوة العضلية القصوى لتحقيق الانجاز. لذا تحتاج إلى لاعبات يمتلكن سمات معينة تتلائم لممارسة هذه اللعبة وظروفها التي تحدث خلال المنافسة، كما ان دراسة السمات تجعل لعملية الانتقاء وللرياعات تكون بصورة علمية دقيقة. وهنا تكمن

مشكلة البحث بعدم اهتمام الكثير من المدربين بالسمات الشخصية التي تتحلى بها الرياعات وهذا ما يجعل عدم التركيز في استغلال السمات التي تكون احياناً مصدر قوة وعامل فاعل للفوز في المواقف الصعبة والحاسمة، خاصة عندما يصل التنافس بين رياعة واخرى تماثلها في الشروط الجسمانية والتكنيكية. كما ان المعرفة والكشف عن السمات الشخصية تساعد المدربين في عملية الاعداد النفسي للرياعات.

3-1 أهداف البحث:

- تحديد السمات الشخصية لدى الرياعات.
- التعرف على أهم السمات الشخصية التي تختلف بها الرياعات عن غيرها من الممارسات للرياضة.

4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض السمات الشخصية بين الرياعات والممارسات للرياضة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اشتمل البحث على (17) طالبة من المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، منهن (7) من الرياعات يمثلن المنتخب الوطني النسوي برفع الاثقال.

2-5-1 المجال الزماني: 2001/3/27 – 2001/4/14.

3-5-1 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.

الباب الثاني

2- الاطار النظري:

2-1 الشخصية الرياضية:

تعد الرياضة مؤسسة اجتماعية والمشاركة فيها هو عمل وتعاون جماعي، ومن فوائدها بناء الشخصية، وقد تختلف شخصية الرياضي في وجوهها وتميزها بين فرد وآخر حسب النشاط الرياضي الذي يزاوله حيث نجد لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها تبعاً لطبيعة الاداء فيها، فقد أشار (قاسم حسن حسين، 1990) ان لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيرة من أنواع الانشطة الرياضية الاخرى. [1]

واذا تلائمت الخصائص النفسية للنشاط الرياضي وانسجمت مع سمات الشخصية التي يمتلكها الفرد تحققت المعادلة وينتج منها رياضي جيد، حيث ان للنشاط الرياضي تأثير في صقل بعضاً من السمات الشخصية تميزه عن الشخص الغير رياضي، إذ أشار كل من دراسة كوبر (Cooper) [2] ودراسة سنجر (Singer) [3] بان الرياضي يتميز عن الغير رياضي بسمات (الاجتماعية، حب السيطرة، التكيف الاجتماعي، الثقة بالنفس، الميل للتنافس، قدرة التحمل) كما أثبتت بعض الدراسات ان هناك تباين بالسمات الشخصية بين الفتيات الرياضيات عن الفتيات الغير رياضيات. [4]

ففي الآونة الأخيرة هناك ممارسة من قبل النساء لرياضة رفع الاثقال بعد ان كانت مقتصرة على الرجال مما حققت مثل هذه الممارسات خصائص نفسية تميزها بها عن اقرانهن من الغير رياضيات أو من الرياضيات اللواتي يمارسن أنواع أخرى من الرياضة، فالمعرفة في الخصائص النفسية والسمات الشخصية للرياعات تكشف لنا الميزة القوية في شخصيتها لأجل تنميتها والعمل بها بالمواقف الحاسمة.

(1) قاسم حسن حسين. علم النفس الرياضي، مبادئه ، تطبيقه في مجال التدريب، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990، ص 66.

(2) محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، دار المعارف، القاهرة، 1978، ص42.

(3) Singer, B. N.: Coaching Athletics and Psychology, U.S.A., McGraw Hill Book Company, 1972, p.89

(4) اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 57.

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية2007
www.iraqacad.org

2-2 أهمية دراسة الشخصية:

ان الهدف العام من دراسة الشخصية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والامكانات لتفسير سلوك الانسان والتنبؤ به. فتحديد خصائص الشخصية لرياضي المستوى العالي قد تحقق لنا هدفين مهمين أولهما الحرص في اختيار الناشئين والثانية تطوير هذه الخصائص ضمن البرنامج التدريبي واستغلالها في تقدم أفضل مستوى في الانجاز[1]. حيث أكد ذلك كل من (روديك، بوين) إلى أهمية السمات الشخصية في ارتفاع مستوى الرياضي.[2]

وللخصائص الشخصية أهمية بالتعرف على دافع الرياضي لما لها من مردود على الانجاز، فعندما يواجه المدرب أحد لاعبيه الذي يفتقد إلى الدافع فأنه يفسر ذلك في ضوء الامكانات التي تميزه مثل أنه غير مهتم بالتدريب، عدم المبالاة، عدم الارادة ...الخ[3]. فأهمية دراسة السمات الشخصية للرياعات ضرورية في معرفة قابلية التحمل النفسي للمرأة عند مزاولتها مثل هذه الرياضة التي ظلت ضمن مفهوم أنها رياضة القوة ورياضة الرجال فقط.

الباب الثالث

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

شملت عينة البحث (17) سبعة عشر طالبة جامعية من كلية التربية الرياضية منهن (7) سبعة طالبات يمثلن المنتخب الوطني النسوي في رياضة رفع الاثقال، واعتبرت المجموعة الاولى في دراستنا، أما المجموعة الثانية فهن (10) عشرة طالبات لم يمارسن أي فعالية رياضية خاصة أو لديهن منافسات رياضية فقط يمارسن الدروس العملية المنهجية لذا

(1) اسامة كامل راتب. مصدر سبق ذكره، 1995، ص 57.

(2) ريسان خريبط مجيد، ناهدة رسن. علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 103.

(3) اسامة كامل راتب. الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، مطبعة دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص141.

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية2007
www.iraqacad.org

اطلاق الباحث عليهن بمجموعة الممارسات، وقد حرص الباحث في اختيار عينة البحث التـي تراوحت اعمارهن بين (22-25) سنة وضمن المرحلة الدراسية الرابعـة وذلـك لغـرض التجانس والمقارنة بين المجموعتين.

3-3 أدوات البحث:

- استمارة اختبار كاتل للسمات الشخصية.
- المصادر والمراجع العلمية.

4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2001/3/25 على (4) طالبات مـن المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية وقد تم استبعادهن من الاجراءات الاساسية للبحث وذلك لغرض الوقوف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق اختبار كاتل وتجاوزها مـن أجـل سلامة الاجراءات الاساسية للبحث.

5-3 اختبار كاتل للسمات الشخصية:

وهو اختبار اعده العالم النفسي ريموند كاتل (Cattell) وترجمه إلى العربية كل مـن (محمد حسن علاوي، 1979) [1]، (عطية محمود وآخـرون، 1960) [2]، (احمـد عريبـي المجمعي، 1987)، و(علاء الدين عبداللرزاق، 1986) وسمي هذا الاختبار أيـضاً باختبـار العوامل الـ(16) لكاتل (16 P.F) لانه يقيس بعداً أو سمة أساسية حددها كاتل في الشخصية بعد ان جمع هو وزملائه حوالي ثمانية آلاف كلمة تستخدم في وصف الناس، وبعـد حـذف التعبيرات النادرة تم خفض العدد إلى مئتي مفردة وبعد عمل متواصل مع مجاميع مختلفة من الناس وتحليل التعبيرات المستخدمة بالاسلوب وربطها تم تحديد ست عـشر (16) مجموعـة وضعت لها عناوين وهي السمات تمثل أبعاد اساسية للشخصية. [3]

(1) محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1979، ص 42.
(2) عطية عباس وآخرون. الشخصية والصحة النفسية، ط2، مصر، مكتبة النهضة، 1960، ص22.
(3) لندال دافيدوف. مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، ط2، مكبعة المكتـب المـصري الحديث، مصر، 1983، ص 600.

ويعد اختبار كاتل للسمات الشخصية (16 P.F) من أوسع الاختبارات استخداماً فـي بحوث النشاط الرياضي[1]، وهو اختبار مقنن ويشتمل على (187) سؤالاً تقيس (16) سـمة (انظر الجدول 1) حيث تؤكد (نعيمة الشماع، 1981) بانه يعد اختبار كاتل اسـتبياناً مقننـا ومنظماً وهو بمثابة مقابلة غير شخصية. [2]

كما يعد هذا الاختبار من الاختبارات الشخصية ذات القدرة على تزويد الباحثين بقـدر اكبر من المعلومات عن السمات الشخصية للفرد. [3]

6-3 اجراءات البحث:

قام الباحث بتوزيع استبيان اختبار كاتل على عينة البحث باتبـاع اسـلوب الاتـصال المباشر لشرح اهداف بحثه وكيفية الاجابة عن جميع الاسئلة وايضاح أهمية الاجابة الصادقة في توضيح معالم شخصيتهن وذلك بتاريخ 2001/4/2، وبعد جمع اجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتماداً على مفتاح حل الاسئلة للحصول على نتائج خاصة بتحديـد الـسمات الشخصية للرباعات.

7-3 الوسائل الاحصائية: [4]

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T).

(1) Albert, V. Carron. Social Psychology of Sort, New York, Wilcox Press Inc., 1980, p.19.
(2) نعيمة الشماع. الشخصية (النظريات، التقييم، مناهج البحث)، مطبعة جامعة بغداد، 1981، ص114.
(3) هاشم ابراهيم. مقارنة بين تأثير ممارسة بعض الانشطة الرياضية الجماعيـة علـى بعـض الـسمات الشخصية، مجلة دراسات، المجلد 15، عمان، 1988، ص 153.
(4) Eckert Helen M., Practical Measurement of Physical Performance, Philadelphia and Febiger, 1974, p.268.

الباب الرابع

4-1 تحديد السمات الشخصية التي تتسم بها الرباعات والممارسات للرياضة:

بعد معالجة الدرجات الخام وتحويلها إلى الدرجات النهائية تـم اسـتخراج الاوسـاط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل سمة من السمات الشخصية لعينة البحث وكما مبينة فـي الجدول (2)، فقد أظهرت نتائج مجموعة الرياعات بعض السمات فكانـت أعلـى قيمـة للاوساط الحسابية هي العامل (أ) محافظة وليست منطلقة والعامل (ب) اكثر ذكاء عـن أقـل ذكاء والعامل (هـ) مسيطرة غير خاضعة والعامل (و) جادة وليست خاضعة والعامـل (ح) جريئة وليست خجولة والعامل (ل) واثقة بالآخرين وغير شـكوكة والعمـال (ن) صـريحة وليست ماكرة والعامل)س) واثقة بنفسها والعامل (ف2) معتمدة على ذاتها والعامـل (ف3) منضبطة والعامل (ف4) مسترخية وغير متوترة، وكما موضح في الشكل (1).

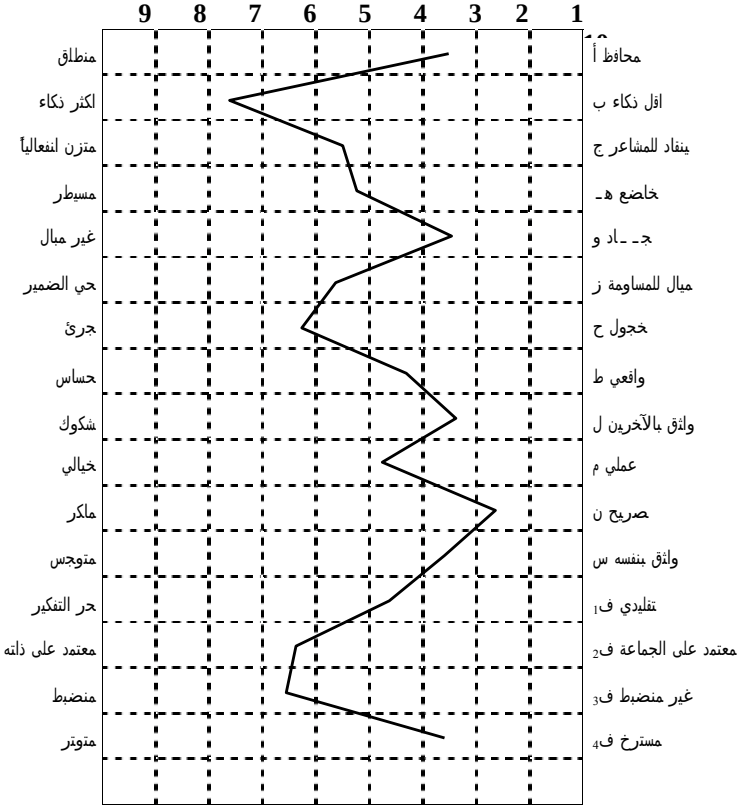
بينما نجد بعض السمات كانت اوساطها الحسابية واطئة وهي العامل (هـ) خاضـعة والعامل (ط) واقعية، والعامل (م) عملية غير خيالية والعامل (ف1) تقليدية ليست لها حريـة التفكير. ويعزو الباحث بأن هذه السمات ما تحتاجها الرباعة لانه لعبة رفع الاثقال هي احدى الالعاب الفردية والتي تتطلب المزيد من الالتزام والصبر والعمل الجاد من أجل الفوز سـواء أكان ذلك في التدريب ام في المسابقات التي تحتاج إلى مزيد من الحرص والاعتمـاد علـى النفس لانه لا يوجد من يتعاون معها للحصول على الفـوز، أي الاسـتقلالية فـي العمـل، فالاستقلالية تعني القدرة على الاعتماد على الذات واتخاذ القرارات الفرديـة تبعـاً لظـروف المنافسة[1]. كما ان من الصفات الواجب توفرها لدى الرياضي لتحقيق الفوز هي اسـتقلاليته في تفكيره وعمله. [2]

بينما أظهرت نتائج مجموعة الممارسات للرياضة بعض السمات فكانت اعلـى قيمـة للاوساط الحسابية هي للعامل (أ) محافظة وليست منطلقة وقد يرى الباحث خاصةً فـي هـذا العامل التطابق في سمة محافظة وذلك لطبيعة وتقاليد مجتمعاتنا العربية. كذلك أظهر العامـل (ب) اكثر ذكاء بينما العامل (و) غير مبالية والعامل (ط) حساسة غير واقعية والعامل (ف3)

(1) هاشم ابراهيم. مقارنة بين أثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية على سمات الشخصية، مجلة دراسات، مجلد 15، العدد1، عمان، 1988، ص 159.

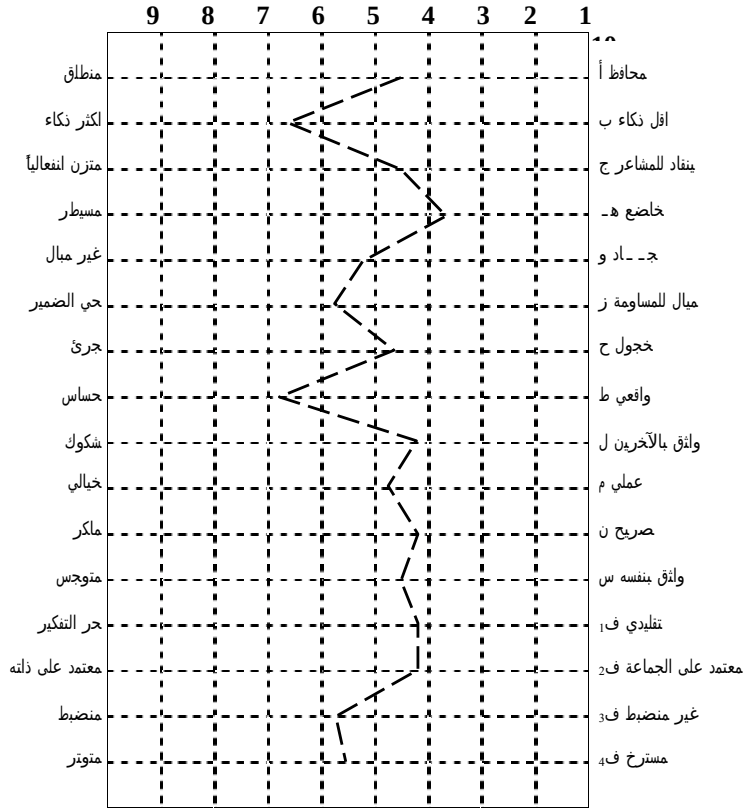
(2) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعـليم العـالي، بغـداد، 1988، ص20.

منضبطة والعامل (ف4) متوترة غير مسترخية. فيما كانت اوطأ الاوساط الحسابية هي للعامل (ح) خجولة وغير جريئة والعامل (ل) واثقة بالآخرين والعامل (ف2) معتمدة على الجماعـة وكما موضح في الشكل (2) لتحديد السمات الشخصية لدى ممارسات الرياضة.



الشكل (1)

الرسم البياني لشخصية الرباعات



الشكل (2)

الرسم البياني لشخصية الممارسات

2-4 مقارنة السمات الشخصية بين الرباعات والممارسات للرياضة:

اظهرت نتائج البحث بان هناك فروق معنوية في بعـض الـسمات الشخـصية بـين الاوساط الحسابية للرباعات والممارسات للرياضة وكما مبينـة بالجـدول (2) والموضـحة بالشكل (3) في كل من السمات (هـ، و، ح، ط، ن، ف2، ف4) حيـث كانـت قيمـة (T) المحتسبة هي اعلى من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.13) وتحت درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) في حين لم تظهر فروق معنوية في السمات الشخصية الاخرى وكالاتي:

- العامل (هـ) (خاضع – مسيطر) نرى ان الرباعات كانت باتجاه المسيطرة وليـست خاضع وان هذه السمة قد تنحت من خلال ممارستها لرياضة رفع الاثقال التـي تعـد احدى الالعاب الفردية والتي تتصف التحـدي والمثـابرة وارادة والقـوة، فالاهتمـام بالوصول إلى تحقيق نتيجة صفات هذه السمة المتوازنة تقريباً.
- العامل (و) (جاد – غير مبال) لتحقيق الهدف يجب ان يكون هناك جدية فـي العمـل وهذا ما حصل لدى الرباعات لتحقيق الانجاز كان يجب ان يكون عملهن جدي عكس الممارسات للرياضة لم يكن لهن هدف لذا كان عملهن غير جدي وعدم المبـالاة فـي تحقيق الهدف.
- العامل (ح) (خجول – جريئ) ان تنمية سمة الجرأة لدى الرباعـات جـاءت نتيجـة التدريب وتحمل الاعباء الناتجة من الاحمال التدريبية (رفع الاوزان) أي يتسم عملهـا بالشجاعة للوصول إلى الهدف.
- العامل (ط) (واقعي – حساس) ان سمة الواقعية التي تتسم بها الرباعات جاءت نتيجة طبيعة لعبة رفع الاثقال والتي كانت مقتصرة على الرجال فقط، الا انه فـي الآونـة الاخيرة اصبحت لها شعبية واهتمامات بين النساء.
- العامل (ن) (صريح – ماكر) نرى ان الرباعات كانت باتجاه بأن تكون صريحة وغير ماكرة لانه ما اكتسبته من وزاولتها لرياضة رفع الاثقال وهي رياضة القوة اعطتهـا القوة والارادة والثقة بالنفس دون التخوف أو التراجع من جعلها تتسم بالصراحة.
- العامل (ف2) (معتمد على الجماعة – معتمد على ذاته) ان ما ظهر لنا مـن سـمات تتمتع بهـا الرباعة من الثقة بالنفس والجرأة والواقعية والاستقلالية والحزم مما تشكل حلقة ربط بين هذه السمات التي تخدم ممارسة هذه اللعبة مع سمة معتمدة على ذاتها.

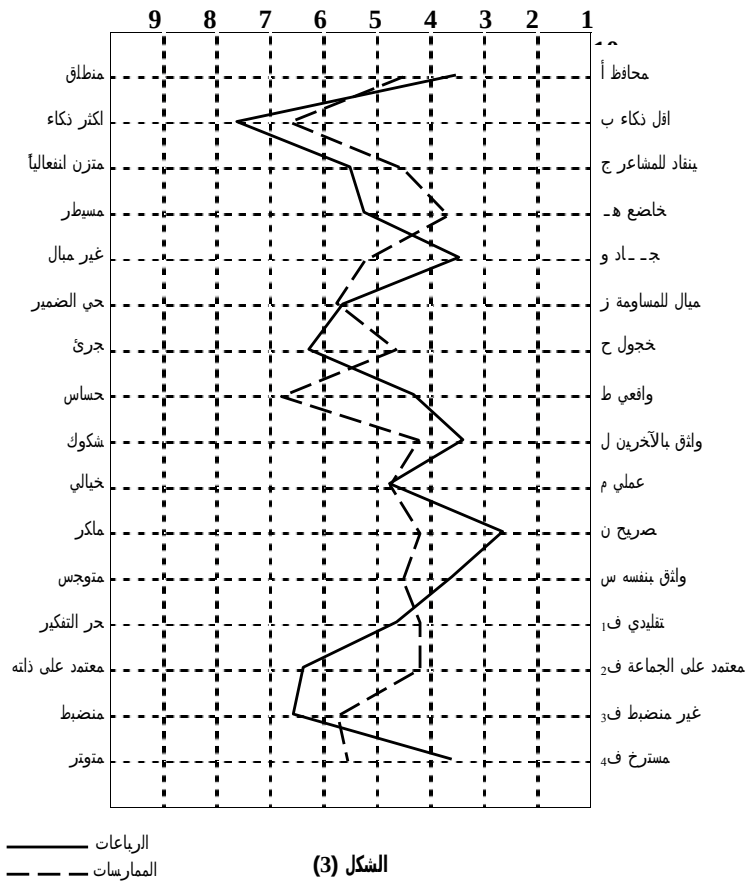
- العامل (ف4) (مسترخ – متوتر) نرى ان الرباعات كانت باتجاه بأن تكون مسترخية وغير متوترة لان طبيعة الاداء الفني للعبة رفع الاثقال والمتمثلة برفعة الخطف والنتر تحتاج إلى تركيز عالي وعدم التوتر لان ذلك يؤثر على الاداء الفني للرفعة.

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

بين الرباعات والممارسات في السمات الشخصية

السمات	الرباعات		الممارسات		(T) المحتسبة	(T) الجدولية	النتيجة
	س	ع	س	ع			
أ	3.71	0.95	4.4	1.27	1.22	2.13	غير معنوي
ب	7.71	1.49	6.67	1.00	1.73		غير معنوي
ج	5.57	1.13	4.5	1.58	1.08		غير معنوي
هـ	5.14	1.07	3.7	1.16	*2.59		معنوي
و	3.29	1.11	5.1	1.37	*2.89		معنوي
ز	5.71	1.11	5.9	1.19	0.33		غير معنوي
ح	6.14	1.22	3.9	1.2	*3.76		معنوي
ط	4.29	1.38	6.9	1.19	*4.17		معنوي
ل	3.43	1.27	4.1	1.37	1.02		غير معنوي
م	4.86	1.57	4.9	1.37	0.1		غير معنوي
ن	2.57	1.13	4.2	0.92	*3.28		معنوي
س	3.71	1.25	4.6	0.97	1.66		غير معنوي
ف1	4.71	1.49	4.2	1.55	0.68		غير معنوي
ف2	6.29	0.76	4.1	1.19	*4.28		معنوي
ف3	6.43	1.13	5.9	1.2	0.92		غير معنوي
ف4	3.71	0.76	5.8	1.48	*3.42		معنوي



الشكل (3)

الرسم البياني لشخصية الرباعات والممارسات

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- تتصف الرياعات بالسمات (محافظة، اكثر ذكاء، مسيطرة، جـادة، جريئـة، واثقـة بالآخرين، صريحة، واثقة بنفسها، معتمدة على ذاتها، منضبطة، مسترخية).

2- تتصف الممارسات للرياضة بالسمات (محافظة، اكثر ذكاء، غير مباليـة، حـساسة، منضبطة، متوترة).

3- وجود فروق معنوية بين الرياعات والممارسات للرياضة في السمات (مسيطرة، جادة، جرئية، واقعية، صريحة، معتمدة على ذاتها، مسترخية) لصال الرياعات بينمـا فـي السمات (خاضعة، غير مبالية، خجولة، حساسة، متوترة) لصالح الممارسات للرياضة.

4- وجود تقارب في السمات الشخصية بين الرياعات والممارسات للرياضة (محافظـة، اكثر ذكاء، حي الضمير، عملية، حر التفكير، منضبطة).

5-2 التوصيات:

1- الاهتمام بتنمية السمات الشخصية لدى الرياعات ومن خلال الاهتمام بالاعداد النفسي.

2- الاخذ بنظر الاعتبار السمات الشخصية عند اختيار الرياعات ممن تتلائم سماتهن مـع متطلبات لعبة رفع الاثقال.

3- اجراء الاختبارات الشخصية بشكل دوري على الرياعات خلال فترة الاستعداد للبطولة لغرض الوقوف على المتغيرات التي تحدث في سماتهن ومعالجتها.

4- اجراء بحوث مستقبلية عن السمات الشخصية ومدى تغيرها عنـد الرياعـات خـلال فترات الاستعداد والتغيرات الهرمونية الشهرية لهن.

المصادر والمراجع

- اسامة كامل راتب. الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، مطبعـة دار الفكـر العربـي، القاهرة، 1997.
- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- ريسان خريبط مجيد، ناهدة رسن. علم النفس في التـدريب والمـسابقات الرياضـية الحديثة، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين. مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعـة التعلـيم العالي، بغداد، 1988.
- عطية عباس وآخرون. الشخصية والصحة النفسية، ط2، مـصر، مكتبـة النهـضة، 1960.
- قاسم حسن حسين. علم النفس الرياضي، مبادئه ، تطبيقه في مجال التدريب، مطبعـة التعليم العالي، الموصل، 1990.
- لندال دافيدوف. مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخـرون، ط2، مكبعـة المكتب المصري الحديث، مصر، 1983.
- محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، دار المعارف، القـاهرة، 1978.
- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1979.
- نعيمة الشماع. الشخصية (النظريات، التقييم، مناهج البحث)، مطبعة جامعـة بغـداد، 1981.
- هاشم ابراهيم. مقارنة بين أثر ممارسة بعـض الانـشطة الرياضـية علـى سـمات الشخصية، مجلة دراسات، مجلد 15، العدد1، عمان، 1988.
- Albert, V. Carron. Social Psychology of Sort, New York, Wilcox Press Inc., 1980.
- Eckert Helen M., Practical Measurement of Physical Performance, Philadelphia and Febiger, 1974.
- Singer, B. N.: Coaching Athletics and Psychology, U.S.A., McGraw Hill Book Company, 1972.