



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



## Effect of psychomotor exercises according to the Mexican school on self-confidence and some basic skills among young boxing players

Ali Hassan Ali<sup>1</sup> 

University of Maysan / College of Physical Education and Sports Sciences

### Article information

#### Article history:

Received 12/2/2025

Accepted 15/3/2025

Available online 15, Mar,2025

#### Keywords:

psychological skills, attention focus, self-confidence, sports anxiety, boxing

### Abstract

The research aimed to determine the relationship between the dimensions of psychomotor exercises and the levels of performance of the basic abilities specified for selecting boxing players in Baghdad boxing clubs. The research used the descriptive survey method, as the research sample included 72 boxers from five clubs in Baghdad. The scale of psychomotor exercises dimensions was applied to the sample, and a motor training program was implemented for eight weeks. The research found a direct and substantial relationship between the criteria of psychomotor exercises, and the researcher recommended the importance of trainers focusing on the psychological dimension as a basic factor affecting the boxer's athletic performance.



website



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## التمرينات نفس - حركية وعلاقتها بالثقة بالنفس وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الملاكمة الشباب

علي حسن علي<sup>1</sup> ✉

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

معلومات البحث

هدفت البحث إلى تحديد العلاقة بين أبعاد التمارين النفسية الحركية ومستويات أداء القدرات الأساسية المحددة لاختيار لاعبي الملاكمة في أندية بغداد للملاكمة. واستخدم البحث المنهج الوصفي المسحي، حيث شملت عينة البحث 72 ملاكماً من خمسة أندية في بغداد. وتم تطبيق مقياس أبعاد التمارين النفسية الحركية على العينة، وتم تطبيق برنامج تدريبي حركي لمدة ثمانية أسابيع. وتوصل البحث إلى وجود علاقة مباشرة جوهرية بين معايير التمارين النفسية الحركية، وأوصى الباحث على أهمية تركيز المدربين على البعد النفسي كعامل أساسي يؤثر على الأداء الرياضي للملاكم

تاريخ البحث :

الاستلام : 2025/2/12

القبول : 2025/3/15

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2025

الكلمات المفتاحية :

المهارات النفسية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الفلق الرياضي، الملاكمة.

## 1. التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر التقييمات النفسية مجالاً بالغ الأهمية في الرياضة، حيث يرتبط تحقيق مستويات أداء مرتفعة في المساعي الرياضية المتنوعة، مثل الملاكمة، بالتدريب المتخصص. وتتطلب الملاكمة، التي تتميز بمجموعة متنوعة من اللكمات، أن ينوع الملاكم تقنياته في الضرب، وبالتالي يتطلب بذل المزيد من الجهد. (Anastasi, 1972)

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات في مجال الملاكمة إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً على الإنجاز الرياضي للملاكمين، ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً وبما أن التدريب الرياضي والاختبارات البدنية أو النفسية مرتبطة بالعلوم الرياضية، (Masoud & Shabib, 2024) ومؤثرة على إن فسيولوجية اللاعب تحفز التغيرات الداخلية والخارجية، ويعتمد تقدم الكفاءة البدنية للملاكم على استجابته للتغيرات الخارجية والداخلية داخل أنظمة الجسم. ( Abdelkader, 2022) المتغيرات الوظيفية الأساسية هي معدل النبض وسرعته بعد التمرين وضغط الدم. وهذا يؤثر بالتالي على الثقة بالنفس والمهارات الأساسية التي يعتمد عليها أداء الملاكم ونتائجه الإيجابية. تتطلب الملاكمة بذل جهد كبير لتفادي الضربات المضادة، مما يؤدي إلى تغييرات قد تؤثر على نتيجة القتال، إما بشكل إيجابي أو سلبي بالنسبة للملاكم. (Fawzy, 2006)

ومن المعروف أن المهارات الأساسية للملاكمين تتأثر إيجاباً في حالة زيادة مستوى الإعداد النفسي الجيد تمرينات النفس الحركية للملاكم، مما يجعل الأداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة لمواقف اللعب المختلفة، إذ إن جميع هذه الصفات والقدرات تُعتبر من العوامل الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى اللاعبين، ويشير (HassanAllawi, 1998) إلى أن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة، إذ إن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك، فإن هناك عاملاً هاماً يحدّد كفايحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية من خلال ارتباطها المتلازم بموضوع الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق والتصور والتركيز، والدافع حول تحقيق الفوز. (Abdelkader, 2023)

### مشكلة البحث

يتوقف تقدم المستوى الرياضي للملاكم على مدى استجابته للمتغيرات النفسية والتي تؤثر بالإنجاز الرياضي، ولكون الملاكمة لعبة فردية تفتقر للتركيز على النواحي النفسية المهمة و المرتبطة بالأداء المهاري، ومن خلال متابعة الباحث الميدانية لاحظ بان بعض المدربين يستخدمون تمارين نفس - حركية الا انها تمارين عشوائية غير محددة الأهداف ولا تركز على التأثير بجوانب نفسية أساسية و مهمه تربط بطبيعة الأداء للمهارات الأساسية في لعبة الملاكمة ومنها على سبيل المثال ( الثقة بالنفس ، والعدوان ، ... وغيرها)

لذا ارتأى الباحث التعرف على طبيعة العلاقة بين تمرينات النفس- حركية وعلاقتها بالثقة بالنفس وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الملاكمه، والتي قد تسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة وتحسين مهاراتهم الرياضية المؤثرة بدرجة عالية في الانجاز الرياضي.

### أهمية البحث

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تحليل العلاقة الارتباطية بين أبعاد تمرينات النفس الحركية وبعض المهارات البدنية الأساسية لدى الملاكمين المتقدمين، إذ إن تمرينات النفس الحركية لا تقل أهمية عن المهارات البدنية، إذ تشكل الأخيرة العلامة الفارقة بين الملاكمين في تحقيق النجاح والارتقاء في الأداء إلى مستوى الإنجاز أو التميز، وهذا ما يبين أهمية

التدريب على تمارين النفس الحركية جنباً إلى جنب مع التدريبات البدنية؛ كونها تشكل الفارق في الظهور بمستوى أفضل.

#### أهداف الدراسة

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التمارين النفس - حركية والثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الملاكمة الشباب.

#### فرضية البحث

- توجد علاقة ارتباط بين التمارين النفس - حركية والثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الملاكمة الشباب.

#### مجالات البحث

- المجال البشري: ملاكمي أندية بغداد للملاكمة (فئة الشباب).
- المجال المكاني: قاعات الملاكمة في أندية بغداد والمشمولة بالبحث .
- المجال الزمني: الفترة الواقعة خلال 2024-9-9 لغاية 2024-11-5 .

#### المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة

تمارين النفس الحركية: يرى (Osama, 2006) بأن تمارين النفس الحركية هي برامج منظمة تربية يتم تصميمها لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه، فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدرًا للاستمتاع

ويعرف الباحث تمارين النفس الحركية: إجرائياً بأنها المهارات المتعلقة بالجانب النفسي للملاكم، والتي ترتبط بإنجاز الأداء المهاري والبدني، ويستطيع الملاكم استخدامها تبعاً لظروف الموقف التنافسي أو التدريبي.

الأداء المهاري: هو قيام اللاعب بكافة المهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس (Nashwan, 2010)، ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه قدرة الملاكم على القيام بكافة المهارات الحركية التي تتطلبها رياضة الملاكمة.

رياضة الملاكمة وتلقب أيضاً برياضة الملوك أو الفنّ النبيل، وهي رياضة يهاجم فيها اثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقبضاتهم في سلسلة فترات تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق تسمى "الجولات"، وتقوم هذه الرياضة على تقادي لكمات الخصم ومحاولة تسديد لكمات له (Nashwan, 2018)

الاختبار النفسي الرياضي: هو تمرين مقنن يتم تصميمه لقياس بعد ما، وهو الأداة التي تستخدم لجمع المعلومات بغية التقويم (Falchini, 1986) ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه طريقة منظمة مقننة يتم تصميمها لمقارنة سلوك مجموعة من الملاكمين.

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع الدراسة من ملاكمي أندية بغداد، والبالغ عددهم (٨٠) ملاكماً مقسمين على (٥) أندية وعلى النحو التالي، نادي الأعظمية (١٦) ملاكماً - نادي الخطوط (١٦) ملاكماً - نادي الزوراء (١٦) ملاكماً نادي الشرطة (١٦) ملاكماً - نادي المركز التدريبي للملاكمة (١٦) ملاكماً، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وقام الباحث باستبعاد

الملاكمين الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية وعددهم (٨) ملاكمين بحيث أصبحت عينة الدراسة النهائية (٧٢) لاعباً.

#### ادوات البحث :

#### مقياس اختبار أبعاد المهارات النفسية

ويسمى اختبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire ، والذي صممه كل من ستيفان بل Bull وكريستوفر شامبروك Shambrook ، وجون البنسون Albinson عام ١٩٩٦) لقياس بعض الجوانب العقلية النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وهي تشمل على الأبعاد الآتية (HassanAllawi, 1998)

1. القدرة على التصور العقلي.
2. القدرة على تركيز الانتباه.
3. الثقة بالنفس.
4. القدرة على مواجهة القلق.

ويتضمن هذا الاختبار (١٦) عبارة، وكل بعد من الأبعاد الأربعة السابق توضيحها تمثله (٤) عبارات، ويقوم اللاعب بالإجابة عن عبارات الاختبار على مقياس سداسي التدرج، والرقم (١) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليه تماماً، والرقم (٢) يدل على أن العبارة تنطبق عليه بدرجة قليلة جداً، والرقم (٣) بدرجة قليلة، والرقم (٤) بدرجة متوسطة، والرقم (٥) بدرجة كبيرة، والرقم (٦) يدل على أن العبارة تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً ، وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات السلبية تكون على العكس من ذلك، ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، إذ الدرجة الصغرى (٤) والدرجة الكبرى (١٦) ، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (٨) لكل بعد، كان اللاعب يتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجة اللاعب لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (١٦) والدرجة الكبرى (٩٦) والوسط الفرضي (٤٥). تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث باعتماد مجموعة من الاختبارات المقننة الخاصة بالمهارات الحركية الخاصة للملاكمة وهي كالآتي:

1 - السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة: اختبار أكبر عدد ممكن من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (١٠) ثواني من الحركة.

- الغرض من الاختبار قياس السرعة الحركية للذراعين.
- وصف الأداء : يقف الملاكم أمام الكيس بوضع التهيؤ، وعند سماع إشارة المدرب يبدأ الملاكم باللكم على الكيس باستخدامه لكمات متنوعة بأكثر عدد ممكن خلال (١٠) ثوان، مع تصوير الأداء بكاميرة التصوير والتي تبعد مسافة (٢) متراً وبارتفاع (١٠٩) متراً، وتكون الكاميرا في الزاوية المقابلة للملاكمين، بحيث تتم رؤية الملاكم بوضوح تام عند عرض التصوير على الخبير المقوم لغرض تسجيل اللكمات الصحيحة فقط باستمارة خاصة للتسجيل التسجيل تسجل اللكمات الصحيحة على كيس اللكم للمختبر خلال (١٠) ثوان.

2- مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة

- الغرض من الاختبار قياس مطاولة القوة للعضلات للمادة للذراعين. وصف الأداء وضع الاستعداد بالملاكمة مع ارتداء القفازات بقياس (١٠) أونس بكل ذراع وعند سماع إشارة البدء يقوم الملاكم باللكم على الكيس حتى التعب مع تصوير الأداء بكاميرة التصوير، والتي تبعد مسافة (٢) متراً وبارتفاع (١٩) متراً، وتكون الكاميرا

في الزاوية المقابلة للملاكمين، بحيث تتم رؤية الملاكم بوضوح عند عرض التصوير على الخبير المقوم لغرض تسجيل اللكمات الصحيحة فقط باستمرار خاصة للتسجيل

- التسجيل: عدد اللكمات الصحيحة على كيس اللكم حتى التعب.

### 3- اختبار الرشاقة الحركية بالملاكمة

- مواصفات الاختبار : يواجه الملاكم كيس رقم (1) المعلق بمركز الحلبة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء لمسة على الكيس ومن ثم يقوم بالتحرك للخلف إلى كيس رقم (2) ، ويؤدي لمسة واحدة على الكيس، ومن ثم ينتقل بالوثب إلى اليمين إلى كيس اللكم رقم (3) ليؤدي لمسة واحدة، وبعدها ينتقل إلى الأمام بالوثب إلى كيس اللكم رقم (1) المعلق بالمركز، ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للأمام إلى كيس رقم (4) ليؤدي لمسة واحدة، ومن ثم ينتقل بالوثب إلى اليسار إلى كيس اللكم رقم (5) ، ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للخلف إلى كيس رقم (1) ليؤدي لمسة واحدة. . التعليمات:
- 1. يبدأ الملاكم اللمس عند سماعه للصفارة وفي الوقت نفسه يبدأ التوقيت بالعمل ولا ينتهي التوقيت إلا بعد اللمس على جميع الأكياس،

2. يتم التحرك بالوثب باتجاه الكيس وبأسرع وقت ممكن، 3 تكون المسافة بين خط البدء والكيس الأول (المركز ) متراً واحداً، وبين كيس وآخر متراً ونصف متر .

- التسجيل: يُسجل للملاكم الزمن الذي تؤدي به الحركة بالكامل على الأكياس.

### 4- جهاز قياس تركيز الانتباه للملاكمين

- الغرض من الاختبار قياس الرشاقة بالملاكمة.
- مواصفات الجهاز : يتكوّن الجهاز من مخروط مطاط توجد على قمته سماعة، ويثبت من الأسفل قاعدة مصنوعة من الخشب، ويحتوي في داخله على سماعة مكبرة للصوت، ويثبت على القاعدة الخشبية جهاز ناطق (MP3) متصل بمكبر الصوت والسماعة الخارجية، ويحتوي الجهاز أيضاً على محولة الغرض من الاختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين.

خارجية ومقاومات لحماية الجهاز من التلف ويتم تشغيله بطريقتين (1). البطارية، 2. التيار الكهربائي)، ويتم إصدار الإيعازات عن طريق (RAM) مبرمج على (30) نغمة (صوت بإيقاع

زمني مختلفة فضلاً عن نغمة بداية، جرس نهاية. أما الدمية الجيلاتينية، فهي مصنوعة من مادة جيلاتينية مرنة خُصصت للملاكمة مثبتة على قاعدة سميكة تملأ بالرمل أو الماء، وتحتوي على نابض قابل لميلان إلى الاتجاهات الأربعة.

- وصف الأداء : يقف الملاكم مقابل الدمية الجيلاتينية بوضع الاستعداد المناسب له، ويكون الشاخص الناطق بجانب الدمية بمسافة متراً واحداً، ويقوم بإصدار إيعازات عشوائية على شكل أرقام مختلفة من (4-1)، ويكون الوقت المستغرق بين إيعاز وآخر ثانية واحدة، ولمدة (30) ثانية، وتوجد نغمة بداية لتهيئة الملاكم قبل الأداء، وعند الانتهاء.

### التجربة الرئيسة لمقياس المهارات النفسية

تم توزيع مقياس تمارين النفس الحركية على عينة الدراسة البالغ عددها (72) ملاكماً، وبعد انتهاء الملاكمين من الإجابة على فقرات المقياس، قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية اختبار التوافق بالملاكمة مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة واستغرق تطبيق المقياس (8) أسابيع خلال الفترة

2024-9-9 لغاية 2024-11-5

اختبار الرشاقة بالملاكمة، لغرض معرفة العلاقة الخاصة بمقياس تمارينات النفس الحركية والثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية لملاكمي لأندية بغداد.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية من برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: بعد أن قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات المتغيرات الدراسة، عولجت النتائج إحصائياً، وفيما يلي عرض النتائج بالجدول ومناقشتها.

عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

### جدول رقم (1)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد تمارينات النفس الحركية بعد تطبيق المهارات الحركية الخاصة اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمة - مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة - اختبار الرشاقة بالملاكمة

المهارات الأساسية في الملاكمة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قياس تركيز الانتباه للملاكمين	بالدقيقة	0,888	0,77
مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب	عدد الكلمات	0,988	2,22
السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة	بالثانية	0,444	0,88
اختبار الرشاقة الحركية	بالثانية	1,666	2,66

يلاحظ من الجدول رقم (1) أن الأوساط الحسابية لأبعاد تمارينات النفس الحركية بعد تطبيق المهارات الحركية الخاصة اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمة مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب - السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة - اختبار الرشاقة بالملاكمة قد بلغت (1,066) لمهارة القدرة على التصور العقلي بانحراف معياري بلغ (1,09)، وكان الوسط الحسابي لمهارة تركيز الانتباه (1,640) بانحراف معياري بلغ (1,33)، أما مهارة الثقة بالنفس فقد كان وسطها الحسابي (1,629) بانحراف معياري (2,09)، وأخيراً بلغ الوسط الحسابي لمهارة القدرة على مواجهة القلق (1,686) بانحراف معياري (2,10).

### جدول رقم (2)

يبين نتائج مصفوفة الارتباط بين تمارينات النفس الحركية والثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين - مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة اختبار الرشاقة بالملاكمة

ابعاد المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة على التصور العقلي	1,566	1,59
القدرة تركيز الانتباه	1,640	1,33
الثقة بالنفس	1,629	2,09
القدرة على مواجهة القلق	1,686	2,10

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أن الوسط الحسابي لقياس تركيز الانتباه للملاكمين قد بلغ (٠,٨٨٨) وبانحراف المعياري (٠,٧٧) ، أما الوسط الحسابي لمطاوله القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب قد بلغ (٠,٩٨٨) بانحراف معياري (٢,٢٢) ، وبلغ الوسط الحسابي للسرعة الحركية للذراعين بالملاكمة (٠,٤٤٤) بانحراف معياري (٠,٨٨) ، أما اختبار الرشاقة بالملاكمة فقد كان وسطه الحسابي (١,٦٦٦) بانحراف معياري (٢,٦٦) .

### جدول رقم (٣)

قيم الارتباط لأبعاد تمرينات النفس الحركية والمهارات الحركية الخاصة بالملاكمة

المهارات الحركية الخاصة	قياس تركيز الانتباه للملاكمين	الدلالة	مطاوله القوة لعضلات الذراعين حتى التعب	الدلالة	مطاوله القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة	الدلالة	اختبار الرشاقة بالملاكمة	الدلالة
القدرة على التصور العقلي	0,475	دال	0,785	دال	0,903	دال	0,888	دال
القدرة على تركيز الانتباه	0,456	دال	0,714	دال	0,695	دال	0,751	دال
الثقة بالنفس	0,371	دال	0,702	دال	0,811	دال	0,870	دال
القدرة على مواجهة القلق	0,259	دال	0,470	دال	0,442	دال	0,524	دال

يلاحظ مما تقدم من نتائج معروضة بالجدول أعلاه أن قيم الارتباط المحسوبة لبعد القدرة على التصور العقلي والمهارات الحركية الخاصة بالملاكمة كانت أكبر من القيمة الجدولية، إذ أن القيم بين كل مهارة مع اختبار القدرة على التصور كانت كما يأتي: اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين بقيمة ارتباط (٠,٤٧٥) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يدل على وجود ارتباط بين القدرة على التصور العقلي ومهارة قياس تركيز الانتباه للملاكمين، (Naser, 2025) أما فيما يتعلق باختبار مطاوله القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب فقد كانت قيمة الارتباط (٠,٧٨٥) ، وهي أيضاً أكبر من القيمة الجدولية، مما دل على وجود ارتباط دال مع القدرة على التصور، أما اختبار السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة فقد كانت قيمة الارتباط (٠,٩٠٣) ، وهي أيضاً أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على التصور العقلي، أما اختبار الرشاقة بالملاكمة فقد كان بقيمة ارتباط (٠,٨٨٨) ، وهي أيضاً أكبر من الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على التصور العقلي.

وفيما يتعلق بالقيم بين كل مهارة مع اختبار القدرة على تركيز الانتباه، فقد كانت قيمة ارتباط (٠,٤٥٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يدل على وجود ارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه ومهارة اختبار التوافق الحركي، وبخصوص اختبار مطاوله القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب فقد بلغت قيمة ارتباط (٠,٧١٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط دال مع القدرة على تركيز الانتباه،

وفيما يخص اختبار السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة فقد كانت قيمة الارتباط (٠,٦٩٥) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على تركيز الانتباه، وبخصوص اختبار الرشاقة بالملاكمة فقد كانت قيمة الارتباط (٠,٧٥١) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على تركيز الانتباه. أما القيم



بين كل مهارة مع اختبار الثقة بالنفس فقد كانت كما يأتي: مع اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين بقيمة ارتباط (0,371) وهي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يدل على وجود ارتباط بين الثقة بالنفس ومهارة قياس تركيز الانتباه للملاكمين، ومع اختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب قيمة ارتباط (0,722) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط دال مع الثقة بالنفس، ومع اختبار السرعة الحركية بقيمة ارتباط (0,811) وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع الثقة بالنفس، ومع اختبار الرشاقة بالملاكمة بقيمة ارتباط (0,870) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع الثقة بالنفس.

وفيما يتعلق بالقيم مع كل مهارة مع اختبار القدرة على مواجهة القلق فقد كانت كما يأتي: مع اختبار التوافق الحركي بقيمة ارتباط (0,259) وهي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يدل على وجود ارتباط بين القدرة على مواجهة القلق واختبار التوافق الحركي، ومع اختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب بقيمة ارتباط (0,470) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق، ومع اختبار السرعة الحركية بقيمة ارتباط (0,442) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق، ومع اختبار الرشاقة الحركية بقيمة ارتباط (0,524) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق. ومن خلال جدول رقم (3) يتبين أن هناك علاقات ارتباطية معنوية بين أبعاد تمارين النفس الحركية وبعض المهارات الحركية الخاصة، ويعزو الباحث سبب الارتباط المعنوي بين بعد القدرة على التصور العقلي والمهارات الخاصة بالملاكمة إلى أنه كلما تطور تركيز انتباه الأداء لقد تطورت دقة الحركة في الملاكمة؛ فمع تحمل الملاكم للعديد من اللكمات على مدار ثلاث جولات، فإن العديد من اللكمات الطائشة لا يتم احتسابها من قبل الحكام بسبب انخفاض التركيز، مما يؤدي إلى تنفيذ غير دقيق، وخاصة نحو نهاية القتال أو نهاية الجولة. وبالتالي، يجب على المدرب أن يدرك العلاقة الجوهرية بين التحمل والأداء، وهو عنصر أساسي في نظام التدريب. (Arab, 1988)

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً أيضاً في رياضة الملاكمة، إذ إنه يجب في مراحل البناء الرياضي تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرق المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتردد، والتي تتطلب من الرياضي التركيز وقابلية الإعادة للذاكرة، ويتم تطويرها خلال العملية التدريبية عن طريق الانتباه المركز لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أو المنافسة، ويجب تركيز انتباه الرياضي بوساطة الشرح الواضح وكذلك يجب تطوير الانتباه من أجل الحصول على ثبات وتطوير الانتباه لدى الملاكمين (Hara, 1975)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Waad Allah, 1991) في أن تركيز الانتباه يُعتبر أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري. وقد أكد (Arab, 2014) أن شعور الملاكم بعدم توازنه النفسي وفقدانه للثقة بالنفس تكون علامات التراضي وعدم المبالاة ومن ثم الهزيمة، وأن الثقة بالنفس هي من السمات التي يكون الملاكم فيها قادراً على مواجهة المواقف المتغيرة والعديدة التي يواجهها على الحلبة (Arab, 2014)، وقد أكد (Al-Zubaidi, 1989) أن الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً نحو العمل والإنجاز، وسرعة الأداء ودقته

أما نتائج الارتباط المعنوي بين بعد القدرة على مواجهة القلق والمهارات الحركية الخاصة، فيعزو الباحث سببها إلى أن توفير المعلومات عن طريقة وأسلوب اللعب للمنافس من قبل المدرب توفر وتهدأ الاطمئنان للعامل النفسي الإيجابي للملاكم، كما أن الشهيق والزفير العميقين لهما تأثير إيجابي على الاضطرابات النفسية والتوترات التي ترافق الملاكم، وليس بالضرورة أن يكون القلق معوقاً للأداء وبذل الجهد أثناء النزال، بل على العكس، فإن القلق ميسر لصالح الأداء الرياضي، إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعب، وحتى نقطة معينة، فإذا ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى (Al-Naqeeb, 1990)

وهناك تفسير خاطئ لأعراض القلق على أنه دليل الضعف والخوف وأنه يؤثر سلباً في الأداء، بينما التفسير الصحيح لأعراض القلق، على أنه شيء طبيعي متوقع قبل المنافسة ويؤثر إيجابياً في مستوى الأداء (Osama, 2006) أما نتائج الارتباط المعنوي بين بعد القدرة على التصور العقلي والمهارات الحركية الخاصة بالملاكمة، فيعزو الباحث سببها إلى أن المهارات العقلية أو التحضيرات العقلية التي يقوم بها الملاكمين والتي تعكس في النهاية الحالة النفسية المميزة لهم باعتبار أن كل ما يقوم به الملاكم في ميدان النزال هو إجراءات عقلية قبل أن تكون بدنية والتي تتطوي بين عملياتها كل من مهارات الاسترخاء والتصور والانتباه وتركيز الانتباه وتعد مهارتا الاسترخاء والتصور العقلي صفتين متلازمتين مع بعضهما البعض.

#### النتائج والتوصيات:

- (1) هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد تمارينات النفس الحركية واختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين.
- (2) هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد تمارينات النفس الحركية واختبار مطاولة القوة العضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب.
- (3) هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد تمارينات النفس الحركية واختبار السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة.
- (4) هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد تمارينات النفس الحركية واختبار الرشاقة الحركية للملاكمين المتقدمين.

#### التوصيات:

- (1) اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه أحد المتطلبات الأساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي للملاكم.
- (2) من الضروري إجراء المقاييس النفسية للملاكمين، لما لها من أهمية في التعرف على مستوياتهم
- (3) النفسية بما يعزز مستوى الأداء المهاري لهم. .. إجراء بحوث ودراسات مماثلة للمهارات النفسية وعلاقتها بالمهارات الأساسية والفعاليت الرياضية الأخرى.
- (4) إجراء اختبارات دورية للملاكمين وبفترات متعاقبة لمعرفة المستوى الحقيقي في إتقان الأداء واللياقة البدنية ومعرفة المهارات الحركية بالملاكمة.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في ملاكمي أندية بغداد للملاكمة (فئة الشباب)

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

علي حسن علي [alihasan@uomisan.edu.iq](mailto:alihasan@uomisan.edu.iq)

## References

- Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Abdelkader, A. K. (2023). The effect of the strategy of thinking, pairing and participating in teaching some grips in the wrestling game for students. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(57).
- Al-Naqeeb, Y. (1990). *Sports Psychology, Riyadh* (p. 101). Saudi Committee for Physical Education and Sports.
- Al-Zubaidi, A. (1989). *Self-confidence in children and adolescents*. University of Baghdad.
- Anastasi, A. (1972). *psychological testing, Macmillan, psychological testing and easement*. Planchard, Paris.
- Arab, M. et al. (2014). *Boxing Education, Training, and Arbitration*. Dar Al-Diaa Printing and Design Press.
- Arab, M. (1988). *Psychological anxiety trait among boxing players* [Unpublished doctoral thesis]. University of Wrocław.
- Falchini, E. (1986). *Modern Exercise for Boxer, Rome International Amateur Boxing Association, ARTICLES OF Association and rules for International Competition and Tournaments*. Edition A.I.B.A.
- Fawzy, A. (2006). *Principles of Sports Psychology* (1st ed). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Hara, D. (1975). *The Origins of Training Science* (p. 262). Al-Tahrir Offset Press.
- HassanAllawi, M. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*. book publishing center, Cairo.
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i2.512>
- Naser, A. J. (2025). The effect of eight weeks of French-style interval training on the strength endurance of young boxers. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 716–727. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v35i1.878>
- Nashwan, N. (2010). *The Art of Sports and Health*. Dar Al-Hamed for Publishing and Distribution.
- Nashwan, N. (2018). *The Art of Boxing*. Dar Dijlah Publishers and Distributors.
- Osama, K. R. (2006). *Psychological preparation for adolescents* (p. 47). Dar Al Fikr Al Arabi.

Waad Allah, W. (1991). *Focusing attention before performing a tennis serve* [Unpublished master's thesis]. University of Baghdad.