

علاقة القلق متعدد الأبعاد بمستوى الأداء الفني لدى لاعبي الملاكمة الناشئين بمحافظة ميسان

م.م.فاضل باقر مطشر

ملخص

يعد القلق واحد من العناصر المهمة والتي توجهه إليها الكثير من البحوث في المجال الرياضي حيث أن القلق في مستويات المقبولة يعتبر من الدوافع المهمة للأداء وعند تجاوز تلك الحدود يعتبر من العوامل المعيقة للأداء لذلك ويعد القلق واح من المشاكل التي يعاني منها لاعبو الملاكمة الناشئين في محافظة ميسان وحاول الباحث التعرف على أسباب تلك المشكلة وتقديم المقترحات لحل تلك المشكلة .

وقد هدف البحث إلى :-

- 1- التعرف على مستوى الأداء الفني للملاكمين فئة الناشئين
 - 2- التعرف على البعد الأكثر تأثيراً في مستوى القلق لدى الملاكمين
 - 3- التعرف على العلاقة بين إبعاد القلق (بدني – معرفي- سرعة وسهولة الانفعال) ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الملاكمة
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لحل تلك المشكلة وتكونت عينة البحث من (44) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث مقياس القلق متعدد الأبعاد واختبار تقييم الأداء الفني للملاكمين
- وقد توصل الباحث للأستنتاجات التالية :-

- 1- ضعف النتائج التي حصل عليها اللاعبين في الاختبارات الثلاثة لتقييم مستوى الداء الفني
- 2- عدم اعتماد الطرق الحديثة في عرض وشرح المهارات والوجبات الخططية
- 3- عدم تخصيص وقت للاعبين لتقييم مستوى أدائهم بانفسهم وتحديد جوانب الضعف لديهم
- 4- ارتفاع مستوى القلق (المعرفي – الانفعالي- البدني)
- 5- التركيز على التكرار في الأداء دون توضيح ظروف وطريقة تطبيق ذلك الأداء

أما الاستنتاجات التي تم التوصل إليها فكانت

- 1- اعتماد الطرق الحديثة في التعليم والتدريب بدل الطرق التقليدية
- 2- مراعاة الفروق الفردية عند إعداد المنهاج التدريبي بدل المنهاج الموحد للكل
- 3- توعية المدربين بأهمية الجانب النفسي وضرورة تطويره عند اللاعبين
- 4- تعريف اللاعبين بطرق التخلص من القلق
- 5- استخدام الأجهزة الحديثة في التدريب لتطوير الدقة والتوافق
- 6- توفير ظروف أداء شبيهة بظروف المباريات خلال التدريب
- 7- تقديم محاضرات للمدربين واللاعبين لتوضيح أهمية الجانب النفسي في إعداد الملاكمين
- 8- الاهتمام بالجانب المعرفي والانفعالي وبشكل موازي للأعداد البدني

Abstract

Is knowing the grades of attribution and psychological skills of advanced fencing players in Baghdad and also to know the relationship between the psychological skills and attribution of advanced fencing players in Baghdad .

The searcher uses the descriptive program by survey. The sample of the research are advanced fencing players in Baghdad whose number are(12) players from police club, army club and al-sallam club

The researcher concludes that:

1. There is difference in attribution and psychological skills levels in fencing players.
2. There is a signify-cant association between the psychological skills and sport attribution as the following:
3. Between the mental preparation skill and inter attribution
- 4- Between the self confidence skill and inter attribution
- 5- There is no significant association between psychological skills (worry and concentration) and attribution

The researcher recommends with the following:

Giving important to training the psycho skills of players will help in developing these skills in order to face the psychological pressure faced by the players.

Giving important continuously to psycho tests in addition to skill and physical tests in order to reach the best level

The objective of this study was to investigate the effect of life skills based training program in developing self-concept and locus of control The experimental group received life skills based training program, while the control group did not.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تحرص دول العالم عند إعداد رياضييها الى الوصول بهم الى ارقى المستويات من خلال اعتماد الجوانب العلمية في الأعداد والابتعاد عن الاجتهاد الغير مدروس وأصبح جليا ان الجانب النفسي له دور مهم في زيادة القدرة على الأداء . لذلك يسعى علماء النفس الى تغطية هذا الجانب ودراسة جميع العوامل التي تزيد من قدرة الرياضي على الأداء . كما يساعد علم النفس على التنبؤ بسلوك الرياضي في المواقف المختلفة .

ودراسة الدوافع والانفعالات المصاحبة للأداء تعتبر واحدة من المحاور المهمة والتي يتم على أساسها وصول اللاعب الى المستوى العالي في حالة نفسية متزنة وبالتالي الوصول الى حالة نفسية وجسمية تقيد في تحقيق التفوق وتقديم مستوى أداء عالي بعيد عن القلق والتوتر والاستثارة السلبية

وبعد القلق واحد من الأسباب المهمة التي تربك أداء اللاعبين في المنافسات وخصوصا اللاعبين الذي لم يتم أعدادهم بشكل جيد ويشير (مارتينز) في تعريفه للقلق (القلق هو ميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر) حيث يميل الرياضي الذي يشعر بالقلق الى إدراك الكثير من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى⁽¹⁾ .

ومثل هكذا إحساس يولد تأثير نفسي سلبي لدى الرياضيين ينعكس في أدائه بشكل واضح وعلى السلوك العام للرياضي ويصاحب القلق حلة من التوتر والاستثارة العالية وارتعاش الأطراف وصعوبة في التنفس وبالتالي يضعف الحضور الذهني المطلوب خلال المنافسات والقلق المتعدد الأبعاد يساعد في تحديد الجوانب التي لها الدور الأكبر (بدني- معرفي- سرعة وسهولة الانفعال) في زيادة مستوى القلق

¹ - يحيى السيد اسماعيل:-الملاكمة (اسس نظرية - تطبيقات عملية)، مصر، الزقازيق، المركز العربي للنشر 2006، ص228

ورياضة الملاكمة تعد واحدة من الرياضات الصعبة والتي تحتاج الى قوة بدنية ونفسية وعقلية فهي تسير تحت ظروف سريعة دائمة التغير ضمن مواقف تختلف في درجة صعوبتها كما يمكن تحديد صعوبتها في ضوء ما يمتلكه الرياضي من قدرات بدنية ومهارية ونفسية حيث تسهم هذه العناصر في السيطرة على النزال وامتلاك المبادأة وبالتالي توجيه النزال وفق لأهدافه التي يريدها اللاعب وبالتالي تحقيق الفوز .

وتبرز أهمية البحث من خلال تصديه لموضوع القلق والذي يعد من أكثر معوقات الأداء ظهورا خلال المنافسات وخصوصا لدى فئة الناشئين بسبب ما تتميز به هذه الرياضة من خصوصية في الأداء وكذلك محاولة لفت أنظار المدربين الى أهمية الأعداد النفسي للملاكمين كونه السبيل للتخلص من الأعراض النفسية السلبية والمحافظة على تركيز اللاعب في الأداء بعيدا عن جميع المشتتات

2-1 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث لعملية تدريب لاعبين الملاكمة الناشئين والذين هم لاعبو المستقبل وكذلك الإطلاع على نزالاتهم والنتائج التي يحققونها في المنافسات لاحظ الباحث ان هناك ضعف في النتائج هذا من ناحية ومن ناحية أخرى ان هناك تركيز على الأعداد البدني والمهاري واهمال للجانب النفسي واللاعبين خلال هذه المرحلة هم في أمس الحاجة لبناء الجانب النفسي

حيث يعتمد الأداء في الملاكمة على روح الكفاح والإصرار من الناحية النفسية وربط الأساليب الدفاعية والهجومية من الناحية الفنية في وحدة أداء متكامل من اجل السيطرة على المباراة وتسيير المباراة لصالحه وفقا لخطط مرسومة ولكن غالبا ما يظهر على لاعبين تراجع في مستوى الأداء وعدم الالتزام بالخطه الموضوعه وفقدان التركيز بتوصيات المدرب خلال المباريات .

ويصاحب ذلك شعور بالضيق والتوتر وفقدان إيقاع الأداء المطلوب وصعوبة في التنفس ويعزو الباحث ذلك الى وجود حالة من القلق لدى لاعبين تضعف قدرتهم على الأداء وبالتالي فقدان الدقة بالأداء وخصوصا ان الفوز في الملاكمة يعتمد النقاط المحتسبة على الأداء الصحيح للكلمات الموجة الى الوجه والجسم

3-1 أهداف البحث

1- التعرف على مستوى الأداء الفني للملاكمين فئة الناشئين

2- التعرف على البعد الأكثر تأثيرا في مستوى القلق لدى الملاكمين

3- التعرف على العلاقة بين إبعاد القلق (بدني – معرفي- سرعة وسهولة الانفعال) ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الملاكمة

4-1 مجالات البحث

1- المجال البشري :- لاعبو الملاكمة الناشئين لأندية محافظة ميسان والمتمثلة بالأندية التالية
(النفط ميسان – العمارة – ميسان – دجلة – علي الغربي – المجر الكبير - الرسالة)

2- المجال الزمني :- من 2012/6/27 لغاية 2012/7/ 22

3- المجال المكاني :- قاعات الملاكمة لأندية محافظة ميسان

5-1 المصطلحات المستخدمة في البحث

القلق : (دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً ، على إنها مهددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي) (1).

ويعرفه أسامة كامل راتب (بأنه استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق) (2).

القلق المعرفي : (يعني إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات ، مقابل الاستجابات الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي ويحدث هذا النوع من القلق بسبب التوقعات السلبية بالنجاح والتقييم السلبي وضعف التركيز و تشتت الانتباه والأفكار غير السارة) (3).

القلق البدني : (إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي أو الاتونومي (اللاإرادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب) (4).

الانفعالية (سرعة وسهولة الانفعال) : (حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها) (5).

1 محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص443 .

2 أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . المفاهيم –التطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 م ، ص442 .

3 أسامة كامل راتب (المصدر السابق) : 2000، ص429 .
4 محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، 1998 ، ص441 .

5محمد حسن علاوي (المصدر السابق) :- 1998، ص440 .

الانفعال : (حالة شعورية ذاتية في الإنسان تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال)¹.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

1-1-2 النظرية الحديثة للقلق

1- قلق السمة والحالة

شهدت بداية " الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة ، وقد توصل (كانل) من خلال دراسته العملية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة . ودعم (سبيل برجر) 1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة . ويعرف قلق الحالة بأنه (حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر) في حين يعرف قلق السمة بأنه (استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق) . ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين الطاقة الكامنة والطاقة الحركية ، إذ يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى الاستعداد الكامن لحدوث الاستجابة المعينة إذا أثرت بمثير مناسب ، كما يشير قلق الحالة مثل الطاقة الحركية إلى الاستجابة (رد فعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة . هذا من المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي بسمة القلق اغلب المواقف على إنها مهددة لهم ، ومن المتوقع استجابتهم بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق ⁽²⁾ وهناك بعض الافتراضات التي اعتمدها (سبيل برجر) في بناء نظرية قلق الحالة وقلق السمة الشكل

1 محمد حسن علاوي(المصدر السابق) 1998 ، ص440

2 إسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، 2000 ، ص160

1. إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث رد فعل في حالة القلق ، وإن ارتفاع درجة حالة القلق يمثل خبرة غير سارة.

2. إن زيادة درجة إدراك المثير بوصفه مهدداً ، ويؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق .

3. إن زيادة مدة إدراك الشخص للمثير بوصفه مهدداً يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق .

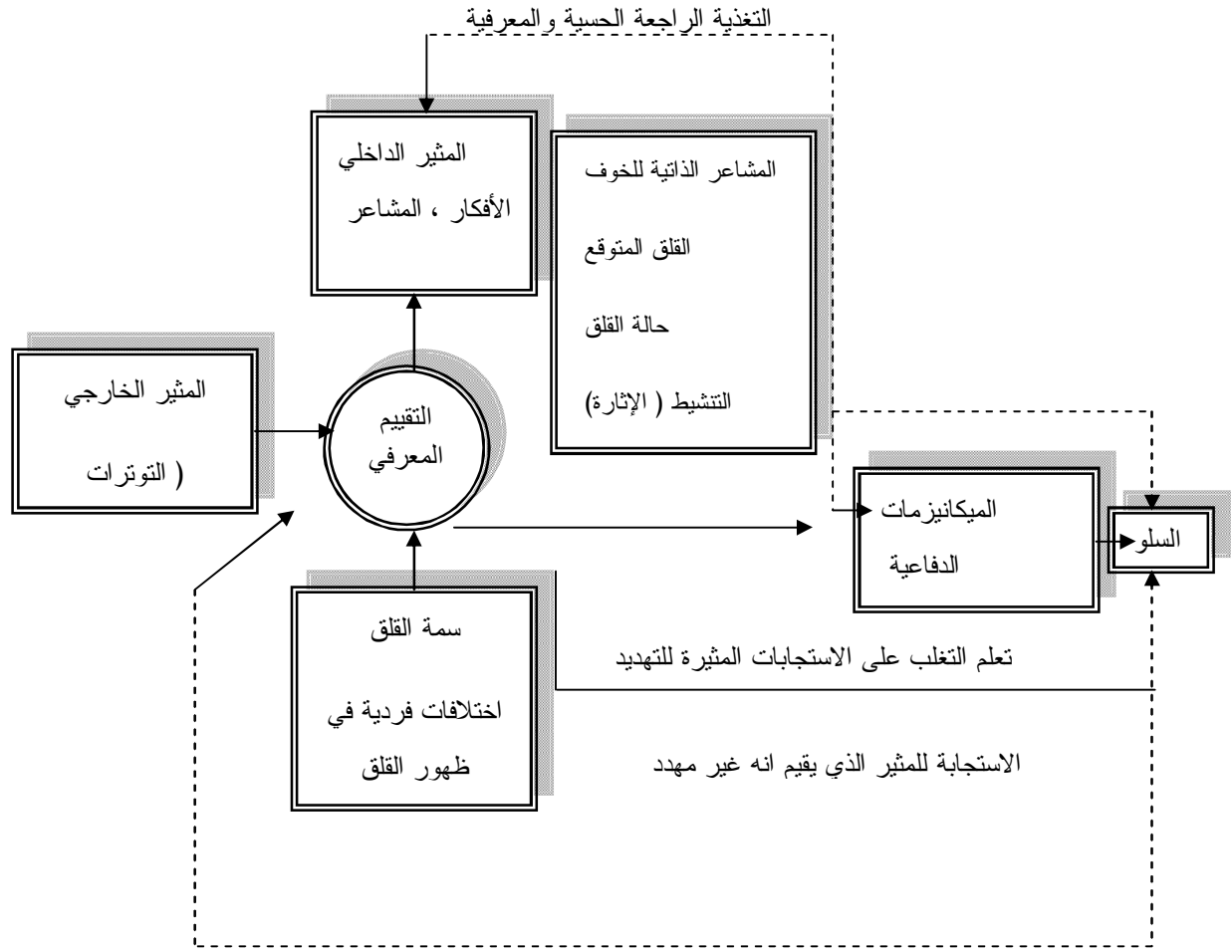
4. إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على إنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض ، هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً ، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعد مصادر أشد تأثيراً في الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً .

5. إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز ، وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة في سلوك الفرد ، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرة السابقة للفرد⁽¹⁾.

وفي إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام (سبيل برجز) وأعوانه 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة وقلق السمة لمحاولة التمييز بين القلق حالة وسمة . وقد عم استخدام هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي وللقائمة صورة عربية قدمها (محمد حسن علاوي) بعد تقنينها على البيئة المصرية وبعض البيئات العربية⁽²⁾.

1 نفس المصدر السابق .

2 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 385 .



تبديل التقييم المعرفي ميكانيزمات دفاعية^{١١}

2 - نظرية القلق المتعدد الأبعاد

أشارت بعض المراجع (لبيرت و موريس 1967)⁽²⁾ إلى انه في مجالات ودراسات وبحوث قلق الاختبار (قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :-

1-1 الانزعاج أو القلق المعرفي :- يقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة .

1 إسامة كامل راتب : مصدر سابق ، 1997 ، ص 18-19

2 إسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 163

2- القلق البدني :- ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي .
ومن ناحية أخرى أشار (بوركوفك 1976)⁽¹⁾. إلى إن القلق يمكن النظر إليه على انه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية :-

1- القلق المعرفي :- يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء ، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه .

2- القلق البدني : - ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (اللاإرادي) كالأم المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .
3- تغييرات سلوكية ظاهرة :- أو مكونات سلوكية للقلق مثل تغييرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

وفي إطار هذه المفاهيم قام (سبيل برجز 1980)⁽²⁾ بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان (الاختبار) من حيث إنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الامتحان النظري) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل الامتحان وأثنائه وبعده بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق) في موقف الامتحان وتتضمن القائمة بعدين هما :-

أ- القلق المعرفي (الانزعاج أو الهم) :- ويقصد به الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان.

ب- الانفعالية أو سهولة الانفعال :- ويقصد " بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر نتيجة لتقييم الضبط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني) .

وقد تبني بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ومنهم (مارتنز وبيرتون و فيلي وبمب و سمث 1990)⁽³⁾ . مفهوم القلق متعدد الأبعاد على أساس إن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير للقلق وتمثل موقفاً نوعياً في مجال الرياضي . وقاموا بتصميم قائمة (حالة قلق المنافسة الرياضية) لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي :-

1 المصدر السابق نفسه : ص 399

2 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 399

3 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص 399

أ- القلق المعرفي :- ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل .
ب- القلق البدني :- وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية وتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة .

ج- الثقة بالنفس :- وهو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق
وفي البيئة المصرية قام محمد حسن علاوي (1994)⁽¹⁾ في ضوء مفهوم القلق المتعدد الأبعاد بتصميم (مقياس قلق المباراة الرياضية) لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي :-

- ❖ القلق المعرفي :- ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المباراة
- ❖ البعد البدني :- ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسدي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.
- ❖ الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال :- ويقصد بها سرعة حالات التوتر النفسي وسهولتها والعصبية والنفرة والاضطراب (2) .

تعدّ نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا إن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي من حيث إن لكل منهما مظاهر وأعراض مختلفة ، كما يفترض تأثيرهما في أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضاً. كما أظهرت بعض الدراسات وجود ارتباطات عالية نسبياً بين القلق البدني والقلق المعرفي إلا إن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما⁽³⁾ .

شرح الأبعاد الثلاثة لنظرية القلق المتعدد الأبعاد :-

1- البعد المعرفي :- يوضح (وليامز) إن المجال المعرفي هو (أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها ، والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة والأبعاد التي تعتمد على التفكير من

1 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص400

2 محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص264

3- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ، ص400

اجل تسجيل الفرد للمعلومات واسترجاعها ومعالجتها . ويرى (سنجر ودايك) إن المجال المعرفي في التربية البدنية يتضمن التعلم وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق الإجراءات والقواعد مشيراً إلى وجوب الاهتمام بتلك السلوكيات المعرفية لإثراء النشاط الرياضي⁽¹⁾.

والمجال المعرفي كما يراه (وليامز) يمثل أول مجموع من الصفات أو السمات التي تؤصل المعرفة وتعمقها ، وتؤخذ شكل المهارات المتعددة الأبعاد معتمدة على التفكير من اجل تسجيل إدراك الفرد للمعلومات واسترجاعها ومعالجتها⁽²⁾

وتؤكد (هيلين ايكيرت) أن أغراض التربية البدنية يجب أن تكون متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدني أو النواحي المعرفية المتعلقة بتأثير هذا الأداء في حياة الإنسان⁽³⁾.

2-1-2 أنواع القلق

بغية التوصل إلى فهم أوسع قام علماء النفس بتقسيم القلق على عدة أنواع فمنهم من قسمه على ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف فرويد ، ومنهم من قسمه على نوعين حسب ديمومته . ففي الحالة الأولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصابي والقلق الأخلاقي وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة .

وفيما يلي أنواع القلق الثلاثة :-

1-2-1-2 القلق الموضوعي

إن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان أو قلقه قبل ظهور النتائج . أو قلق الرياضي قبل دخول مباراة مهمة أو قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل

1 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين :أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص219 .

2-أمين أنور خولي : اثر الوسائل السمعية والبصرية في المجال المعرفي في التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1982 ، ص134 .

3 . Eckert . H. M. 1974 : practical measurement of physical performance , lea & febiger , Philadelphia .

للمشاركة في بطولة عالمية . إن هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لأنهما يعبران عن الظاهرة والأعراض نفسها⁽¹⁾.

2-2-1-2 القلق العصابي

إن القلق العصابي هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . إن هذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد عن ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد تؤدي أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض الجسدية يسببها القلق . فمشكلة الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر هذا القلق كونه يرجع عادة إلى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة⁽²⁾.

3-2-1-2 القلق الأخلاقي

يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين كونه يكمن في (الانا الأعلى) ، أي في الضمير . إذ أن هذا النوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإنثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه خشية اكتشاف نفسه مما يؤدي إلى القلق وهذا ما يسمى بحساب الضمير مثله مثل الرجل الذي يخون زوجته أو المواطن الذي يخون وطنه⁽³⁾

¹ - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000 ، ص 205-206.

² - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، 2000 ، ص 206

³ - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000 ، ص 205-206.

2-1-3 مستويات القلق (1)

ليس من الغريب أن نقول بأن القلق يقترن بالحياة . فأيّما وجدت الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر ، كذلك مستوى القلق وتأثيره . وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة . يمكن تقسيم مستويات القلق على ثلاثة أقسام هي :-

❖ المستوى الواطئ

إن درجة معينة من القلق تعدّ ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة . لذا فإن مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد . وان قلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً مستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة . لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من القلق المناسب) لتهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاستعداد النفسي لخوضها .

إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحياناً (القلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الداخلية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه (2)

المستوى المتوسط

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً في الأداء . ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدراته على السيطرة إذ يصبح أقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستوي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة (3)

1 - نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، 2000 ، ص 208-207

2- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص 279 .

3- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، 2000 ، ص 208-207

❖ المستوى العالي

عندما يصل القلق إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وأدائه فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفنقر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعبته في وقت مبكر⁽¹⁾ .

وهناك دراسات أكدت أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختيارية بأن الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أدائهم ويحصلون على أداء منخفض⁽²⁾ .

ويتضح مما سبق إن الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي فاستخدام المعلومات التي ليس لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء . إن هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والأداء⁽³⁾ .

2-1-4 اللاعب القلق وطريقة الأداء

- 1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق
- 2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق .
- 3 - يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية .

1- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص212 .

2- مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية ، الكويت ، جامعة الكويت ، 1980 ، ص30

3- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، 1990 ، ص192

4- يعدّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق⁽¹⁾

2-1-5 القلق الزائد والأداء الحركي

حاولت اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع . إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى⁽²⁾

2-2-الإعداد المهارى:

مفهوم الإعداد المهارى هو مجموعة المبادئ الأساسية الدفاعية والهجومية والتي تكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها وإتقانها بطريقة عملية منظمة ويعتبر اكتمال إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً من العوامل الهامة التي تساعد على سهولة واستيعاب وإتقان المبادئ الأساسية للنشاط

تعريف الإعداد المهارى للملاكمة.-هو إكساب اللاعب المهارات الهجومية والدفاعية التي تمكنه من القيام بأداء الواجبات المهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضى على المستوى العالى فى الملاكمة⁽³⁾

ويعتمد الإعداد المهارى فى الملاكمة بصورة عامة على العوامل التالية

1- سرعة التحرك على الحلبة بسهولة ورشاقة والتي تسمح للاعب باتخاذ الوضع الابتدائى المناسب لاداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية فى وقت واحد طبقاً لظروف المباراة التي تتصف بالأوضاع السريعة والمتغيرة بصفة مستمرة.

1- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، 2000 ، ص195-194

2- يحيى كاظم النقيب : مصدر سبق ذكره ، ص188 .

3- وديع ياسين وآخرون :- المبادئ التدريبية والتحكمية فى الملاكمة ، ج2، الموصل ، العراق ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983، ص42

2- تعلم وإتقان جميع الملاحظات الهجومية على أساس من التوافق الحركي حتى يتمكن اللاعب تسديدها بأقصى سرعه ممكنة وبالقوة والدقة المطلوبة .

3- تعلم وإتقان جميع المهارات الدفاعية التي تؤمن اللاعب من لكومات المنافس .

4- تعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية المضادة مع القدرة على ربطها بمختلف المهارات الدفاعية.

5- القدرة على استخدام المهارات الفنية وربطها ببعضها بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة .

وذلك يمنح اللاعب الثقة في السيطرة على المباراة بسهولة ومرونة فكلما أتقن اللاعب المهارات الفنية المختلفة فكلما أتقن اللاعب المهارات الفنية المختلفة أتقانا تاما كلما كانت لديه القدرة الفائقة على التصرف في أصعب المواقف اللكم المختلفة بسهولة ومرونة (1)

2-2-1 ويشمل الإعداد المهاري على:-

أولا- وقفة الاستعداد

هو الوضع الذي يتخذه الملاكم لبداية للكم مع المنافس ولا يمكن لوقفة الاستعداد ان تكون ثابتة طيلة فترة النزال بل تتغير وطبقا لمميزات المهارات الحركية المختلفة وطبقا لسلوك وتصرفات المنافس

وفي وقفة الاستعداد يكون اتجاه الجانب الأيسر من الجذع قليلا لليمين ليواجه المنافس بالكثف الأيسر إماما وبالتالي يمكنه من تغطية اكبر ما يمكن من المساحة المواجهة من جذعه للخصم كما يسمح له في نفس الوقت بتغطية منطقة الرأس بالكف الأيمن والجذع بالعضد والساعد معا(2)

2- تعليم القبضة

ان الوضع الصحيح للقبضة يتمثل بثني الأصابع الأربعة على راحة اليد دون ترك مجال للحركة وبدون شد عضلي ثم تعزز بثني الإبهام عليها وذلك تجنب الإصابة وضمان وصول اللكمة الى المنافس دون حصول امتصاص لقوتها في مفاصل أصابع القبضة كما يجب ان تقفل قبضة اليد بخفة مع مراعاة عدم وجود أي انقباضات عضلية في بداية مرحلة التسديد ولكن عند ملامستها جسم المنافس تقفل القبضة بشدة مع انقباض جميع العضلات المشتركة في أداء اللكمة كما يرعى ان يكون ساعد اليد باستقامة مع القبضة وان يكون (الساعد+القبضة) على الخط مستقيم وان تكون اللكمة الصحيحة والقانونية في مقدمة القبضة

1- عاطف مغاوي شعلان :- تعليم وتدريب الملاكمة ،مصر ،القاهرة،دار الكتاب،2005،ص33

2- عبد الفتاح فتحي :- المرجع في الملاكمة ،مصر ،الأسكندرية،منشأة المعرفة،2009،ص137-207



الشروط العامة لأداء اللكمة .

- 1- ان تكون اللكمة بمقدمة القبضة وتحدد بمنطقة ذات لون ابيض في مقدمة القفاز
- 2- يفترض ان تكون قبضة اليد مغلقة بإحكام مع عدم وجود خلل في أصابع اليد
- 3- مراعاة تحديد مناطق اللكمة المسموح بها عند اللكم للرأس والجذع⁽¹⁾
- 4- يجب ان يصاحب أداء اللكمة وزن الجسم والكتف معا

3- اللكمات وأنواعها

تستخدم اللكمات بهدف تحقيق وتنفيذ الطرق والأساليب الخططية المختلفة والغرض الأساسي من استخدام اللكمات إصابة المنافس وتسجيل أكثر نقاط من خلال تطبيق الأساليب الخططية لغرض التفوق في النزاع حيث . تنص الفقرة (أ) من المادة (17) من القانون الدولي لملاكمة الهواة بأن يقوم القاضي بتقدير النقاط التي يحصل عليها كل ملاكم أثناء الجولة الواحدة وفقا لعدد اللكمات وأنواعها التي توجه للمنافس يستطيع الملاكم أن يغير الأداء الفني لهذه اللكمات أثناء اللكم وذلك طبقا لخواص وإمكانياته البدنية والنفسية . كما تلعب اللكمات دورا كبيرا في سير اللكم وخاصة عند لقاء لاعب سريع التحرك وقد ثبت ان متوسط سرعة اللكمة المسددة مع الخطوة للإمام (05،0) من الثانية من بدء التحرك الذراع الى وصول القبضة للهدف وتتوقف سرعة اللكم بصورة كبيرة على دقة التوافق الحركي للاعب⁽²⁾

1 المصدر السابق ص 138

2- يحي السيد اسماعيل الحاوي:- الملاكمة ، مصر الزقازيق ، المركز العربي للنشر، 2006 ، ص 67

والمخطط أدناه يبين أنواع اللكمات المختلفة



أولاً- تعريف وتعلم اللكمة المستقيمة اليسارية (straight left)

هي اللكمة التي توجه بواسطة القبضة والذراع والساعد وفي خط مستقيم حيث تكون الذراع على كامل امتدادها من بداية القبضة وحتى مفصل الكتف وتعد اللكمة المستقيمة من أكثر اللكمات استخداماً في النزالات وذلك لقربها من الخصم ولكونها لكمة سهلة الأداء وبواسطتها يمكن إيقاف هجوم الخصم وتستخدم أيضاً في تسديد اللكمات من المسافات البعيدة والتي تعتمد على بعد واستقامة الذراع . إما المسافة المتوسطة فتكون الذراع مثنية من مفصل المرفق وحسب مسافات الخصم

وتتميز اللكمة المستقيمة. بالميزات التالية:-

- 1- تعد اللكمة المستقيمة أول لكمة يمكن تعلمها بسهولة أدائها
- 2- تعتبر أول لكمة تمهيدية للكمات الأساسية
- 3- تستخدم لتشتيت انتباه المنافس إضافة الى فتح ثغرات في المناطق اللكمية للمنافس
- 4- تستخدم لجمع النقاط لقربها من الخصم

5- تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية في وقت واحد

6- كثيرة الاستعمال

7- تستخدم لإرباك المنافس وإيقاف الهجوم المقابل

8- تستخدم بكثرة في النزالات وتتميز بالسرعة والفعالية

9- تستخدم في الاحتفاظ بالمسافة الطويلة بين الملاكم ومنافسه

ثانيا- اللكمة المستقيمة اليمينية straight right

تتميز هذه اللكمة بالقوة والتركيز وتؤدي بعد (لكمة تمهيدية او لكمة مضادة وفي بعض الأحيان تكون لكمة هجومية ضد الملاكم الأيسر){الذي يقدم قدميه وذراعيه اليمين للإمام}

*مميزات اللكمة المستقيمة اليمينية ::

1- تؤدي هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمة يسارية

2- يقلل من خطورة هجوم المنافس

3- تعتبر وسيلة ذات جدوى وفاعلية للهجوم والدفاع⁽¹⁾

4- تعتبر من أكثر اللكمات القوية والفاعلة التأثير في الهجوم

5- أكثر اللكمات استخداما للهجوم المضاد

ثالثا - اللكمة الصاعدة اليسرى Hit supper cut

في وقفة الاستعداد يقوم الملاكم بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) مع مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية (اليسرى) وفي نفس الوقت لف الجذع بحدة جهة اليمين واستقامته قليلا في الوضع الرأسي مع مد الركبتين قليلا وفي نفس الوقت تسدد اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس مباشرة في اتجاه الهدف من أسفل الى اعلى على شكل قوس حتى تصل القبضة وتلمس الهدف وتقوم الذراع اليمنى بحماية الوجه وينبغي على الملاكم ربط حركة دفع الأرض بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع من اليسار لليمين بصعود القبضة الضاربة لأعلى في اتجاه الهدف بحيث تكون جميع هذه الحركات في شكل حركة واحدة مترابطة مع الدقة والحذر إنشاء التسديد من لكمات المنافس المقابلة⁽²⁾

1- عبد الحميد احمد :- الملاكمة دار الميسرة ، القاهرة، مصر، 1990، ص225

2- عبد الحميد احمد :مصدر سبق ذكره، ص219

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

قام الباحث باختيار المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة مشكلة البحث حيث ان اختيار منهج البحثي المناسب يعد من أهم الخطوات (الذي يحدد طريقة جمع البيانات وتفسير النتائج)⁽¹⁾ مشكلة موضوع البحث

3-2 عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة بحثه بشكل عمدي وكان عددهم (59) ملاكم وهم يمثلون ناشئين أندية محافظة ميسان وكانت أعمارهم من (15- 16) سنة ويمثلون مجتمع البحث الأصلي وبعد استثناء اللاعبين الذي خضعوا لتجارب الاستطلاعية يصبح عدد أفراد العينة (44) لاعب وهم يمثلون (74,0%) من المجتمع الأصلي . وجدول (1) بين الأندية وعدد اللاعبين في كل نادي

جدول (1) بين الأندية وعدد اللاعبين

عدد اللاعبين	الأندية	ت
8	النفط	1
9	العمارة	2
11	ميسان	3
8	دجلة	4
7	علي الغربي	5
10	المجر	6
6	الرسالة	7
44	مجموع اللاعبين	

¹ - يوسف العنزي:- مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الفلاح، الكويت، 1999، ص74

3-3 أدوات وأجهزت البحث

1- قفازات ملاكمة

2- حلبة ملاكمة

3- ساعة توقيت

4- استمارة تسجيل

5- قلم ،حاسبة

6- واقيات الرأس والأسنان

3-4 اختبار تقييم (التكنيك) فن الأداء⁽¹⁾

المرحلة الأولى - ويكون واجب المختبر الذي يجرى عليه الاختبار تسديد لكمات يسارية فقط الى الملاك الذي يقوم بعملية الصد فقط. وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط ويكون تقييم الاختبار كما بالي

1- مستقيمة يسري مؤثرة الى الرأس نقطة واحدة

2- مستقيمة يسري مؤثرة الى الجذع نقطتان

3- تجمع النقاط وترتب حسب الجدول (2)

المرحلة الثانية- يكون واجب الملاك الذي يجرى عليه الاختبار في هذه المرحلة الدفاع فقط .ويكون زمن الأداء دقيقة واحدة

1- الدفاع بصد نقطة واحدة

2- الدفاع بالميل نقطتين

تجمع النقاط وترتب حسب الجدول رقم (2)

جدول (2) يبين ترتيب الدرجات ومستوى الأداء

ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز
2	3	4	5	6

المرحلة الثالثة:- ويكون واجب المدرب الذي يجرى عليه الاختبار الهجوم باستخدام اللكمات اليسارية واليمنية المستقيمة الى الرأس والجسم وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة ويكون تقييم الاختبار كما يلي :-

1- مستقيمة يسرى صحيحة على الرأس نقطة واحدة

2- مستقيمة يسرى على الجذع نقطتان

3- مستقيمة يمنى على الرأس نقطة واحدة

4- مستقيمة يمنى على الجذع نقطتان

ويكون تقييم الملائم كما في الجدول (3)

جدول (3)

بين مستوى الدرجات والتقييم

ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز
6	9	12	15	18

3-5 مقياس القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) .

يتطلب البحث أداة قياس القلق متعدد الأبعاد لقياس الفروق الفردية في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في مواقف المباراة ونظراً لتوفر المقياس الذي صممه "محمد حسن علاوي" ⁽¹⁾ والمطبق على البيئة المصرية وقد تم استخدام في العديد من الدراسات في البيئة العراقية، مقياس قلق المباراة الرياضية 1994 . بالاتجاهين وذلك في ضوء تعليمات المقياس مع مراعاة عنونة المقياس (قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية) ¹.

3-5-2 تصحيح المقياس

ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (45) عبارة من ثلاثة أبعاد ، يحتوي كل بعد على (15) عبارة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من (ابدأ تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) ويتم تصحيح المقياس للعبارات التي تكون باتجاه البعد بالدرجات التالية :-

(درجة واحدة (أبدأ تقريباً) - درجتان (أحياناً) - ثلاث درجات (غالباً) - أربع درجات (دائماً تقريباً)). أما العبارات التي تكون في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها على النحو التالي (أربع درجات (أبدأ تقريباً) - ثلاث درجات (أحياناً) - درجتان (غالباً) - درجة واحدة (دائماً تقريباً)). إذ يتراوح مدى الدرجات لكل بعد من (15) درجة للوصول إلى الحد الأقصى (60) درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة القصوى كلما تميز بزيادة الخاصية التي يقيسها البعد يلاحظ الجدول (4) .

1 محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، 1994 ، ص 267 .

الجدول (4)

أرقام العبارات التي تقيس سمة القلق المتعدد الأبعاد (بالاتجاهين)

المقياس	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
البعد المعرفي	3، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 39، 42 .	6، 36، 45	15
البعد البدني	4، 7، 13، 16، 19، 22، 28، 31، 34، 37، 40،	1، 10، 25، 43	15
بعد سرعة وسهولة الانفعال	2، 5، 8، 11، 20، 23، 26، 29، 35، 44،	14، 17، 32، 38، 41	15
			45

3-6 التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من لاعبي الملاكمة وعددهم (8) لاعبين لتأكد من وضوح المقياس بالنسبة لهم والتعرف على مقدرتهم على الإجابة عليه . كما قام الباحث بأختبار الأداء الفني لهم معتمداً المقياس المستخدم في الدراسة لغرض التعرف على كفاءة الكادر المساعد في احتساب النقاط وتسجيلها. وقد تم استبعاد اللاعبين الثمانية من التجربة الرئيسية

3-7 الأسس العلمية للاختبار

أولاً- الثبات

قام الباحث بإيجاد الثبات للمقياس قيد الدراسة إذ يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد ، ويقصد بثبات الاختبار هو ((إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة))⁽¹⁾ ، ويعبر عن الثبات ((بمعامل الثبات الذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين

(1) رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1971 ، ص653 .

نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين⁽²⁾ ، إذ تم حساب معامل ثبات للمقياسين بطريق (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، إذ طبق الباحث المقياسين في التجربة الاستطلاعية الثانية على (7) لاعبين (وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية أيضا للمحافظة على دقة النتائج وعدم التأثير بعامل الخبرة) وذلك يوم الأربعاء الموافق 2012/6/27 ، وبعد مرور (7) أيام تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها وتحت الظروف وبعدها عولجت البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارين في ضوء حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات كل اختبارين وكان ثبات البعد المعرفي 0,992 وثبات البعد البدني 0,994 وثبات بعد سرعة وسهولة الانفعال 0,956

أما معامل ارتباط الاختبارات الفنية فكانت حسب الترتيب كتالي (0,87 ، 0,82،0,86) وهذه معاملات ارتباط عالية للمقياسين ، وذلك لأنه ((كلما اقتربت القيمة من $(1\pm)$ تعني الارتباط قوي وبالعكس كلما ابتعدت القيمة من $(1\pm)$ تعني الارتباط ضعيفا))⁽³⁾ .

ثانيا- صدق الاختبارات :

ويقصد به ((قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها))⁽¹⁾ ، فالصدق احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى لذا وزع المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين* لإبداء آرائهم وملاحظاتهم وصلاحيه المقياسين لغرض تطبيقه على لاعبي الملاكمة في محافظة ميسان ، وللتأكد من صدق الاختبار كذلك تم استعمال معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب إليه الصدق)⁽¹⁾ ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار،

(2) عبد الرحمن العيسوي : القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية ، بيروت ، دار النهضة العربية، 1974 ، ص50 .

(3) علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص31 .

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1،

مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص23 .

* - ملحق (2)

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص35.

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار⁽¹⁾

وعليه كانت معاملات الصدق الذاتي بين (0.81) و(0.94) مما يدل على ان معظم الاختبارات كانت صادقة وبدرجة عالية .

ثالثاً- موضوعية الاختبارات :

بالرغم من وضوح المقاييس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون أراد الباحث أن يتم الأسس العلمية (لمقياس القلق متعدد الأبعاد - واختبار تقييم الأداء الفني للملاكمين) بإيجاد الموضوعية . يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية وهو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي إن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال الواحد جواباً واحداً فقط ولا يترك مجالاً للشك⁽³⁾. وفي كلا المقاييس فإن الدرجات مقسمة بشكل واضح مما لا يجعل مجالاً لتخمين أو تدخل لذاتية المصحح .

3-8 إجراءات الباحث

قام الباحث بأجراء تجرب الأداء في الأندية المذكورة حيث يقوم اللاعبون بالإجابة على المقياس النفسي أولاً ومن ثم يقوم اللاعبون بالإحماء وارتداء التجهيزات والبدء بالأداء وقد تم إجراء تجارب الأداء الرئيسية أيام (19-20-21-22/7/2012) ثم قام الباحث بعد ذلك بأجراء التصحيح للاستمرارية ومعالجتها إحصائياً للوصول الى النتائج

3-9 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

الصدق الذاتي

معامل ارتباط بيرسون

(2) . محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 . ص192.

(3) ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل : مطبعة دار الكتب ، 1987، ص72.

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة النتائج مستوى الأداء الفني

جدول (5)

بين نتائج الاختبارات وحدت القياس والأوساط الحسابية الحدود الدنيا والعليا للدرجات

الاختبارات	وحدت القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستويات	
				العليا	الدنيا
الاختبار الأول	الدرجة	4,15	0,88	4	0
الاختبار الثاني	الدرجة	6,8	1,06	5	2
الاختبار الثالث	الدرجة	9,55	1,9	4	2

من خلال ملاحظة الجدول السابق نلاحظ ان الاختبار الأول حصل على وسط حسابي قدرة (4,15) وانحراف معياري مقداره (0,88) وكانت أعلى نتيجة مسجلة من قبل اللاعبين هي (4 درجات) وأقل نتيجة هي (صفر). إما في الاختبار الثاني فكان الوسط الحسابي (2,7) وانحراف معياري (1,06) وكانت اعلي درجة مسجلة هي (5) وأقل درجة (2). وفي الاختبار الثالث كان الوسط الحسابي (9,55) والانحراف المعياري (1,99) وكانت أعلى درجة مسجلة هي (4) واقل درجة هي (2)

ومن خلال ملاحظة النتائج نلاحظ ان الاختبار الأول (المستقيمة اليسارية) حصل على درجة (4,15) وهي أقل من الوسط الحسابي للمستقيم الأيمن (6,8) ويعزو الباحث سبب هذا الفارق الى تركيز المدربين على استخدام اللكمة المستقيمة اليسارية لأبعاد الخصم وأربك هجومه ومن ثمة تطبيق الخطط المرسومة وهذا ما جعل مستوى دقتها في الأداء ضيف ولاتصل الى الخصم بصورة صحيحة حيث يكو كل تركيز اللاعب على ما يليها من أداء. بالرغم من تأكيد الخبراء ضرورة الاهتمام بالمستقيمة اليسارية لأنها تساعد خلال النزال في تسجيل أكبر عدد من النقاط⁽¹⁾، ويرى الباحث أن قلة استخدام اللكم

المشروط مع الزميل وكذلك النزال الحر غالبا ما يكون مع نفس الزميل ساهم في ضعف أداء اللكمات بالدقة المطلوبة حيث ان اللاعبين يعرفون خصومهم بشكل جيد كما ان لتقارب المستوى في الأداء ساهم في عدم دفع اللاعب الى الاجتهاد في التمرية والخداع والصد من أجل الحصول على النقاط وهذا ما ساعد في ضعف مستوى الأداء وأن جميع اللاعبين يؤدون بنفس الطريقة ويستخدمون نفس طرق التمرية وهذا الثبات في أسلوب الأداء يمكن المنافس من معرفة أسلوب أداء لاعبين وبالتالي الفوز عليهم . حيث ان الملائمة تعتمد على فن الأداء أكثر من القوة⁽¹⁾

إما الاختبار الثالث فقد حصل على أعلى متوسط بسبب تعود اللاعبين على أداء السلاسل اللكمية بشكل مترابط الى مكان واحد او أماكن مختلفة في جسم المنافس مما أعطى فرص أكبر للمناورة وبالتالي تحقيق نقاط أكثر كما ساعد استخدام كلا الذراعين الملائمين على تحديد مسافة الأداء المناسبة لهم مما ساهم في تسجيل نقاط أعلى .حيث يشير (محسن رمضان) الى أهمية تحديد المسافات المختلفة والمناسبة للاعب والتي يستطيع فيها أداء لكماته المتنوعة ⁽²⁾

2-4 عرض ومناقشة مستويات الأداء الفني

جدول(6)

يبين إعداد اللاعبين في كل مستوى

العدد الكلي	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز	المستوى الأداء
44	8	12	9	10	5	الاختبار الأول
44	7	13	10	7	7	الاختبار الثاني
44	6	11	13	11	3	الاختبار الثالث

من ملاحظة جدول (6) نستطيع التعرف على تركز اللاعبين حسب النقاط التي جمعوها في كل مستوى ففي الاختبار الأول الخاص (بالمستقيمة اليسارية) نلاحظ قلة أعداد اللاعبين في المستويين (ممتاز - وجيد جدا) وكل لاعب يتمنى وجوده في هذا المستوى باعتباره المستوى المطلوب للأداء

1- محسن رمضان علي:- الملائمة للمبتدئين، القاهرة، مكتب الكتاب للنشر، 1999، ص8

2- محسن رمضان علي :- المصدر السابق، ص25

الجيد، وزيادة إعدادهم في المستويين (جيد - ومتوسط) ويعزو الباحث سبب ذلك الى تعويد لاعبين على استخدام الذراع اليسارية للتمويه والخداع وأداء بعض الأساليب الدفاعية وقلما يستخدمونها كوسيلة لتسجل النقاط وهذا يضيف من تأثير وأهمية هذه المهارة علما ان هذه الذراع هي الأقرب الى الخصم وبالتالي استغلالها لتسجل النقاط من خلال استغلال قصر المسافة المقطوعة خلال حركتها . كما يعزو البحث ذلك الى ضعف عملية التعليم والتدريب لهذه المهارة حيث ان التنوع في أداء المهارة وتغير ظروف وطريقة الأداء يساعد على أداء تلك المهارة بمرونة ودقة اكبر وهذا ما أشار إليه (يعرب خيون) من ان تنوع التدريب سوف يولد برنامج حركي عام ومرنا يمكن ان يستثمره المتعلم خلال الظروف المتغيرة للأداء المهاري (1)

حيث ان رياضة الملاكمة رياضة تتميز بالتغير السريع والمفاجئ لأوضاع اللكم وكذلك يتقابل اللاعب مع لاعبين آخرين يختلفون عنه في الطول والقدرات البدنية والحركية والنفسية مما يزيد من صعوبة أداء اللاعبين غير المعدين جيدا .

إما في الاختبار الثاني (الصد والزوغان) تركز العدد الأكبر للاعبين فأن إعداد اللاعبين كانت متساوية في المستويين (ممتاز - جيد جدا) وهذا يدل على نجاح اللاعبين في الدفاع بالرغم من ميلهم لصد أكثر من الزوغان ويعتبر الزوغان هو الأهم لأنه غالب يكون تحضير للكلمات جديدة ويعزو الباحث سبب ذلك الى ضعف مستوى التركيز وضعف الرقابة حيث يعتمد المدرب الى تكرار المهارات بشكل مفرد دون الدمج بينها في أساليب أداء متكامل وشبيه بجو المباريات ومن جانب آخر التركيز على تطوي العناصر البدنية متناسين أهمية التنوع في الأعداد وهذا ما يدفع اللاعب الى تفضيل الصد على الدفاعات الأخرى

حيث يتميز أسلوب اللكم الحديث بقدرة اللاعب على ربط اللكمات بصورة متناسقة مع سهولة وسرعة الانتقال من وضع لآخر وسهولة اختيار الأساليب الخطئية وبما يتناسب وأوضاع اللكم (2)

إما الاختبار الثالث (استخدام المستقيم اليسارية واليمينية) فقد تركز اللاعبين في المستوى (ممتاز وجيد جدا) ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعبين اعتادوا على استخدام كلتا اليدين بشكل سلاسل حركية مما يساعدهم في تسجيل النقاط . إما اللاعبين الذين تركز في المستويات الباقية كانت نتائجهم متدنية ويمثلون العدد الأكبر حيث ان اللاعبين لم يتم أعدادهم بشكل يمكنهم من امتلاك قدرة كبيرة من التفكير

1- يعرب خيون:- التعلم الحركي النظرية والتطبيق ،بغداد،مكتب الصخرة،2002،ص65

2- عبد الحميد احمد: مصدر سبق ذكره،ص188

الذي يساعدهم في الوصول الى الخصم كما أن غياب تمارين الدقة ساهم في ضعف النتائج .علما ان أغلب المدربين لم يستخدموا أجهزة التدريب الحديثة والتي تساعد في تطوير سرعة ودقة الأداء وتمكن اللاعبين من أدراك المسافة لأداء المهارات الهجومية والدفاعية بل اعتمدوا كيس اللكم فقط لتكرار الأداء في صورة ثابتة .

4-4 عرض ومناقشة نتائج مقياس القلق متعدد الأبعاد

جدول(7)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للقلق المتعدد الأبعاد (المعرفي - البدني - الانفعالي)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	إبعاد المقياس
4,67	32,55	المعرفي
3,73	30,02	الانفعالي
5,21	29,36	البدني

من خلال الاطلاع على جدول(7) نلاحظ ان القلق المعرفي حصل عل وسط حسابي مقداره (32,55) وانحراف (4,67) واحتل البعد الانفعالي المركز الثاني بوسط حسابي(30,02) وانحراف معياري (3,37) أما البعد البدني فقد جاء ثالثا من خلال حصوله على وسط حسابي(29,36) وانحراف معياري (5,21)

ومن خلال الإطلاع على ما تقدم ان الجوانب المعرفية والانفعالية حصلت على الدرجات الأكبر وهذا يبين بشكل واضح قصور الأعداد النفسي .حيث ان أغلب الوحدات التدريبية تعتمد على تطوير الجانب البدني وأداء التكرار تلو التكرار متجاهلين ضرورة تطوير الجانب المعرفي والذي يساهم في أغناء خبرت اللاعب حول طريقة وظروف الأداء

ويشير جري(Gary) الى ان الجانب المعرفي يطور سلوك الأفراد في بناء استجاباتهم بشكل متوافق مع البيئة⁽¹⁾. كما يشير العلماء علم النفس المعرفي الى ان التعلم القائم على الفهم يمكن نقله واستخدامه في مواقف أخرى أما التعلم القائم على الحفظ فلا يمكن نقله

ويأتي بالمركز الثاني الجانب الانفعالي والذي لهو دور مهم في الأداء العقلي حيث تشير(سميرة احمد) الى ان الجانب الانفعالي والاتزان على طرفي نقيض كلما زاد احدهم تراجع الآخر الثاني⁽²⁾. لذلك فإن زيادة الانفعالات تؤدي الى زيادة في توجيه اللكمات الغير الموجه بدقة وتكون أقرب الى العشوائية .

إما الجانب البدني فقد كانت نتائجه تحتل المركز الثالث وهذا بين ان ارتفاع مستوى القلق يؤثر في الجانب البدني بشكل واضح وبالتالي يعيق عملية الأداء ورياضة الملاكمة هي نشاط بدني يتميز بالتغير السريع والمفاجئ ومثل هكذا ضعف يؤدي الى الخسارة في المباريات

4-5 عرض ومناقشة العلاقة بين إبعاد القلق واختبارات الأداء الفني

4-5-1 العلاقة بين البعد المعرفي واختبارات الأداء

جدول (8)

يبين قيمة الارتباط بين اختبارات الأداء والبعد المعرفي

الأختبارات	قيمة الارتباط مع البعد المعرفي	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار الأول	0.83	0,304	معنوي
الاختبار الثاني	0,75		معنوي
الاختبار الثالث	0,88		معنوي

¹ Phye,Gary D.Resch,Daniet,J.,schooh perspectivesand issues, new York,Acadestit press,Inc1988,p35-36

²- سميرة احمد السيد :- علم الأتتماع والتربية ،مصر ،القاهرة، 1999،ص83

من ملاحظة الجدول (8) نر ان معامل الارتباط الاختبارات الثالثة مع البعد المعرفي كانت (0,83-0,75) على التوالي وقد كانت اعلي من قيمة (ر) الجدولية وكانت قيمتها تساوي (0,304) وبدرجة حرية (43) وبمستوى دلالة (0,05)

ان هذه الدرجة تشير الى وجود ارتباط ايجابي واضح بين الجانب المعرفي والأداء الحركي حيث يساعد الجانب المعرفي في معرفة التفاصيل الدقيقة للأداء الحركي وكذلك الفهم الدقيق للجانب الخططي. وإتباع طرق غير علمية في التدريب والتعليم يجعل اللاعب في حالة غموض في كثير من الأحيان مما يدفعه الى الشك في ما يمتلكه من قدرات. كما ان الاهتمام بالبعد المعرفي للأداء يساهم في بناء الخزين الخططي والمهاري للاعب مما يساعده على مواجهة المتغيرات الحاصلة في الأداء كما ان عدم تعريض اللاعبين الى ظروف متغيرة في الأداء يسهم في ضعف الجانب المعرفي وهذه العوامل تؤدي الى أرباك الفرد وزيادة الشعور لدية بأن هناك خطر سيقع والمبالغة في تفسير الأحداث ويشير (تيرس عوديشو) ان من مسببات القلق هو التفسير اللاموضوعي للأحداث في بيئة الأداء (1)

ويلجئ بعض المدربين الى الاستهزاء باللاعب من اجل إبعاد الخوف عنها مما يصاحب ذلك ارتفاع في حدة القلق. ويشير (ثامر محسن) ان معالجة القلق لاتتم إلا بعزل الأسباب المؤدية الى هذا القلق بعد معرفتها و تشخيصها ويقع كثير من المدربين بخطأ فادح عندما يستخف بمشاعر لاعبيه من ناحية القلق معتقداً ان ذلك سيزيل هذه المشاعر السلبية ، و هذه الطريقة بالعلاج تؤدي الى الكبت و الانكفاء على النفس و عدم مصارحة المدرب بالانفعالات التي يشعر بها اللاعب اتجاه المواقف المختلفة ، و إذا استمرت هذه المشاعر بالتجمع دون ان يبوح بها اللاعب لغيره فإنها تسبب عدم الراحة و الاطمئنان (2) . وارتفاع القلق يضعف التركيز والانتباه مما يؤثر سلبا بالدقة في عملية تنفيذ اللاعب لضربات وبتالي يؤدي الى خسارة المباراة .

ان عملية اكتساب المهارات الحركية والخططية هي عملية تخضع لقوانين وليست عملية عشوائية يلعب الجانب المعرفي وطرق الشرح والعرض للواجب المطلوب الدور المهم في التحصيل المعرفي

1 -تيرس دويشو أنويا:- دليل الرياضي للأعداد النفسية، الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2002، ص33

1- ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1990 ، ص 132 2

للأداء وتطوير مستوى اللاعبين وضعف الأعداد المعرفي يؤدي الى زيادة المحاولة الخاطئة وتشوه الأداء . وأما أغناء الجانب المعرفي يؤدي الى ارتقاء مستوى الأداء واختصار الزمن والوقت والجهد⁽¹⁾

4-5-

الاختبارات	قيمة الارتباط مع البعد الانفعالي	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار الأول	0,79	0,304	معنوي
الاختبار الثاني	0,87		معنوي
الاختبار الثالث	0,91		معنوي

2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين البعد الانفعالي والأداء الفني

جدول (9) يبين قيمة الارتباط بين البعد الانفعالي والأداء الفني

من ملاحظة الجدول (9) نر ان معاملة الارتباط الاختبارات الثالثة مع البعد المعرفي كانت (0,79-0,87-0,91) على التوالي وقد كانت اعلي من قيمة (ر) الجدولية وكانت قيمتها تساوي (0,304) وبدرجة حرية (43) وبمستوى دلالة (0,05) وتبين هذا القيم العلاقة القوية بين الجانب الانفعالي وما يعتري الرياضي من مشاعر تؤثر في مستوى أدائه حيث مستوى

الاستجابة تتأثر بمستوى الانفعالات سواء كانت ايجابية أم سلبية أثناء تفاعل الفرد مع بيئته . ويصاحب الانفعالات السلبية شعور بعدم السيطرة والتحكم في السلوك وكلما زادت شدة الانفعال اثر ذلك بشكل اكبر في الجوانب الفسيولوجية والمعرفية مؤديا الى تدهور الأداء⁽¹⁾

ولعبة الملاكمة تتميز بالعديد من المواقف المتغيرة إثناء الأداء ويحتاج اللاعب خلال الجولة التقدير المسافة مع الخصم وملاحظة تغير أداء الخصم واستخدام الأساليب الدفاعية والهجومية المناسبة لإعاقة خطط الخصم والسيطرة عليه حيث ان رياضة الملاكمة هي صراع بين تفكيرين وان ارتفاع حدة الانفعالات السلبية تؤثر سلبا في طريقة تفكير اللاعبين

وبما ان رياضة الملاكمة من الرياضات الفردية التي تحوي الكثير من المواقف الضاغطة تؤثر في قدرات اللاعبين العقلية لذلك يجب على المدربين معرفة علامات القلق حال ظهورها على اللاعبين ومعالجتها وقد أشار (أحمد عريبي) الى ضرورة مساعدة اللاعبين على التخلص من الانفعالات السلبية ومساعدتهم في التكيف على البيئة وظروف المباريات ومميزات ونقاط ضعف الخصم ، ويجب على اللاعب إيقاف التفكير السلبي إثناء المباريات والتركيز على الأداء⁽²⁾

4-5-3 عرض ومناقشة نتائج البعد البدني والأداء الفني

جدول(10)

بين قيمة العلاقة بين البعد البدني والأداء الفني

الاختبارات	قيمة العلاقة بين البدني	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار الأول	0,76	0,304	معنوي
الاختبار الثاني	0,85		معنوي
الاختبار الثالث	0,94		معنوي

1- لندال دافيدوف :- مدخل الى علم النفس، ترجمة سيد الطواب واخرون ،الدار الدولية للنشر والتوزيع،1976،ص480-483

2- أحمد عريبي عودة :- المدرب وعملية الأعداد النفسي، بغداد،العراق،المكتبة الوطنية،2007'ص139-141

من ملاحظة الجدول (9) نر ان معاملة الارتباط الاختبارات الثالثة مع البعد المعرفي كانت (0,76-0,85) على التوالي وقد كانت اعلي من قيمة (ر) الجدولية وكانت قيمتها تساوي (0,304) وبدرجة حرية (43) وبمستوى دلالة (0,05)

وتبين الدرجات التالية العلاقة الوثيقة بين المستوى البدني للملاكم وقدرته على الدفاع والهجوم لتحقيق المستوى المطلوب وعند حصول إي أخفاق بدني يؤدي ذلك الى خلال بعملية الأداء حيث ان للقلق تأثير سلبي على الجوانب الفسيولوجية للجسم مما يؤدي الى ارتفاع في ضربات القلب وضغط الدم ورعشة في أطراف الجسم وزيادة التعرق وأرباك التنفس

وكل ما تقدم يؤدي الى حدوث تعب للملاكم بدني ونفسي مؤثرا بشكل سلبي على مستوى الأداء

ولذلك فان رياضة الملاكمة تحتاج إلى مرونة ورشاقة وجهد عضلي من اجل الأداء بالتوافق والدقة المطلوبة من قبل اللاعبين عند تنفيذ الجوانب المهارية والخطية بثقة والإحساس المسافة وتوجيه اللكمات بصورة عالية الدقة للمنافس. والقلق البدني يضعف ذلك ويظهر زيادة التعب النفسي المرتبط بالتغيرات البدنية يؤدي إلى ارتفاع درجة القلق البدني ، لذلك أكد (محمد حسن علاوي) أن الانفعالية حالة داخلية ذاتية ، تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو المظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال لآخر وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وعدد الإفرازات الداخلية . ومن هذه التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات الدورة الدموية والتنفس والهضم ونشاط الغدد . (1)

الباب الخامس

5-1 الاستنتاجات

1- ضعف النتائج التي حصل عليها اللاعبين في الاختبارات الثلاثة لتقييم مستوى الداء الفني .

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 359-360.

- 2- عدم اعتماد الطرق الحديثة في عرض وشرح المهارات والواجبات الخطئية .
- 3- عدم تخصيص وقت للاعبين لتقيم مستوى أدائهم بانفسهم وتحديد جوانب الضعف لديهم .
- 4- ارتفاع مستوى القلق (المعرفي - الانفعالي - البدني)
- 5- التركيز على التكرار في الأداء دون توضيح ظروف وطريقة تطبيق ذلك الأداء

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد الطرق الحديثة في التعليم والتدريب بدل الطرق التقليدية
- 2- مراعاة الفروق الفردية عند إعداد المنهاج التدريبي بدل المنهاج الموحد للجميع
- 3- توعية المدربين بأهمية الجانب النفسي وضرورة تطويره عند اللاعبين
- 4- تعريف اللاعبين بطرق التخلص من القلق
- 5- استخدام الأجهزة الحديثة في التدريب لتطوير الدقة والتوافق
- 6- توفير ظروف أداء شبيهة بظروف المباريات خلال التدريب
- 7- تقديم محاضرات للمدربين واللاعبين لتوضيح أهمية الجانب النفسي في إعداد الملاكمين
- 8- الاهتمام بالجانب المعرفي والانفعالي وبشكل موازي للأعداد البدني

المصادر

- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . المفاهيم -التطبيقات ، ط3 ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 2000 م

- أمين أنور خولي : اثر الوسائل السمعية والبصرية في المجال المعرفي في التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1982،
- تيرس دويشو أنويا:- دليل الرياضي للأعداد النفسية، الأردن، عمان، دار وائل للنشر، 2002
- ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1990
- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1971 ، ص 653 .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية البدنية ، الموصل : مطبعة دار الكتب ، 1987
- سميرة احم السيد :- علم الاجتماع والتربية ، مصر ، القاهرة ، 1999
- عاطف مغاوي شعلان :- تعليم وتدريب الملاكمة ، مصر ، القاهرة ، دار الكتاب ، 2005،
- عبد الحميد احمد :- الملاكمة مصر ، القاهرة ، دار النشر ، 1990، ص 225
- عبد الرحمن العيسوي : القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية ، بيروت ، دار النهضة العربية ، 1974
- عبد الفتاح فتحي :- المرجع في الملاكمة ، مصر ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، 2009
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2004
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ،
- لندال دافيدوف :- مدخل الى علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، 1976
- محسن رمضان علي :- الملاكمة للمبتدئين ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ، 1999
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ،

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل والراتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999،
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998
- محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .
- مركز الكتاب للنشر ، 1999
- مصطفى احمد تركي : بحوث في سيكولوجية الشخصية ، الكويت ، جامعة الكويت ، 1980
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1،
- نبيل عبد الهادي :- القياس والتقويم التربوي واستخدامه في التعليم الصفي، عمان ،الأردن داروائل للنشر ، 2001
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2000
- وديع ياسين وآخرون :- المبادئ التدريسية والتحكمية في الملاكمة ، ج2، الموصل ،العراق، مطبعة جامعة الموصل ، 1983
- يحي السيد اسماعيل:-الملاكمة (اسس نظرية - تطبيقات عملية)، مصر، الزقازيق، المركز العربي للنشر 2006
- يحي السيد اماعيل الحاوي:- الملاكمة، مصر الزقازيق ، المركز العربي للنشر، 2006، ص67
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، 1990
- يعرب خيون:- التعلم الحركي النظرية والتطبيق ،بغداد،مكتب الصخرة، 2002
- يوسف العنزي:- مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ،الكويت، مكتبة الفلاح، 1999

Phye, Gary D. Resch, Daniel J., school perspectives and issues, new York, Academic Press, Inc 1988,

. Eckert . H. M. 1974 : practical measurement of physical performance , lea & febiger , Philadelp

ملحق(1) استبيان تقويم الذات

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب الرياضي يصف شعوره قبل اشتراكه في المباراة الرياضية .

❖ يرجى قراءة كل عبارة ثم ضع علامة (√) على يسار العبارة لكي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل مباراة رياضية هامة .

❖ لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر .
علماً أن هذه الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط . شاكرين تعاونكم معنا .

الباحث

فاضل باقر مطشر

قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية

ت	العبارات	أبدأ تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2	اشعر بالنرفزة				
3	أخشى الهزيمة				
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5	أحس بالاضطراب				
6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة				
7	أحس بمغص أو توتر في معدتي				
8	أحس بعدم الاستقرار				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة				
10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11	أعصابي مشدودة				

12	أخشى من عدم التوفيق بالمباراة				
13	اشعر بان رريقي ناشف				
14	روحي المعنوية مرتفعة				
15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
16	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
17	اشعر بالاطمئنان				
18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة				
19	اشعر بان جسمي مشدود				
20	احش بالارتباك				
21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
22	اشعر بصداع بسيط في رأسي				
23	اشعر بالتوتر العصبي				
24	أخشى من عدم إجادتي				
25	اشعر بالراحة الجسمية				
26	اشعر بالانزعاج				
27	أهمية المباراة تشتت تفكيري				
28	اشعر بان جسمي متوتر				
29	معنوياتي منخفضة				
30	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي				
31	أحس بالتعب في بعض عضلاتي				
32	اشعر بثقة في نفسي				
33	ينتابني بعض التشاؤم				
34	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي				
35	أحس بالعصبية				
36	اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي بالمباراة				
37	اشعر ببعض الضيق في التنفس				
38	اشعر بالأمان				
39	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة				
40	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي				
41	أعصابي مسترخية				

42	أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة				
43	اشعر بأنني مرتاح جسمياً				
44	اشعر بالضغط العصبي				
45	عندي ثقة بالفوز بالمباراة				

ملحق (2)

اسماء الخبراء الذين عرض المقياس عليهم

- 1- أ.د. ماهر أحمد العيساوي /تدريب رياضي
- 2- أ.د. ايمان كريم حمد / علم نفس رياضي
- 2- أ.م.د. رحيم عطية /اختبارات وقياس
- 3- أ.م.د. اسماعيل عبد زيد/طرائق تدريس
- 4- م. صادق جعفر/ أختبارات وقياس

ملحق (3)

أسماء الكادر المساعد

- 1- م.م. وسام حميد/اختبارات وقياس
- 2- جعفر هاشم حمود /بكلوريوس تربية رياضية/مدرّب ملاكمة
- 3- خالد هاشم حمود/مدرّب ملاكمة
- 4- حمود هاشم حمود/ رئيس اتجاد ميس بالملاكمة
- 5- حيدر عبد الواحد / طالب ماجستير تربية رياضية