

دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة

م.د. حيدر محمود علاوي

جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Abstract

Title: Study the psychological tension in boxers boys and young people and advanced boxing

Research Problem: the Study of psychological stress in boxers boys, young people and applicants

The problem of research: – The study of the importance of psychological stress when boxers boys and young people and advanced boxing

research goals:-

1 – Study the psychological tension in boxers boys and young people and advanced boxing

2 – Comparison of psychological stress in boxers boys and young people and advanced boxing

Research hypotheses :-

There are differences of statistical significance in the level of psychological tension between the stages of the three categories of boxers boys, youth and advanced

Research fields:

1 – The human field: – Boxers Baghdad clubs for the three categories of boys and youth and advanced

2 – The timefield: – 14/3/2017 until 8/4/2017

3 - The spatial field : - Hall of the police and Zoraa and eskan clubs

Research procedures:

The sample was randomly selected and the psychological stress scale was distributed to the sample before the boxers performed

In order to obtain the data for the specific sample of the research. The researcher used the descriptive method in the method of survey studies within his study in order to suit the subject of research study.

Conclusions and recommendations:

CONCLUSIONS:

1 - Boxers in the category of boys have high psychological tension

2. Young and advanced boxers have the lowest proportion of boys in psychological stress

3 - There was a relative percentage of psychological stress in boxers

Recommendations:

- Stress can be overcome through the participation of players and receive support from them helps to relax, and relieve stress, and finding solutions to psychological problems

2. These tensions can be met using some methods through the use of strategies and method of muscle relaxation and mental training

3. The same scale can be used for other individual and other games

4 - taking into account the coaches of the boxers on the psychological side

مشكلة البحث:-

دراسة اهمية التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة

أهداف البحث:-

- ١- دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة
- ٢- مقارنة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة

فروض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين الفئات الثلاثة للملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين

مجالات البحث:-

- ١- المجال البشري:- ملاكمين اندية بغداد للفئات الثلاثة فتيان وشباب ومتقدمين
- ٢- المجال الزمني:- ٢٠١٤/٣/٢٠١٧ لغاية ٢٠١٧/٤/٨
- ٣- المجال المكاني:- قاعة انديه الشرطة والزوراء والاسكان

إجراءات البحث:-

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ووزع مقياس التوتر النفسي على العينة قبل أداء الملاكمين

وذلك للحصول على البيانات الخاصة لعينة البحث ، إذ استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية ضمن دراسته وذلك لملائمته موضوع دراسة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:-

الاستنتاجات:

- ١- حصل الملاكمين من فئة الفتيان على توتر نفسي عالي
- ٢- وان الملاكمين الشباب والمتقدمين يمتلكون اقل نسبة من فئة الفتيان بالتوتر النفسي
- ٣- كانت هناك نسبة مقارنة في التوتر النفسي عند الملاكمين

التوصيات:-

- يمكن التغلب على الشعور بالتوتر من خلال مشاركة اللاعبين وتلقي الدعم منهم يساعد على الاسترخاء، وتفرغ التوتر، وإيجاد الحلول للمشاكل النفسية
- ٢- يمكن مواجهة هذه التوترات باستخدام بعض الطرق من خلال استخدام استراتيجيات وأسلوب الاسترخاء العضلي والتدريب الذهني
- ٣- يمكن استخدام نفس المقياس للألعاب الفردية والفرقية الأخرى
- ٤- مراعات المدربين لملاكمهم في الجانب النفسي

١-١- التعريف بالبحث:-

١-١-١ المقدمه وأهمية البحث :-

تشهد التربية الرياضية تقدماً واضحاً ولموسماً في كل الفعاليات الرياضية وصولاً إلى الانجاز العالي من خلال عملية التدريب، وإدخال كافة العلوم التدريبية لرفع مستوى الأداء المهاري للملاكمين ،ومن هذه العلوم

تعد من المواضيع المهمة، إذ أن عملية القياس من خلال ما تفرزه من نتائج تعمل على محاولة إيجاد الرياضي للوصول به إلى الطاقة المثلى للتحمل النفسي (التعبئة النفسية) وتحقيق الأداء الأفضل ، ولأهمية كل ذلك ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة من اجل قياس درجة التوتر النفسي للاعبين ومدى تأثير ذلك على مستوى انجازهم

٢-١ مشكلة البحث:-

تعد لعبة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية الفردية للفنون القتالية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة في العراق سواء او في الدول العربية ،وان الوصول إلى المستوى العالي الجيد، لا يتطلب فقط الإعداد البدني ،المهارى وإنما لابد أن تسير متداخلة مع الإعداد النفسي والعلوم الأخرى، يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الملامكين ولجميع الفئات العمرية وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية الكامنة داخل نفسه الملامك والحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة ، كذلك فان التوتر النفسي قد يضعف من ثقة اللاعب بنفسه عندما يمتلكه الاعتقاد والتفكير بأنه غير كفؤ، وقد يسبب حدوث الصراع الداخلي للإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة .

التي لها التأثير المباشر على نتائج الملامكين ولمختلف الفئات العمرية وان دور علم النفس الرياضي مهم من حيث تلعب العوامل النفسية دورا هاما في تحقيق الأهداف، وإحراز البطولات، فهي تؤثر على مستوى الملامكين ولمختلف الفئات العمرية وقد تسهم في تنفيذ الواجبات الفنية والخطبية .

أن التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة،والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك بعض الملامكين في استجاباتهم للمواقف الجديدة إثناء الأداء المهاري والحركي على الحلبة.والتقدم في المستوى الجيد للملامك ما هو الاعبارة عن نكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزة الداخلية لهم وتبعاً لها تزداد قدرات الملامك الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة حركاته ومهاراته اثناء النزال .

، ورياضة الملاكمة هي من العاب الفنون القتالية و تختلف عن غيرها من الألعاب الفردية الاخرى فن حيث المهارات الرياضية. إن لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي طالما جذبت انتباه الكثير من محبي هذه اللعبة ليشاهدوا أروع ما يتمتع به هؤلاء الملامكين من مهارة عالية في هذه اللعبة ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي بد ارسه حالة التوتر النفسي التي تظهر على الملامكين ولجميع الفئات العمرية والتي

٣- المجال المكاني :- قاعات لتدريب الملاكمة الشرطة والزوراء والاسكان

1-٦ مصطلحات البحث

التوتر النفسي - عرفه (راتب، ١٩٩٧، ١٩٩٧ " : بأنه عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله من الفرد العمل مع الأخذ بالاعتبار نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لذلك الفرد " . (راتب، ١٩٩٧، ٤٤١)

٢- الدراسات المشابهة

٢- ١ الدراسات المشابهة:-

٢-١: (٢٠٠٤، البياتي (ارسدة د ١-٢-٢ " بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية " هدفت الدراسة إلى :

- بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
- تحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .
وقد شملت عينة الدراسة على :

١ - عينة بناء المقياس واشتملت على (١٢٠ لاعباً متقدماً في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) .

٢ - عينة تقنين المقياس واشتملت على ٤١٠ لاعبين متقدمين في الألعاب الجماعية نفسها ومن أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث ، وفي

ومن خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية للعلوم النفسية ظهر إن عمليات الإعداد النفسي لم تأخذ بالحسبان من قبل العاملين والمدربين في مجال تدريب الملاكمة ولم تأخذ الحصة الكافية إلى جانب الإعداد البدني والمهاري لغرض التحكم بالتوتر النفسي للملاكم الذي ينعكس على مستواه أداء الملاكم نفسه. فقد أصبح من الضروري دراسة جانب التوتر النفسي عند الملاكمين ومعرفة اية الفئات العمرية اكثر تائرا بهذا العامل النفسي

١-٣ هدفاً البحث :-

يهدف البحث للتعرف على :-

١- دراسة حالة التوتر النفسي لدى الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين.
٢- مقارنة حالة التوتر النفسي عند الملاكمين وللفئات الثلاثة الفتيان والشباب والمتقدمين .

١-٤ فرض البحث :-

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي لدى الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين .

١-٥ مجالات البحث :-

١- المجال البشري ملاكمين لاندية بغداد يمثلون الفئات العمرية الثلاثة الفتيان والشباب والمتقدمين

٢- المجال الزمني :- ١٤ / ٣ /

2017 لغاية ٨ / ٤ / 2017

- استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس. (البياتي ، ٢٠٠٤)

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته لطبيعة المشكلة الماردها " إذ أن الدراسات الوصفية تحدد أو تقرر الشيء كما هو عليه ، أي تصف ما هو كائن أو ما هو حادث "

٣-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث:- لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والذي يهدف إلى "تحديد الظروف والعلاقات بين الواقع والظاهر ويهدف الأسلوب المسحي الوصفي إلى جمع البيانات حول أفراد المجتمع محاولة لتحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغيرات عديدة" (١)

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:-

اشتملت عينة البحث على (٦٠) ملاكم يمثلون الفئات العمرية الثلاثة الفتيان والشباب والمتقدمين موزعين (٤٠) ملاكم من فئة الفتيان و(٢٠) ملاكم يمثلون فئة الشباب و(٢٠) ملاكم يمثلون فئة المتقدمين وكانت نسبتهم (١٧،١٣) من مجتمع البحث حيث

إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي (المجال الفسيولوجي ، المجال العقلي. المجال الانفعالي) ، أما المعاملات العلمية للمقياس فقد تضمنت (صدق المقياس إذ عرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس للحكم على صلاحية الفقرة فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة ، والثبات).

أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الدرجة المعيارية ، والقوة التمييزية للفقرة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي) .

والم استنتاجات التي توصل إليها الباحث :

- بناء مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الجماعية .

،العالي ، المتوسط ،

- تحديد مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس ذي الخمسة مستويات هي (العالي جدا

الواطي، الواطي جداً .

وأوصى الباحث بما يأتي :

بلغ مجتمع البحث للمراحل الثلاث (٤٦٧) ملاكم وكما في الجدول التالي :-

جدول (١)

يوضح عدد النسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث

ت	المراحل	عدد العينة	الغرض المستخدم	العدد الكلي	النسبة المئوية
٢	الأولى	٢٠ ملاكم	تجربة رئيسية	٤٠٢٨	٤٠,٢٨
٣	الثانية	٢٠ ملاكم	تجربة رئيسية	٤٠٢٨	٤٠,٢٨
٤	الرابعة	٢٠ ملاكم	تجربة رئيسية	٤٠٢٨	٤٠,٢٨
مج		٦٠ ملاكم		١٢٠٨٤	

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث :-

يقصد بها "الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات"^(١)

٣-٣-١ أدوات البحث :-

١- المصادر العربية

٢- الملاحظة

٣- الاستبانة (مقياس التوتر النفسي)*

إما الأجهزة المستعملة :-

١- حاسبة يدوية نوع (flamingo).

٢- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

٣- ساعة توقيت الكترونية نوع (festal).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ مقياس التوتر النفسي :-

استخدم الباحث مقياس التوتر النفسي الذي يهدف إلى التعرف لدرجة التوتر النفسي لعينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي أعدته (هدى جلال محمد ٢٠٠٤) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث. ويتكون هذا المقياس من (٢٨) فقرة وتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل :-

(تتطبق عليه بدرجة كبيرة جدا) (تتطبق

عليه بدرجة كبيرة) (تتطبق عليه بدرجة

متوسطه)

(تتطبق عليه بدرجة قليلة) (لا تتطبق عليه

إطلاقاً)

٢٦،٢٥،٢٤،٢٢،٢١،٢٠،١٧،١٥،١٣،١١،
(٨،٦،٢)

ومن اجل تطبيق المقياس على الطلبة تم إجراء بعض التعديلات على المقياس من خلال عرضه على السادة الخبراء والمختصين *

٣-٤-٢ تحديد صلاحية الفقرات :-

بعد أن تم تعديل فقرات المقياس بما يتلاءم وعينة الدراسة عرضت على عدد من المختصين من علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضع لأجله وكما في الجدول أدناه:- (٢)

وتقسم فقرات المقياس إلى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (١٥) ، ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (١٣) وتكون الإجابة على الفقرات الايجابية تنازليا من أعلى قيمة وهي (٥) وحتى اقل قيمة وهي (١) ، أما الإجابة على الفقرات السلبية يكون تصاعديا من اقل قيمة (١) إلى أعلى قيمة (٥)

- الفقرات
الاجيائية(،
٢٨،٢٧،٢٣،١٩،١٦،١٤،١٢،١٠،٩،٧،٤،٤،
(٣،١
- الفقرات السلبية
)

جدول (٢)

يوضح الفقرة وعدد الخبراء الموافقين والغير موافقون والنسبة المئوية

الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية
١٠	١٠٠%	-	-
٩	٩٠%	١	١٠%
٨	٨٠%	٢	٢٠%

الأمثل محاولا تعزيز الايجابيات ومعالجه السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث ، كان لابد من إجراء تجريره استطلاعيه والتي هي "تجريره مصغره مشابهه للتجريره الحقيقيه" (١)

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:-

من اجل معرفه الصورة الأولى لهيكالية التجربة الاستطلاعية ،ومعرفه صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة والكشف عن أهم مجريات العمل للوصول إلى الأسلوب

البحث، كان لا بد من استخراج الأسس العلمية للمقياس .

٣-٤-٤ أسلوب تصحيح المقياس :-

(إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقره وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس)^(٢).

حيث تكون المقياس من (٢٨) فقره ، الفقرات الايجابية (١٥) فقره تكون إجابتها (١،٢،٣،٤،٥) ، والفقرات السلبية (١٣) فقره تكون إجابتها (٥،٤،٣،٢،١).

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (٢٠١٦/٣/١٤) على (٢٠) ملاكم وتشكل نسبتهم (٤،٢٨) من مجتمع البحث، وقد تم إعادة الاختبار من خلال تطبيق المقياس على نفس العينة وبفس الأجواء من خلال إعادة نزالاتهم.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية لتحقيق أهداف و معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث، و مدى تفهم مصطلحات المقياس لعينه البحث، و ماهي المعوقات التي تواجه الباحث لتلافيها مستقبلا وبعد تنفيذ إجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينة

جدول (٣)

يوضح بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التوتر النفسي

بدائل الإجابة	تتنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تتنطبق عليه بدرجة كبيرة	تتنطبق عليه بدرجة متوسطة	تتنطبق عليه بدرجة قليلة	لا تتطبق عليه إطلاقا
الفقرات الايجابية	٥	٤	٣	٢	١
الفقرات السلبية	١	٢	٣	٤	٥

هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف مماثلة^(٢)

ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس مره أخرى بعد مرور أسبوع واحد وبالظروف نفسها على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبالباغعة (٢٠) من فئة الفتيان ومن خلال معرفة درجة ثبات المقياس على الأفراد المذكورين آفا ، تم تطبيق معادلة الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الأولي والنهائي وتم الحصول على درجة ثبات (٩١،٣) وهو ارتباط عالي .

وان ارتفاع هذه القيمة تؤكد على مدى ثبات المقياس.

٣-٤-٦-٣ الموضوعية :-

تشير إلى إن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمن القائمين على ذلك الاختبار^٢ وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية ، ويتمثل بعدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث.

٣-٥ التجربة الرئيسية :-

بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (٢١/٣/٢٠١٦ - ٢٠١٦/٤/٨) على قاعات اندية الزوراء

٣-٤-٥ حساب الدرجة الكلية :-

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة التوتر النفسي لدى الملاكمين وأصبح المقياس بصورته النهائية متكون من (٢٨) فقره .

لذا فإن أعلى درجه محتمله يحصل عليها الملاكم (١٤٠) وأدنى درجه (٢٨) لان تقدير الاجابه خماسي ، وبهذا يكون الوسط النظري (٨٤) .

حيث انه كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي عالي وتؤثر سلبيا على أداء الملاكمين وكلما كانت درجة المستجيب نفس الوسط النظري أو اقل كان ذلك مؤشر على إن التوتر النفسي متوسط ويؤدي إلى الأداء الأمثل في اللعبة.

٣-٤-٦-٣ الخصائص العلمية للمقياس :-

٣-٤-٦-٣-١ الصدق :-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ إن الصدق يعني "إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"^(١)

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الأساتذة المختصين الذين سبق ذكرهم .

٣-٤-٦-٣-٢ الثبات :-

والشرطة والاسكان ، وبعد إعداد أداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الرئيسية والبالغ عددهم (٤٠) ملاكم والبالغ نسبتهم (١٢،٨٤) .

٦-٣ الوسائل الإحصائية:-

١. الوسط الحسابي (س⁻)..... (١)
- ٢- الانحراف المعياري(ع)..... (٢)
- ٣- معامل الارتباط (بيرسون)..... (٣)
- ٤- النسبة المئوية (٤)
- ٥- معادلة (t) لعينتين مستقلتين..... (٥)

انه من ذوي التوتر النفس العالي ، أما إذا كانت الدرجة تساوي أو أدنى من المتوسط النظري فانه من ذوي التوتر النفسي المنخفض .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث تم حساب الدرجة الكلية لكل ملاكم على المقياس، فإذا كانت درجته المحسوبة أعلى من المتوسط النظري والبالغ(٨٤) درجة فأن يدل ذلك على

جدول (٥)

يبين مجموع العينة وأوساطها الحسابية

المراحل العمرية	مجموع القيم	الأوساط الحسابية للتوتر النفسي
الفتيان	٩٥	٠،٧٣
الشباب	٦٧	٠،٤٢
المتقدمين	٣٨	٠،٢١

ويبلغ مجموع القيم لفئة الشباب (٦٧) ويوسط حسابي للتوتر النفسي (٤٢%) . أما فئة المتقدمين فكان مجموع القيم (٣٨) ويوسط حسابي للتوتر النفسي (٢١%) .

تبين من خلال الجدول السابق مجموع القيم للفئات العمرية (الفتیان والشباب والمتقدمين) وأوساطها الحسابية للتوتر النفسي . حيث كان مجموع القيم لفئة الملاكمين الفتیان (٩٥) ويوسط حسابي للتوتر النفسي (٧٣%) .

جدول (٦)

يبين قيم (t) والدلالة المعنوية

المراحل العمرية	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة المعنوية
فئة الملاكمين الفتيان	٣،٢	٢	معنوي
فئة الملاكمين الشباب	١،٩		عشوائي
فئة الملاكمين المتقدمين	١،٤		عشوائي

في ذات الوقت قد لا ينتج بسبب أحداث خارجية فورية لكن بسبب تصورات داخلية تسبب القلق ومشاعر سلبية للملاكم الفتي اتجاه الوضع المحيط به من مدربين او لاعبين، ما ينتج عنه ضغط نفسي وعدم الارتياح للحالة ، وهذه المظاهر تكون مجهدة ومضطربة

وعلى عكس فئة الملاكمين الشباب والمتقدمين الذي كان التوتر النفسي لديهم قليل بسبب ممارستهم لهذه اللعبة وامتلاكهم إلى مهارات عالية في أداء اللعب والتدريب الجيد حيثتشير بعض الدلائل إلى إن التوتر الايجابي والمتوازن يحدث للملاكمين المتقدمين والشباب هي نتيجة الأفكار الايجابية ، والتغيرات في الاستثارة كاستجابة المنافسة والاستعداد لها كما ساعد التوتر النفسي الإيجابي في تحسين اداء الملاكمين الشباب والمتقدمين واصبح عامل محفز لهم ويدفعهم للتكيف والتفاعل مع بيئتهم الرياضية التي يعيشون فيها

من الجدول السابق يبين الدلالة الإحصائية عند الملاكمين ولفئات العمرية الفتيان والشباب والمتقدمين في لعبة الملاكمة تبين إن هنالك دلالة معنوية عند الملاكمين الفتيان فقط وتكون الدلالة الإحصائية عشوائية عند فئة الملاكمين الشباب والمتقدمين وان دل ذلك عن شيء فانه يدل على إن الملاكمين الفتيان لديهم توتر نفسي عالي وهذا ما يعود إلى ضعف ممارستهم لهذه اللعبة وقلة الخبرة الميدانية على الحلبة فضلا على اختلال توازنهم النفسي وضعف الثقة بالنفس لديهم فضلا عن التردد الذي يرافقهم في تنفيذ الواجبات المطلوبة على الحلبة وعدم القدرة على السيطرة على الجسم وتشتت الأفكار وضعف الانتباه وهذه المسببات المذكورة انفا ترفع من درجة التوتر لدى هذه الشريحة من الملاكمين . . وقد ادى التوتر المفرط للملاكمين الفتيان إلى مشاكل كثيرة في الجسم وقد يكون بعضها ضاراً. وقد يكون سبب التوتر خارجياً مرتبطاً بالبيئة لكنه

- ١- يوصي الباحث بضرورة التواصل مع الناس ومشاركتهم وتلقي الدعم منهم يساعد على الاسترخاء، وتفرغ التوتر، وإيجاد الحلول للمشاكل النفسية.
- ٢- كما يوصي الباحث بمواجهة هذه التوترات باستخدام بعض الطرق من خلال استخدام استراتيجيات وأسلوب الاسترخاء العضلي والتدريب الذهني
- ٣- يمكن استخدام نفس المقياس للألعاب الفردية والفرقية الأخرى
- ٤- مراعات المدربين لملاكمهم في الجانب النفسي

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- أظهرت نتائج البحث تعرض الملاكمين من فئة الفتيان على توتر نفسي عالي
- ٢- أظهرت نتائج البحث وان الملاكمين الشباب والمتقدمين يمتلكون اقل نسبة من التوتر النفسي.
- ٣- تقارب النسب المئوية للتوتر النفسي لدى الفئات الثلاثة.
- ٥-٢ التوصيات

ملحق (١)

بوضوح فقرات مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تطبيق عليه بدرجه كبيره جدا	تطبيق عليه بدرجه كبيره	تطبيق عليه بدرجه متوسطه	لا تطبيق عليه إطلاقا
١	اشعر باسترخاء تام قبل النزالات				
٢	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل إلى الحلبة وفيه جمهور كبير.				
٣	يتصب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجه في الامتحان.				
٤	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرب معي في شؤوني الخاصة.				
٥	استطيع أن اتخذ قرارا حاسما بسرعة في المواقف المفاجئة				
٦	أقوم بالضغط على أسناني عندما ألاحظ عدم اهتمام زملائي الملاكمين بالمنافسة				
٧	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم النزالات.				
٨	استطيع تذكر أحداث بشكل جيد عند دخولي النزال.				
٩	كثيرا ما أعاني من تقطع في النوم قبل النزال.				
١٠	استطيع تصور ما يمكن أن يحدث في النزال قبل بدايته.				
١١	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون.				
١٢	اشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل النزال.				
١٣	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب مني بمستوى عالي في المنافسة.				
١٤	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرب أو زملائي إلى أخطائي بصراخه.				
١٥	استطع تركيز انتباهي حتى عندما يسير النزال على نحر غير مخطط سابقا.				
١٦	أتحدث بهدوء وثقه مع المدرب حتى عندما يتخذ ضدي قرارا خاطئا.				

دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتیان والشباب والمتقدمين في الملاكمة (٣٦٧)

				١٧	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجا أو مفاجئا .
				١٨	اشعر إنني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .
				١٩	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .
				٢٠	يضايقني التميز بين الملاكمين في المعاملة من قبل المدرب .
				٢١	يسهل علي تميز دقائق الأمور في النزال .
				٢٢	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إلي مسؤولية معينة .
				٢٣	أميل إلى مسك شعري أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .
				٢٤	حصول شجار بين زملائي اللاعبين يسبب لي ألما في المعدة .
				٢٥	قبيل النزال اشعر بآلام العضلات المفاجئ (التشنجات،التقلصات)
				٢٦	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كان أدائي غير جيد بالنزال
				٢٧	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سيففجر عندما ارتكب خطأ ما في النزال .
				٢٨	اشعر بأنني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات المفاجئة .

الهوامش:

- (٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد
إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص ١٧١.
- (٣) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد
إبراهيم: نفس المصدر السابق، ص ١٨٥.
- (٤) (٣) محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ٣٠٨.
- (٥) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص ١٤٥

- (١) محمد حسن علاوي وإسمه كامل
رأب: البحث العلمي في التربية الرياضية
وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر
العربي، ١٩٩٩، ص ١٣٩
- (١) وجيهه محجوب: البحث العلمي
ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة
والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٦٣
- * ملحق (١)

- (١) وجيهه محجوب: مصدر سبق ذكره ،
ص ٨٤

- (٢) محمد عبد السلام : القياس التربوي
والنفسى ، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة
المصرية، ١٩٨٨، ص ١١٤.

- (١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية
والعملية بين النظرية
والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب
للنشر، ١٩٩٩، ص ٢٧.

- (٢) عامر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس
والتقويم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر
والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١٤٥.

- (١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد
إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات
البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للنشر
والتوزيع، ٢٠٠١، ص ١٣٧.

المصادر

- ١- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ٢- عامر فهمي وهشام عامر: مبادئ القياس والتقييم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- ٣- علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، ج١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧.
- ٤- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٥- محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسى ، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٨٨.
- ٦- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- ٧- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- ٨- محمد صبحي حسانين: الطرق الإحصائية، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٣٠٨.
- ٩- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتبان والشباب والمتقدمين في الملاكمة (٣٧٠)
