

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 841 - 859		تاريخ الإرسال: 2022/01/15 تاريخ القبول: 2022/02/09

علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

دراسة ميدانية على الملاكمين المسجلين في الرابطة الولائية سكيكدة (أشبال-أواسط)

## Boxers' Self-Esteem and Their Relation to Motor Decision-Making Speed.

### Field Study on Boxers Included in State Association of Skikda (Cadet-Junior)

زطوطة حاتم<sup>1</sup> ، محفوظي محمود<sup>2</sup>

مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية-جامعة سطيف-2

<sup>1</sup> جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس (الجزائر)، [h.zattota@univ-soukahras.dz](mailto:h.zattota@univ-soukahras.dz)

<sup>2</sup> جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس (الجزائر)، [m.mahfoudi@univ-soukahras.dz](mailto:m.mahfoudi@univ-soukahras.dz)

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة التي تربط مستوى تقدير الملاكمين لذاتهم بسرعتهم في اتخاذ القرار الحركي ، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي على عينة مكونة من (37) ملاكم من أصل (49) ملاكم مسجل في رابطة سكيكدة للملاكمة ، هذا و تم الاعتماد على كل من مقاييس تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار الحركي ، وأشارت النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار بالنسبة للملاكمين لا يتأثر بعامل السن ، هذا و خرجنا بنتيجة عامة مفادها أن تقدير الذات بالنسبة للملاكمين على ارتباط بسرعة اتخاذ القرار الحركي. كلمات مفتاحية: تقدير الذات، اتخاذ القرار الحركي، الملاكمة .

#### Abstract:

This study investigated the relationship between the level of boxers' self-esteem and their motor decision-making speed. The descriptive approach was used on a sample of 37 boxers out of 49 boxers included in Skikda Boxing Association. This study relied on two measures self-esteem and decision-making speed. The results of this study showed that self-esteem level and decision-making speed are not affected by the age factor, and we came up with the general conclusion that there is a match between level of self-esteem and the speed of motor decision-making.

**Keywords:** self-esteem; motor decision-making; boxing.

\*المؤلف المرسل

تعتبر رياضة الملاكمة أحد الرياضات العنيفة والقاسية ، لكنها في نفس الوقت رياضة القوة والفن والفكر معا و تعود هذه الرياضة إلى حقبات زمنية قديمة، فالإنسان كان يستعمل يديه ورجليه للدفاع عن نفسه منذ القدم ، وكان أول ظهور لهذه الرياضة في الدورات الأولمبية القديمة عام 688 قبل الميلاد.

الملاكمة رياضة فردية يقوم فيها خصمان بمهاجمة بعضهما عبر توجيه مجموعة لكمات لتحقيق النقاط بالإضافة لتفادي لكمات الخصم ، و نجاح الملاكم في تحقيق النقاط والفوز على الخصم أو ما نسميه التفوق الرياضي ناتج عن استعداد بدني وفني وخططي و ذهني.

و يعتبر الجانب الذهني لرياضي الملاكمة من الجوانب الفارقة في تحديد هوية الفائز في النزالات، فالملاكم يتعرض للعديد من المواقف المتتالية التي تتطلب منه استعداد ذهني و تركيز مستمر بالإضافة إلى اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب حسب طبيعة الموقف.

يعد اتخاذ القرار جزءا أساسيا في حياة الفرد اليومية ، فالإنسان يتعرض لمواقف عديدة تحتم عليه التعامل معها باختيار القرار المناسب تبعاً لمتطلبات الموقف ، هذا و يعتبر اتخاذ القرار وحده غير كافي لتحقيق النتائج المرجوة في المجال الرياضي ، خاصة في رياضة الملاكمة التي تتطلب ارتباط عملية اتخاذ القرار بالسرعة و الدقة في الأداء.

و تعد سرعة اتخاذ القرار أحد المواضيع المهمة في مجال رياضة الملاكمة ، حيث أكد أبا حنيني (2014) في دراسته تفوق رياضة الملاكمة على كل من ألعاب القوى و الجمباز بخصوص تنمية مهارة سرعة اتخاذ القرار و يعود هذا حسب قوله إلى طبيعة النشاط و متطلباته، فرياضة الملاكمة من الرياضات التي تمتاز بعدم اليقين بالمثلث أي أن العقل مطالب بالمعالجة المستمرة للمعلومات و التكيف المستمر مع الحالات المعقدة.

و يعتبر اتخاذ القرار عملية معقدة تمر بعدة مراحل تمتد عبر تلقي عدد كبير من المعلومات عن طريق الحواس ، ليقوم العقل بترجمتها و معالجتها و إعطاء مجموعة الاستجابات و البدائل المتاحة، لتنتهي العملية باختيار البديل الأحسن، وتختلف مدة الاستجابة عادة على حسب المثبر و القدرات العقلية للفرد الرياضي.

من جهة أخرى يشير تقدير الذات إلى تقييم المرء الكلي لذاته و مدى إيمانه بنفسه حيث يعرفها جيمس باتل على أنها الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته في حين يعتبرها جويل برونكر سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية المرء لذاته، و تقدير الذات سمة غير ثابتة تتأثر بعوامل عديدة منها التجارب الحياتية الجيدة والسيئة والبيئة المحيط بالفرد. (مالهي و ريزنر، 2005)

- إشكالية الدراسة :

تعددت الأحداث و المواقف التي يتعرض إليها رياضي الملاكمة أثناء المنافسات يتطلب منهم تركيز ذهني كبير و استعداد دائم للتجاوب مع المواقف التي يتعرضون لها ، و يكون التميز في النزلات عادة للملاكم القادر على قراءة تحركات الخصم و إعطاء ردة الفعل المناسبة في الوقت المناسب ، و هذا يتطلب إعداد ذهني و معرفي عالي المستوى ، كما أن تقدير الملاكمين لذاتهم يعتبر أحد الجزئيات المهمة التي تضمن الحضور الذهني للملاكم أثناء المنافسات ، هذا و تؤكد الدراسات الموجودة ارتباط موضوع تقدير الذات بالعديد من المتغيرات النفسية و المعرفية لدى الرياضيين ، بالإضافة إلى ارتباطها

## علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

بموضوع اتخاذ القرار، هذا ما يؤكدده سحساحي (2015) الذي أثبت وجود علاقة تربط كل من مفهوم تقدير الذات البدنية وإقبال الطلبة على ممارسة رياضة بناء الأجسام، ما يعني أن بعض القرارات مرهونة بمستوى تقدير الذات لدى الفرد، كما أكدت دراسة اليوسف (2020) وجود علاقة إيجابية بين كل من تقدير الذات و اتخاذ القرار .

اتخاذ القرار في مجال رياضة الملاكمة وحده لن يكون كافي إذا لم يرتبط بالدقة و السرعة في اتخاذ القرار، فرغم وجود دراسات تثبت تنمية رياضة الملاكمة لسرعة اتخاذ القرار (أباحنيي.2014) بالإضافة إلى ارتباط كل من تقدير الذات و اتخاذ القرار، فقد ندرت الدراسات التي تربط مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار خاصة في ميدان رياضة الملاكمة هذا ما يدفعنا لطرح التساؤل التالي :

### التساؤل العام :

هل هناك علاقة تربط مستوى تقدير الذات لدى الملاكمين بسرعة اتخاذ القرار لديهم؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة اتخاذ القرار الحركي بين الملاكمين تعود إلى الفئة العمرية (أشبال- أواسط) ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الملاكمين تعود إلى الفئة العمرية (أشبال- أواسط) ؟  
الفرضية العامة :

توجد علاقة إيجابية بين كل من مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين .

### الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق دالة إحصائية في سرعة اتخاذ القرار الحركي تعود إلى فارق السن بين الملاكمين.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الملاكمين تعود إلى فارق السن بين الملاكمين .

### -أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الملاكمين.

- التعرف على مستوى سرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

- البحث في وجود علاقة من عدمها بين مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار الخاصة.

### -أهمية الدراسة :

تكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في توفير معلومات نظرية حول متغيرات الدراسة و توضيح أهمية هذه

المواضيع في ميدان الملاكمة ، بالإضافة إلى توضيح نوع العلاقات الموجودة بين المتغيرات ، كما أنها توفر بيانات يمكن للباحثين الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.

أما فيما يخص الأهمية التطبيقية لموضوع البحث فهي توجيه انتباه المدربين في رياضة الملاكمة إلى الاهتمام بتطوير

كل من سرعة اتخاذ القرار و مستوى تقدير ذات الملاك لنداته باعتبارهما أحد سبل الوصول إلى التفوق الرياضي و تحقيق

النتائج المرجوة من الملاكمين .

## 2. الإطار النظري وتحديد المصطلحات :

### 1.2 الذات : Self

"الشعور و الوعي بكيونة الفرد ، نمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي وتتكون بنيتها كنتيجة التفاعل مع البيئة و تشمل الذات المدركة، و الذات الاجتماعية ، و الذات المثالية " (زهران، 1986، صفحة 257). يرى كاتل (Cattell) أن الذات " هي الأساس في ثبات السلوك البشري ، و أمدنا بمفهوم الذات الحقيقية، و مفهوم الذات المثالية و هو يسمي الذات الحقيقية بالذات الفعلية . أما الذات المثالية فيطلق عليها ذات الطموح " (جلال، د.ت. صفحة 176).

### 2.2 مفهوم الذات Self-concept

يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه " تكوين معرفي منظم و موحد للمدركات الشعورية و التصورات والتعميمات الخاصة بالذات " (زهران، 1986، صفحة 257). "ويعبر مصطلح مفهوم الذات كما أشار إليه كثير من علماء النفس عن مفهوم افتراض شامل يتضمن جميع أفكار ومشاعر الفرد التي تعبر عن خصائص جسمه وعقله و شخصيته و يشمل ذلك معتقداته و قيمه " (عوينتي و بن هبة، 2021، صفحة 651)

هذا و يعرفها وليام جيمس William James الذي يعتبر من أوائل العلماء الذين اهتموا بدراسة الذات " أنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يعتبره له "، حيث اعتبر " جيمس " الذات ظاهرة شعورية .

### 3.2 مفهوم تقدير الذات self – Esteem :

يعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم المرجعية في علم النفس ، باعتباره أحد الأبعاد المهمة في شخصية الإنسان ، حيث توجه العديد من علماء النفس لتقديم تعريفات لهذا المصطلح. حيث يعرفه سميت على أنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية ، والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه ، فالصورة الإيجابية أو السلبية التي يأخذها الإنسان عن نفسه ناتجة عن تقديره لذاته. من جهته يعرف قطب تقدير الذات على أنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات حسنة أو سيئة للصفات الخاصة به ، مكونا بذلك مستوى تقييمي لذاته . (الضيضان ، 2003) و يعرفها يوسف عشرة (2016) على أنها الصورة التي يكونها الفرد لنفسه ، ممثلة بمخاوف أو وجهات نظر يتبناها عن نفسه .

### 4.2 اتخاذ القرار:

" هو القدرة على تحديد الموقف، و اكتشاف الخيارات، و التنبؤ بالنتائج المرجحة لكل خيار، و تقييم هذه النتائج في ضوء معايير محددة، و اختيار الحل المناسب الذي يمثل أفضل خيار " (اليوسف، 2020، صفحة 70). إن كلمة قرار Decision كلمة لاتينية معناها "القطع أو الفصل بمعنى تغلب أحد الجانبين على الآخر ، و تعرف عملية اتخاذ القرارات على أنها عملية اختيار بين أفضل البدائل و أفضل السبل لتحقيق الهدف " (الطاهر ، 2014، صفحة 23).

## علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

هل اتخذت القرار الصائب في الوقت المناسب؟ هل كان القرار في وقته المناسب؟ ما انعكاسات قراري؟ وغيرها من الأسئلة كلها تدور في ذهن متخذ القرار، هذا ما يجعل من مصطلح القرار مصطلح متشعب ومحل جدل، فاتخاذ القرار في المواقف الشخصية يختلف عن المواقف العامة التي قد تتلاعب القرارات فيها بمصير مجتمع.

في بعض الأحيان يتطلب الأمر أكثر من اتخاذ القرار، حيث يتطلب الموقف السرعة في اتخاذ القرار وخاصة في الأمور التي تتطلب التدخل الفوري مثل حسم جدل ما أو تقليل خسائر، ولكن على متخذ القرار هنا التفرقة بين السرعة والتسرع في اتخاذ القرار فالأولى محمودة والثانية ستكون عواقبها وخيمة. (الخصيري، 2010)

### 1.4.2- أنواع القرارات في الحياة العامة:

#### 1- القرارات الفردية والعام:

هناك قرارات فردية وأخرى جماعية، قرار فردي يخصك وحدك، كاختيار قميص لشراؤه أو اختيار تخصص معين في جامعة، أما القرار الجماعي فهو يخص جماعة من الناس أو مجتمع بأكمله، كقرار الرئيس في مصلحة الأمة أو كحكم يتخذه القاضي بشأن متنازعين مختلفين، فمثل هذه القرارات تكتسي أهمية كبيرة، وتتطلب الأخذ بكل صغيرة و كبيرة قبل القرار، فالقرار الفردي تكون تبعاته محصورة بمتخذ القرار إن كانت بالإيجاب أو السلب، في حين أي قرار عام سلبي سيعود على نظام أو مؤسسة أو مجتمع كامل.

#### 2- القرارات العادية والمصيرية:

من جهة أخرى هناك قرارات عادية وأخرى مصيرية... قرار عادي كقرار شراء هاتف، أي نوع الهاتف أريد؟ قضية عادية متكررة ليست خطيرة، في حين هناك قرارات مصيرية تمس الفرد أو المجتمع، مثلا يكون الفرد بين خيارين إما قبول وظيفة خارج البلاد أو البقاء بالقرب من والديه؟ أو قرار التسديد في ركلات الترحيل في أحد النهائيات؟ فهي قرارات مؤثرة نوعا ما، فالقرارات العادية لا تتطلب التفكير المطول، لكن القرارات المصيرية تحتاج نوع من التركيز.

#### 3- القرارات الدورية والطارئة:

نقصد بالقرارات الدورية تلك القرارات المكرر كالقرارات التي يتخذها الطلاب بخصوص كيفية المذاكرة للامتحانات، وقرارات التوظيف بالنسبة للمؤسسات، أما القرارات الطارئة هي تلك القرارات المرتبطة بمواقف أنية كإجراءات الحجر التي اتخذتها الدول لعدم تفشي فيروس كورونا. (عبد الغاني و شرف الدين، 2010)

### 2.4.2- خطوات اتخاذ القرار:

- تحديد الهدف: نقصد بها هنا تحديد الأهداف بوضوح، ماذا تريده باتخاذك لهذا القرار؟
- جمع المعلومات ذات الصلة: وذلك عبر جمع المعلومات وفرزها، فبعضها يكون واضحا، والبعض الآخر قد يكون ناقصا، ومن الجيد عدم اتخاذ القرارات في ظل غياب المعلومات المهمة.
- أوجد الخيارات الممكنة: هي البدائل التي يجب على متخذ القرار الاختيار من بينها.

- اتخاذ القرار: اتخاذ قرار يكون بواسطة:

-إحصاء المزايا والعيوب.

-دراسة العواقب الناتجة عن كل اختيار.

-اختبار المسار المقترح مقابل معيار هدفك أو غرضك .

-ترجيح المخاطر مقابل المكاسب المتوقعة.

- نفذ وقيم : هو الانتقال إلى مرحلة الفعل و تطبيق الأفكار و تقييم مدى جودة القرار المتخذ . (أدير ، 2014)

### 5.2 القرار الحركي :

يمكن تعريفه اجرائيا على أنه اختيار البديل الحركي المناسب للموقف ، ففي رياضة الملاكمة يتعرض الملاكم لعدد كبير من المواقف أثناء النزال تطلب منه اتخاذ القرار بالهجوم على المنافس أو الرجوع الى الخلف و محاولة تفادي لكمات الخصم ، او دمج الاثنين لتشكيل هجوم مضاد ، بالإضافة إلى اختيار شكل اللكمات المراد توجيهها حسب الخصم ، هذا و يجب الإشارة الى أن اتخاذ القرار في رياضة الملاكمة يتطلب السرعة لأنها قرارات لحظية .

### 3.الدراسات السابقة:

هدفت دراسة اليوسف (2020) إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي و اتخاذ القرار، و تقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، و فحص العلاقة الارتباطية بينها، حيث اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، و قد تكونت عينة الدراسة من (232) طالبًا وطالبةً، منهم (53) طالبًا و(179) طالبةً من طلبة كلية العلوم التربوية للفصل الثاني من العام الدراسي 2018/2019 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية ، و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس هي: مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (2010) ، و مقياس اتخاذ القرار من إعداد شعبان (2007)، و مقياس تقدير الذات من إعداد حرا حشة. (2006)

أشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعًا من التنظيم الذاتي، و من القدرة على اتخاذ القرار و تقدير الذات، و أشارت أيضًا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي و اتخاذ القرار تعزى إلى الجنس، في حين أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الذاتي تعزى إلى السنة الدراسية، و كانت لصالح طلبة السنة الرابعة، و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على اتخاذ القرار تعزى إلى السنة الدراسية، و كانت لصالح طلبة السنتين الثالثة والرابعة على حدٍ سواء.

كما أشارت النتائج أيضًا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى إلى الجنس، و كانت في مصلحة الذكور، و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى إلى السنة الدراسية، و كانت في مصلحة السنة الرابعة.

من جهة أخرى أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين التنظيم الذاتي و اتخاذ القرار و تقدير الذات لدى أفراد العينة، و قد أوصت الدراسة في ضوء نتائجها بعدد من التوصيات منها توفير برامج تربوية لتنمية تقدير الذات لدى الطالبات في كلية العلوم التربوية.

و هدفت دراسة أبا حنين (2014) إلى التعرف على تأثير التخصص الرياضي على عملية اتخاذ القرار خلال

الاستجابة الحركية و لتحقيق ذلك تم اختيار ثلاث رياضات متشابهة من ناحية المتطلبات البدنية و الفيزيولوجية ، و لكنها تختلف من حيث المتطلبات المعرفية و هي ألعاب القوى و الجمباز و الملاكمة .

## علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

لكل رياضة من هذه الرياضات مجموعة رياضية متميزة تمثل مجموعه تجريبية ومجموعة ضابطة تمثل من طلبة المستوى الأول لقسم التربية البدنية ليس لهم خبرة في ممارسة الرياضة، وخضعت كل المجموعات إلى نوعين من المهام المعرفية الأولى سهلة والثانية معقدة .

وقد أظهرت النتائج أن ممارسة رياضي الجمباز وألعاب القوى سواء على مستوى عال أو عادي لا تطور سرعة اتخاذ القرار وذلك بسبب الطبيعة الروتينية لأداء المهارات مما يفسر عدم قدرة لاعبي الجمباز وألعاب القوى على التكيف والارتقاء من مهمة معرفية بسيطة إلى أخرى معقدة .

بينما في رياضة الملاكمة تطورت سرعة اتخاذ القرار حيث أن اللاعبين في هذه الرياضة كانوا الأسرع في رد الفعل وذلك مهما كانت نوع المهمة مما يثبت القدرة الكبيرة على التكيف مع صعوبة المهمة .

هذا المستوى العالي في سرعة اتخاذ القرار خلال الاستجابة الحركية الذي لوحظ عند الملاكمين هو ناتج عن الحاجة المستمرة في معالجة المعلومات وأخذ قرارات فورية تحت ضغط زمني عالي وبيئة دائمة التغير، وقد أوصى الباحث بضرورة اتخاذ طرق ووسائل متنوعة في تدريب الرياضات ذات بيئة ثابتة مثل رياضة ألعاب القوى والجمباز حتى نضمن نمو حركي ومعرفي متكامل.

### 4. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة :

#### 1.4 منهج البحث :

تم اعتماد المنهج الوصفي والتجريبي معا، و يعلل الباحث الاعتماد المزدوج للمنهجين كون الموضوع يدرس ظاهرة نفسية تتطلب الوصف والتدقيق في خصائصها ممثلة في مستويات تقدير الذات بالنسبة للملاكمين ، فيما تركز الحاجة إلى المنهج التجريبي في تطبيق اختبارات سرعة اتخاذ القرار الحركي .

#### 2.4 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (12) ملاكم مفرقين بين ملاكمين أشبال وأواسط ، و ذلك للوقوف على مدى صلاحية ووضوح المقاييس والاختبارات ، و تم ذلك مزامنة مع البطولة التصفوية الولائية (أشبال-أواسط-أمال) المقامة بتاريخ 2021/11/20 في القاعة متعددة الرياضات لبلدية سيدي مزغيش ولاية سكيكدة. المجتمع الأصلي و عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على رياضي الملاكمة صنف (أشبال – أواسط ) المنخرطين في النوادي الرياضية الخاصة بالملاكمة و التابعة للرابطة الولائية سكيكدة ، حيث تم إحصاء 49 ملاكم مسجلين على مستوى الرابطة ، تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على 12 ملاكم بالتالي قمنا بتطبيق الدراسة على عينة مقدره ب 37 ملاكم من الفئتين و الجدول التالي يوضح خصائص العينة :

الجدول 1 يوضح خصائص عينة البحث .

المجموع	أواسط	الأشبال	الفرق
14	08	06	شباب سيدي مزغيش
06	04	02	جيل سكيكدة
09	06	03	نمور سكيكدة
05	00	05	نصر بني والبان
03	01	02	النجم الرياضي سيدي
37	19	18	المجموع

3.4 اجراءات البحث :

تم البدء بإجراء الاختبارات الأساسية للبحث بتاريخ 2021/12/01 في شكل زيارات لنوادي الملاكمة المنخرطة في الرابطة الولائية سكيكدة ، حيث قمنا بتوزيع استبيان تقدير الذات على الملاكمين للإجابة عليه بالإضافة إلى تطبيق اختبار سرعة اتخاذ القرار الحركي .

4.4 أدوات البحث:

1- اختبار سرعة اتخاذ القرار الحركي:

من أجل قياس سرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين تم الاستعانة بتطبيق entrainement a la réaction من متجر Play store الموجود في الهواتف الذكية ، و الذي يضم عديد الاختبارات التي تمزج ما بين اتخاذ القرار المناسب و سرعة الاستجابة ، و تكون الاختبارات بمعدل خمس محاولات ، يمكن التغيير في عدد المحاولات على حسب متطلبات الاختبار ، و يتم إعطاء النتيجة النهائية بأجزاء الثانية ، و أي خطأ في اختيار البديل المناسب يترتب عليه زيادة ثانية إلى الناتج النهائي.

و بعد الاطلاع على جميع الاختبارات وقع الاختيار على خمس اختبارات هي كالآتي:

- 1- Changement de figure : في هذا الاختبار يقوم التطبيق بإعطائنا شكل هندسي ملون و بجانبه يتم إظهار أشكال هندسية بألوان مختلفة تتغير باستمرار ، يتعين على المبحوث هنا الضغط على الإطار الأبيض في الوقت الذي يتماثل فيه الشكلان و بنفس اللون.
- 2- Plus 100 : في هذا الاختبار يعطينا التطبيق أربع أرقام ، المطلوب من المبحوث اختيار أحد البديلين بناءً على مجموع الأرقام الأربعة (100، >100، <100).
- 3- Mêmes Formes : في هذا الاختبار يعطينا التطبيق شكل هندسي مع مجموعة بدائل ، المطلوب هنا اختيار البديل المماثل للشكل بأسرع وقت ممكن.

## علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

4- La Plus Longue Ligne : في هذا الاختبار يتعين على المبحوث الضغط على العمود الأطول من بين الأعمدة التي ستظهر على الشاشة.

5- Imagination Spatiale : في هذا الاختبار يعطيك التطبيق شكلين ، و المختبر أمام بدلين إما متطابقين (=) أو غير متطابقين (≠) .

صدق الاختبار:

1-الصدق البنائي:

الجدول (02) من مخرجات SPSS(26) يوضح نتائج الاتساق الداخلي لمقياس سرعة اتخاذ القرار.

Imagination Spatiale	La Plus Longue Ligne	Mêmes Formes	Plus 100	Changement de figure	الاختبارات
,623*	,842**	,876**	,895**	,889**	الارتباط مع الدرجة الكلية

\*\*الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 \* . الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال نتائج الجدول (02) نجد أن هناك علاقة ارتباط قوية بين درجات الاختبارات و الدرجة الكلية ، بالتالي يمكننا القول أن اختبار سرعة اتخاذ القرار الحركي يتميز بصدق بنائي للاختبار.

2-صدق المقارنة الطرفية:

الجدول(03) من مخرجات SPSS (26) يوضح الفروق بين الدرجات العليا و الدنيا في اختبار سرعة اتخاذ القرار .

الدلالة	sig	درجة الحرية	قيمة t	الدرجات
دالة	,000	6	8,072	الدرجات العليا
	,000	5,880	8,072	الدرجات الدنيا

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيم sig دالة إحصائيا بالتالي توجد فروق بين الدرجات العليا و الدنيا للاختبار عند مستوى دلالة 0,01 ، بالتالي هناك صدق مقارنة طرفية للاختبار.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين ، الأولى بحساب معامل ألفا كرونباخ الذي أسفر عن ثبات عالي بقيمة (0,88) ، بالإضافة إلى طريقة إعادة التجريب بعد مدة مقدرة ب 4 أيام ، و أسفرت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة، حيث بلغت قيمة sig (0,565) ، ما يعني ثبات المقياس .

الجدول(04) يوضح حساب الثبات بطريقة إعادة التجريب .

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	sig	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	6324,13	756,58	-0,593	0,565	11	غير دال
البعدي	6408,83	766,45				

2- مقياس تقدير الذات:

مقياس تقدير الذات هو مقياس صممه الباحث لقياس تقدير الذات بالنسبة للملاكمين ، و يتضمن هذا المقياس

أربع أبعاد ( خططي – مهاري – المنافسة – بدني ) ، هذا و يحتوي كل بعد على 10 عبارات(5 إيجابية-5 سلبية) ، ليكون مجموع العبارات 40 عبارة .

يتميز هذا المقياس بطريقة تصحيح وفق طريقة ليكرت Likert الخماسي (ينطبق عليا بدرجة كبيرة جدا / كبيرة

/ متوسطة / قليلة / قليلة جدا) .

عبارات البعد الخططي : الإيجابية (01-09-17-25-33) ، السلبية(37-29-21-13-05)

عبارات البعد المهاري : الإيجابية (06-14-22-30-38) ، السلبية(34-26-18-10-02)

عبارات بعد المنافسة : الإيجابية (03-11-19-27-35) ، السلبية(39-31-23-15-07)

عبارات البعد البدني : الإيجابية (08-16-24-32-40) ، السلبية(36-28-20-12-04)

علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

صدق الاختبار:

1-الصدق البنائي :

الجدول(05) من مخرجات SPSS (26) يوضح نتائج الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات

الفقرة	دلالة الارتباط مع البعد الخططي	دلالة الارتباط مع المقياس ككل	الفقرة	دلالة الارتباط مع البعد المهاري	دلالة الارتباط مع المقياس ككل
01	,703*	,727**	06	,718**	,609*
09	,785**	,594*	14	,858**	,714**
17	,816**	,781**	22	,670*	,663*
25	,779**	,606*	30	,857**	,740**
33	,729**	,606*	38	,670*	,695*
05	,820**	,711**	02	,763**	,720**
13	,580*	,616*	10	,593*	,616*
21	,797**	,672*	18	,612*	,594*
29	,775**	,805**	26	,593*	,616*
37	,816**	,781**	34	,818**	,736**
	البعد الخططي	,887**	البعد المهاري		,919**
الفقرة	دلالة الارتباط مع بعد المنافسة	دلالة الارتباط مع المقياس ككل	الفقرة	دلالة الارتباط مع البعد البدني	دلالة الارتباط مع المقياس ككل
03	,769**	,628*	08	-,678*	-,820**
11	,756**	,689*	16	,612*	,712**
19	,830**	,766**	24	,775**	,703*
27	,916**	,756**	32	,775**	,703*
35	,756**	,911**	40	-,612*	-,712**
07	,914**	,781**	04	-,735**	-,705*
15	,714**	,804**	12	,732**	,598*
23	,825**	,679*	20	,908**	,802**
31	,853**	,773**	28	,844**	,789**
39	-,729**	-,721**	36	,784**	,663*
	بعد المنافسة	,904**	البعد البدني		,800**

\*\*الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 \* .الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال معطيات الجدول أعلاه نجد أن جميع درجات فقرات المقياس لديها ارتباط دال معنويا مع البعد التي تنتمي إليه بالإضافة إلى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ما يعني تميز المقياس بالصدق البنائي .

## 2-صدق المقارنة الطرفية:

الجدول(06) من محرجات SPSS (26) يوضح الفروق بين الدرجات العليا و الدنيا في مقياس تقدير الذات .

الدرجات	قيمة t	درجة الحرية	sig	الدلالة
الدرجات العليا	-5,431	6	,002	دالة
الدرجات الدنيا	-5,431	3,207	,010	

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن قيمة (sig) دالة إحصائية بالتالي توجد فروق بين الدرجات العليا و الدنيا

للمقياس عند مستوى دلالة 0,01 ، هذا يعني أن المقياس يتميز بصدق المقارنة الطرفية .

## ثبات المقياس:

اعتمدنا في حساب الثبات على حساب معامل ألفا كرونباخ الذي أسفر عن ثبات عالي للمقياس بقيمة (0,94) ،

بالإضافة قياس الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، و التي كان الثبات فيها حسب معادلة سبيرمان براون (0,90) .

## 5.4 الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون - برنامج (26) SPSS لمعالجة البيانات .

## 6.4 حدود البحث:

1-المجال البشري والمكاني : طبقت الدراسة على مجموعة من ممارسي رياضة الملاكمة المنخرطين في نوادي رياضية

تابعة لولاية سكيكدة.

2-المجال الزمني : امتدت الدراسة من بداية شهر نوفمبر 2021 إلى أواخر شهر ديسمبر من نفس العام.

3-المجال الموضوعي : تناولت الدراسة موضوع تقدير الذات البدنية و موضوع سرعة اتخاذ القرار في رياضة

الملاكمة ، و العلاقة الارتباطية الموجودة بينهما.

5. عرض النتائج و مناقشتها:

1.5 عرض نتائج الدراسة الميدانية :

الفرضية 01: لا توجد فروق دالة إحصائية في سرعة اتخاذ القرار لدى الملاكمين.

علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

الجدول (07) يوضح دلالة الفروق في سرعة اتخاذ القرار حسب الفئة العمرية في الملاكمة.

الفئة العمرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	قيمة t	sig	درجة الحرية	الدلالة
أشبال	8656,7222	1927,91874	18	0,23	,982	35	غير دال
أواسط	8642,4211	1930,33752	19				

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط الوقت المستغرق في اختبار سرعة اتخاذ القرار بالنسبة للأشبال هو 8656,7222 جزء من الثانية بانحراف معياري مقدر ب 1927,91874 جزء ، أما بالنسبة للأواسط فكان المتوسط مقدر ب 8642,4211 جزء بانحراف معياري 1930,33752 جزء. هذا وكانت قيمة t (0,982) و sig أكبر من 0,05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الأشبال و الأواسط في سرعة اتخاذ القرار تعود إلى العمر. ويرجع الباحث عدم وجود الفروق لتأثر مستوى تقدير الذات بعوامل أخرى قد تكون لها الأثر الأكبر مقارنة بالعمر الرياضي ، كمثال على ذلك الجو الأسري داخل العائلة و مواقف الطفولة المبكر التي تترك انطباع إما إيجابي أو سلبي على شخصية الطفل.

الفرضية 02: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات البدنية لدى الملاكمين.

الجدول (08) يوضح دلالة الفروق في مستوى تقدير الذات حسب الفئة العمرية في الملاكمة .

الفئة العمرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	قيمة t	sig	درجة الحرية	الدلالة
أشبال	148,2222	13,88421	18	-0,088	,930	35	غير دال
أواسط	148,6316	14,35738	19				

يتضح من الجدول (08) أن متوسط درجات تقدير الذات بالنسبة للأشبال هو 148,2222 بانحراف معياري مقدر ب 13,88421 درجة ، أما بالنسبة للأواسط فكان المتوسط مقدر ب 148,6316 بانحراف معياري 14,35738 درجة ، هذا وكانت قيمة t (-,088) و sig أكبر من 0,05 ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الأشبال و الأواسط في مستوى تقدير الذات تعود إلى الفئة العمرية.

هذا ويرجع الباحث عدم وجود الفروق في سرعة اتخاذ القرار إلى تقارب الأعمار بالإضافة إلى عامل سنوات

الممارسة الرياضية الذي يعد داعم لتطور سرعة رد الفعل بالنسبة للملاكمين . (أبا حنيني ، 2014)

الفرضية 03: توجد علاقة إيجابية بين كل من مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار لدى الملاكمين.

الجدول (09) يوضح العلاقة بين مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار لدى الملاكمين .

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	sig	الدلالة
تقدير الذات	148,4324	13,93345	37	-,702**	,000	دال
سرعة اتخاذ القرار	8649,3784	1902,19424				

من خلال نتائج الجدول (09) نجد أن متوسط درجات الملاكمين في تقدير الذات هي 148,4324 بانحراف معياري

13,93345 درجة ، أما فيما يخص سرعة اتخاذ القرار فكان المتوسط الحسابي 8649,3784 جزء بانحراف معياري 1902,19424 جزء . وكان قيمة معامل الارتباط بيرسون (-,702) ب sig أقل من 0,01 ، ما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية عند مستوى دلالة 0,01 بين مستوى تقدير الذات و التوقيت المستغرق في اتخاذ القرار بالنسبة للملاكمين ( أشبال – أواسط) . و تعود هذا الارتباط لكون تقدير الذات المرتفع هو نتاج الثقة العالية في النفس التي تجعل من الفرد واثق من قراراته بالتالي لا يكون كثير التردد في اتخاذ القرار و هذا ما يميز ذوي تقدير الذات المنخفض الذين يفتقرون إلى روح المبادرة . (مالهي و ريزنر، 2005)

#### 2.5 المناقشة :

- من خلال نتائج الجدول (7) نؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى بعدم وجود فروق دالة إحصائية في سرعة اتخاذ القرار الحركي تعود إلى فارق السن بين الملاكمين.
- من خلال نتائج الجدول (8) نؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية بعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى الملاكمين تعود إلى فارق السن بين الملاكمين .
- من خلال نتائج الجدول (9) نؤكد صحة الفرضية الرئيسية بوجود علاقة إيجابية بين كل من مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين .

انطلقنا في دراستنا هذه من فرضية عامة مفادها أن ذوي تقدير الذات المرتفع هم الأسرع في اتخاذ القرار الحركي في رياضة الملاكمة و العكس صحيح ، ومن أجل إثبات أو رفض صحت هذه الفرضية قمنا باستخدام كل من مقياس تقدير الذات الذي يضم أربع أبعاد (مهاري-خططي-بدني-تنافسي) و اختبار سرعة اتخاذ القرار الحركي ، و هذا بعد التأكد من الخصائص السيكو مترية لكلاهما (صدق – ثبات)، هذا و قد طبقنا الدراسة على ما مجموعه 37 ملاكم (18 أشبال-19 أواسط) مسجل في الرابطة الولائية للملاكمة بسكيكدة ، فيما كانت دراستنا الاستطلاعية على 12 ملاكم ، ليكون العدد الإجمالي 49 ملاكم و هو إجمالي مجتمع البحث ككل ، و من خلال تحليلنا لنتائج هذه الدراسة استطعنا تأكيد الفرضية العامة السابق ذكرها ، و خرجنا بمجموعة نتائج فرعية أخرى كعدم وجود فروق في كل من مستوى تقدير الذات و سرعة اتخاذ القرار الحركي بين الفئتين العمريتين محل الدراسة ، بالإضافة إلى تمتع عينة الدراسة بتقدير مرتفع للذات .

#### التوصيات:

- تعزيز تقدير الذات للملاكمين لضمان فعالية أكثر في التمارين و المنافسات.
- تقديم دراسات أكثر و بتوسع حول مثل هذه المواضيع لكشف الجوانب النفسية المهمة و التي تساهم في تحسين مردود الملاكمين بصفة خاصة و الرياضيين بصفة عامة.
- وضع برامج خاصة بتطوير سرعة رد الفعل بالنسبة للملاكمين يعد ضرورة حتمية ، و هذا عائد إلى خصائص هذه الرياضة و متطلباتها .

7. قائمة المراجع :

1. أبا حنيبي ، خميس. (2014). تأثير الاختصاص الرياضي على سرعة اتخاذ القرار خلال الاستجابة الحركية. مجلة *الابداع الرياضي*(15)، 27-42. تم الاسترداد من <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/4727>
2. أدير ، جون. (2014). *اتخاذ القرار و حل المشكلات*. (مكتبة جرير ، المترجمون) مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في 1997)
3. الخضيرى ، عبد العزيز بن عبد الله. (15 مارس، 2010). *اتخاذ القرار بين السرعة و التفعيل*. تم الاسترداد من جريدة العرب الاقتصادية الدولية: [https://www.aleqt.com/2010/03/15/article\\_363930.html](https://www.aleqt.com/2010/03/15/article_363930.html)
4. الضيدان ، الحميدي محمد ضيدان . (2003). تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة مرحلة المتوسط بمدينة الرياض. *أطروحة ماجستير*. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية. تم الاسترداد من <http://www.mnarat.org.sa/media/youth-studies/YS15NAUSS1424.pdf>
5. اليوسف ،رامي محمود. (2020). مستوى التنظيم الذاتي و اتخاذ القرار و تقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية و العلاقة الارتباطية بينها. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية*، 28(04)، 67-89. تم الاسترداد من <https://journal.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/view/5958>
6. جلال ،سعد. (د.ت.). *الطفولة و المراهقة* (ط. 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. زهران ،حامد عبد السلام. (1986). *علم نفس النمو-الطفولة و المراهقة*. القاهرة، مصر: دار المعارف.
8. سحساحي ،مهدي. (2015). مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ: دراسة مقارنة ممارسين وغير ممارسين. *علوم وممارسات البدنية الرياضية الفنية*، 4(2)، 98-101. تم الاسترداد من <https://www.ccdz.cerist.dz/admin/notice.php?id=0000000000000700809000650>
9. عبد الغاني ،نعمان ، و شرف الدين ،لطيفة. (2010). *الإدارة الرياضية*. مملكة البحرين: وزارة الثقافة والعالم للطباعة والنشر.
10. عشيرة ،مهدي يوسف. (2016). العلاقة بين تقدير الذات و دافعية الانجاز لدى تلاميذ أقسام رياضة و دراسة. *مجلة المنظومة الرياضية*، 3(1)، 102-118.
11. عوينتي ،هوارى ، و بن هبة ،تاج الدين. (2021). دراسة مدى التغير في ديناميكية الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة-دراسة حالة فريقي جمعية الشلف وسريع غليزان - *مجلة المنظومة الرياضية*، 8(3)، 650-667.
12. مالي ،رانجيت سينج ، و ريزنر ، روبرت جيبليو. (2005). *تعزيز تقدير الذات*. (مكتبة جرير ، المترجمون) مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في 2000)
13. مسعودي ،الطاهر . (2014). القيم التربوية واتخاذ القرار في أقسام علوم وتقنيات الأنشطة التربية البدنية والرياضية. *مجلة المنظومة الرياضية*، 1(1)، 20-35.

جامعة سوق أهراس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس تقدير الذات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عزيزي (ة) الملاكم (ة)

تحية طيبة و بعد :

يقوم الطالب بإجراء دراسة بعنوان- : "علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين" ، وذلك في

إطار تحضير مقال بغرض نشره في مجلة محكمة ، لهذا نتقدم إليك عزيزي (ة) الرياضي(ة) بطلب الإجابة على هذه

الاستبانة ، والتي تتضمن مجموعة من الفقرات التي تهدف إلى تحديد مستوى تقدير الذات لديك، يرجى الإجابة عن الأسئلة

والاستفسارات بدقة وموضوعية، وذلك بوضع إشارة (×) في الخانة التي تراها مناسبة بناءً على بدائل الاستجابة (ينطبق

عليها بدرجة كبيرة جدا / كبيرة / متوسطة / قليلة / قليلة جدا) .

مع خالص شكري و تقديري لتعاونكم معنا .

طالب الدكتوراه

زطوطة حاتم

معلومات الملاكم(ة) :

الاسم و اللقب : .....

الوزن : .....

النادي : .....

العمر : .....

المنطقة التابع لها: .....

عدد سنوات الممارسة : .....

زطوبة حاتم/ محفوضي محمد

رقم العبارة	العبارة	ينطبق عليا بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسط	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	أتمتع بنظرة مسبقة لتحليل تحركات الخصم و إيجاد الهجوم المناسب حسب الموقف					
2	أجد صعوبة في إتقان مهارة الخداع (تفادي لكمات الخصم)					
3	أدائي في المنافسات أفضل بكثير من أدائي في التدريب					
4	أشعر بالخجل من جسسي					
5	أنتظر توجيهات المدرب و لا أبادر بالهجوم إلا بأمره					
6	أستطيع أداء اللكمات بجميع أنواعها					
7	لا أستطيع الاحتفاظ بتركيزي خلال المنافسات المتتالية					
8	أتمتع بلياقة بدنية عالية					
9	لدي القدرة على توظيف إمكانياتي البدنية و المهارية حسب الحاجة لها أثناء النزال					
10	أعاني من البطء في توجيه الهجمات					
11	أستطيع السيطرة على اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة الحساسة					
12	لا أستطيع الأداء بصورة جيدة في المواقف التي تتطلب استخدام القوة العضلية					
13	أعاني من سوء تسيير النزالات					
14	أرى نفسي الأفضل في فن الخداع					
15	يصعب علي الأداء في المنافسات وسط الجمهور					
16	أنا أقوى بدنيا من معظم من هم في مثل عمري					
17	أتمتع بقدر كبير من المعارف الخطئية في رياضة الملاكمة					
18	أجد صعوبة في توجيه اللكمات إلى الوجه (ضبط اتجاه اللكمة)					
19	أستطيع السيطرة على أعصابي بسرعة عندما يتخذ الحكم قرار خاطئ ضدي					
20	لا أشعر بالرضا عن جسسي					

علاقة مستوى تقدير الذات بسرعة اتخاذ القرار الحركي لدى الملاكمين.

					أجد مشاكل أثناء نزالاتي مع الخصوم الذين يتميزون بالطول	21
					أستطيع تسديد سلسلة لكمات بدقة و سرعة	22
					التغيير المفاجئ في مواعيد المنافسات يضايقي	23
					أشعر بالرضا التام عن نفسي من الناحية البدنية	24
					أستطيع التعامل مع أي نوع من المنافسين في الحلقة	25
					أعاني من بطئ في تحركاتي داخل الحلقة	26
					أدخل المنافسات بكل أريحية	27
					لياقتي البدنية ضعيفة مقارنة بزملائي	28
					يصعب علي منافسة الملاكمين المندفعين	29
					لدي القدرة على التنقل و إتعاب الخصم بتحركاتي في الحلقة	30
					في أغلب الأحيان أدخل النزالات بصفة الطرف الأضعف	31
					أنا فخور بنفسي من الناحية البدنية	32
					لدي القدرة على تنفيذ الهجمات المضادة و الانتقال المرن بين الدفاع و الهجوم	33
					لست قادر على توجيه توليفة من اللكمات بالشكل المطلوب	34
					لا يتأثر أدائي بأي ظرف من الظروف	35
					أعاني من تعب كبير بعد أداء حصص اللياقة	36
					دائما ما أنحصر في زاوية الحلقة و لا أستطيع الخروج منها	37
					أستطيع أداء المهارات الحركية في لعبتي بسهولة في المواقف الصعبة	38
					إجراء المنافسات في موقع بعيد عن محيط معيشتي يآثر على أدائي في النزالات	39
					دائما أتحصل على درجات عالية عند أداء اختبارات القوة العضلية	40