



ISSN :6032-2074 الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

العدد الحادي عشر

علاقة القلق في أداء بعض مهارات لعبة الملاكمة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة جامعة ديالى

م.م. حيدر لطيف جلوب

مديرية تربية ديالى

الملخص باللغة العربية

تعد رياضة الملاكمة إحدى الألعاب الأولمبية المعتمدة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية وهي إحدى المواد الأساسية التي تدرس في كليات التربية الرياضية في العراق . لما لها من أهداف متعددة كونها تنمي القدرات البدنية والمهارية وال نفسية عند الممارسين لها. وكذلك تنمي وتطور بعض الخصائص النبيلة عند الفرد . ومن خلال ممارسة الباحث لهذه الرياضة في الكلية كونها إحدى مواد المنهج الدراسي ولما عاناه الكثير من الزملاء مما إنتابتنا حالات قلق شديدة في البداية وبدت أقل حدة في نهاية العام الدراسي ، وهذه الحالات كانت أحياناً مما خلقت لدينا ردود أفعال سلبية. يهدف الباحث الى ما يأتي: الوصول الى معرفة العلاقة بين حالات القلق بأداء أو أثناء نزالات الملاكمة.



Relationship of anxiety in the performance of some boxing skills among students of the College of Physical Education and Sport Sciences Diyala University
(M) Haider Latif Globe
Diyala Education Directorate

Summary

Boxing is one of the Olympic Games approved by the International Olympic Committee and is one of the basic subjects taught in the colleges of sports education in Iraq. Because of its multiple objectives as it develops the physical, skills and psychological abilities of practitioners. As well as the development and development of some of the noble characteristics of the individual.

Through the researcher practice of this sport in the college being one of the subjects of the curriculum and suffered by many colleagues, which caused us severe cases of anxiety at the beginning and seemed less severe at the end of the school year, and these cases were sometimes what created our negative reactions . The researcher aims at the following: Access to know the relationship between cases of anxiety performance or during the fighting boxing .

1- المقدمة :

تعد رياضة الملاكمة إحدى الألعاب الأولمبية المعتمدة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية وهي إحدى المواد الأساسية التي تدرس في كليات التربية الرياضية في العراق . لما لها من أهداف متعددة كونها تنمي القدرات البدنية والمهارية وال نفسية عند الممارسين لها. وكذلك تنمي وتطور بعض الخصائص النبيلة عند الفرد . حيث تعد شكلاً ظاهرياً تنافسياً قتالياً بين المتنافسين وفق شروط اللعبة . ومهما تكن



نتائج النزلات من ربح أو خسارة إلا نجد ان المتنافسين يتعانقان ويتصافحان لتعبير عن حقيقة أهدافها المسامحة والمحبة. وكذلك تعد أشخاصاً أقوياء قادرين على مواجهة المواقف الصعبة بصلابة وإصرار لتحقيق الأهداف. وعلى الرغم من فوائد رياضة الملاكمة وإستمتاع الهواة لممارستها نلاحظ ان هنالك عوامل تعيق تعليم هذه الرياضة وأهمها عامل القلق الذي يؤثر في نفوس القادمين على تعلمها. (محمد عاطف غيث- 1972) وأحياناً الخوف يؤثر على المتنافسين مما يؤثر على مستوى الأداء ومستوى المطاولة والصلابة لديهم . ولربما في حالات يكون القلق عاملاً محفزاً وإيجابياً في تحقيق نتائج جيدة من خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة تبين ان القلق والتوتر في العمل العضلي يضعف المهارة وصعوبة في عملية التعليم . إذ ان التوتر في العمل العضلي يضعف المهارة وكذلك التفكير الدائمي بالحركة سوف يفقد الحركات حريتها . (محمد احمد غالي ورجاء ابو علام ، 1972 ، ص 98-99) وكذلك القلق هو عامل يعيق عملية التعلم ويؤثر في مستوى الإنجاز لمعرفة المتعلم بمخاطر تلك الرياضة التي قد تؤدي الى فقدان الحياة نتيجة الإحتكاك القوي بين المتنافسين خصوصاً حديثي تعلم هذه الرياضة كل هذه الآثار تؤثر في إتجاه الفرد لتعلم هذه الرياضة. (عبد الرحمن محمد عيسوي، 1974، ص 197-195) ان مشكلة البحث لا شك أن كل لعبه رياضية مجالاً واسعاً لدراسة البحث فيها سواء كان ذلك علاج لمشكلاتها . أو تطور لمستوياتها حيث ليس من الطبيعي أن تبقى الرياضة في إطار جامد ولا سيما في المجال النفسي الذي يخدم الرياضة بشكل فعال ومن أجل رفق اللعبة بحلول علمية لمعالجة المشاكل النفسية التي تصيب معظم الرياضيين ومن أبرزها مشكلة القلق التي غالباً ما يتأثر بها بعض الرياضيين .

ومن خلال ممارسة الباحث لهذه الرياضة في الكلية كونها إحدى مواد المنهج الدراسي ولما عاناه الكثير من الزملاء مما إنتابتنا حالات قلق شديدة في البداية وبدت أقل حدة في نهاية العام الدراسي ، وهذه الحالات كانت أحياناً مما خلقت لدينا ردود أفعال سلبية . وكان العدد الغير قليل يتهرب من الدرس والعزوف عن جدية الممارسة . مما جعل الباحث ان يدرس هذه الحالة من خلال العلاقة الإستنباطية بين القلق وأداء الملاكمة أثناء النزلات . يهدف الباحث الى ما يأتي: الوصول الى معرفة العلاقة بين حالات القلق بأداء أو أثناء نزلات الملاكمة . وان فروض البحث :- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق والأداء . وان مجالات البحث تتضمن:- المجال البشري طلاب المرحلة الثانية كلية التربية



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :-

المنهج : عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو إستراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو العلمي (محمد عويس ؛ 2003، ص151) . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الإرتباطية وذلك لأنه الإسلوب الأكثر ملائمة مع طبيعة المشكلة .

2-2 عينة البحث :-

هي مجموعة من الأفراد اخذت من المجتمع الأصلي بديلاً عنه في عملية جمع البيانات فعن طريق دراسة صفات العينة (الوحدات) وخصائصها نتمكن من وصف خواص وخصائص المجتمع (نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي، 2004). ان مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (227) طالب، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة حيث تمثلت بشعبة (ب) والبالغ عددهم (44) طالب حيث شكلت نسبة (19%) وهذه النسبة هي تمثيل حقيقي لمجتمع البحث.

2-3 ادوات البحث :-

وهي الوسيلة او هي الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الأدوات من البيانات او عينات الخ .

1- المصادر العلمية

2- استمارة الإستبيان

3- استمارة تفريغ البيانات



3-4 خطوات اجراء البحث:

وقد سلك الباحث خطوات متعددة من اجل اجراء البحث وهي :-

2-4-1 التجربة الاستطلاعية :-

ان المقياس الذي يستخدمه الباحث هو مقياس عالمي ثابت وبه ابتعدت عن السلبيات وحصراً في هذا المقياس وذلك لأن بحثي غير معمق جداً .

2-4-1-1 ثبات الإختيار :-

ان بحثي يعتمد على اجوبة العينة وهذا لا يستطيع معالجته وذلك لأن العينة تجيب بشكل غير دقيق وحسب ما ترى ليس في اجابتهم ضرر على صورة القلق .

4-2-1 توزيع استمارة الإستبيان :-

وقد تم توزيع استمارة الإستبيان على افراد العينة وذلك لإدراج اجوبتهم بشكل دقيق ان امكن وهذا بعد ان تبين للعينة مدى اهمية البحث وما معنى الأسئلة الواردة في هذا القياس .

2-5 الوسائل الإحصائية :-

1- الوسط الحسابي .

2- معامل الإرتباط (بيرسون) .

3- الإنحراف المعياري

4-1 عرض ومناقشة النتائج

العبارات	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً	
	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%
1-	9	20,45	13	29,54	9	20,45	6	13,63	7	15,90



15,90	7	27,27	12	36,36	16	4,54	2	15,90	7	-2
4,54	2	9,09	4	20,45	9	15,90	7	50	22	-3
2,27	1	13,63	6	31,81	14	27,27	12	25	11	-4
11,36	5	22,72	10	29,54	13	20,45	9	15,90	7	-5
25	11	18,18	8	27,27	12	13,63	6	15,90	7	-6
6,81	3	31,81	14	31,81	14	29,54	13	22,72	10	-7
11,36	5	20,45	9	27,27	12	18,18	8	22,72	10	-8
9,09	4	15,90	7	25	11	22,72	10	27,27	12	-9
2,27	1	11,36	5	11,36	5	18,18	8	56,81	25	-10
11,36	5	22,72	10	34,09	15	18,18	8	13,63	6	-11
4,54	2	13,63	6	15,90	7	20,45	9	45,45	20	-12
25	11	20,45	9	9,09	4	22,72	10	22,72	10	-13
9,09	4	4,54	2	22,72	10	31,81	14	27,27	12	-14
13,63	6	15,90	7	25	11	9,09	4	36,36	16	-15
4,54	2	15,90	7	27,27	12	22,72	10	29,54	13	-16
9,09	4	25	11	25	11	31,81	14	9,09	4	-17
29,54	13	20,45	9	13,63	6	22,72	10	13,63	6	-18
9,09	4	6,81	3	50	22	15,90	7	18,18	8	-19
20,45	9	27,27	12	22,72	10	15,90	7	13,63	6	-20

ومن خلال الجدول رقم (1) ظهرت لنا النسبة المئوية لأجابات عينة البحث على فقرات المقياس . ان الفقرات (10,3,12) حصلت على نسب عالية من تأكيد العينة عليها وهي نسب (56%، 50%، 45%) وجاءت الفقرة (36) بعدها بنسب أقل وهي (36,63%) . وثم تليها الفقرات الأخرى بنسب أقل حسب ما موجود في الجدول رقم (1) . الفقرات التي حصلت على مستوى (غالباً) هي (18,17,13,4,1,7,14) وهكذا بالنسبة لبقية الفقرات وبيقية المستويات التي تضمنها الجدول وهي (أحياناً- نادراً) . أما في الحالة جاءت في الفقرات (15,6,18) ثم تليها أقل نسبة لبقية الفقرات الأخرى .

ان النسب المئوية هي قيم تفرز بسيط للحالات المطلوبة والتي اجابة عليها عينة البحث ولأجل معرفة ومستوى العلاقات بين حالة القلق لدى عينة البحث ومستوى الأداء ذهب الباحث الى استخدام الجدول رقم (2) .

جدول رقم (2)

غير معنوي	مستوى الدلالة	قيم الدلالة	الأداء		القلق	
			ع	س	ع	س
	0,05	0,117	2,131	7,625	18,661	76,213

معامل الارتباط 0,970 ومن خلال الجدول رقم(2) اتضح ان الوسط الحسابي للقلق هو (76,321) وبإنحراف معياري (18,661) . ومن ثم تلتها للأداء وهي الوسط الحسابي للأداء بلغ (7,625) وبإنحراف معياري (2,131) . ولذلك نجد ان النتيجة غير معنوية من خلال قيمة الدلالة هي (0,117) وهي اكبر من مستوى الدلالة الذي بلغ (0,05) وهذا يؤكد ان العلاقة بين مقياس القلق هذا والأداء غير معنوية .

2-4 تحليل النتائج

من خلال الجدولين الأول والثاني ان كثير من النسب اشارت الى عدم وجود علاقة معنوية بين القلق والأداء بالملاكمة حيث ان نتائج الجدول الثاني اظهرت لنا قيمة الدلالة هي اكبر من مستوى الدلالة

. يعزو الباحث ان هذه النتائج سبب منها العينة التي لم تستوعب جيداً مفهوم المقياس حيث كانت بنسب عشوائية .

1-5 الإستنتاجات :-

- 1- لا توجد علاقة معنوية بين القلق والأداء في الملاكمة .
- 2- التأكيد على اللياقة البدنية هي عنصر مهم لمواجهة المنافس .
- 3- تأكيد عينة البحث على ضرورة الأخذ بنصائح المدرس او المدرب قبل مواجهة المنافس في النزالات .
- 4- التأكيد بأن ارتكاب بعض الأخطاء تكون حافزاً للإستفادة منها وتقاديها .
- 5- لم تكن اية أهمية للفقرة بأن مستوى الأداء بقلة في المنافسات المهمة .
- 6- لم تكن اية أهمية بوجود شعور الخوف من الاصابة قبل المنافسة المهمة .

2-5 التوصيات :-

- 1- التأكيد على ضرورة رفع مستوى اللياقة البدنية للملاكمين كونها مهمة في مواجهة منافسيهم والفوز .
- 2- ضرورة توجيه النصائح المهمة والأساسية قبل المنافسة .
- 3- ضرورة الإستفادة من الأخطاء التي يقع فيها الملاكم اثناء المنافسة وجعلها حافزاً للتغلب على المنافس .
- 4- التأكيد على جانب الإعداد النفسي الإداري للملاكمين لكي يستعدون حالات القلق والخوف من احتمالات الإصابة عند المنافسة .
- 5- زج الملاكمين بنزالات مختلفة المستويات قبل البطولة او المنافسة المهمة لأجل اعدادهم ورفع مستوى كفاءتهم التنافسية وغيرها .

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية



- 1- محمد عاطف غيث ؛ دراسات في علم الاجتماع التطبيقي (دار الكتب الجامعية 1972).
- 2- محمد احمد غالي ورجاء ابو علام ؛ القلق وامراض الجسم، ط1، (دمشق،ن م 1972).
- 3- عبد الرحمن عيسوي (دراسات في علم النفس الاجتماعي) (بغداد، دار النهضة العربية للطباعة والنشر 1974) .
- 4- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط9، (القاهرة،دار المعارف 1994) .
- 5- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط1،(القاهرة،دار الفكر العربي1995).
- 6- خير الدين شريف العمري ؛القلق بلباس العصر الحاضر،ط1:(بغداد منشورات مكتبة 30تموز ، 1984) .
- 7- لندال دافيدوف ، علم النفس التربوي ؛ ترجمة، سيد الطلواب (وأخرون) ، ط3، (القاهرة الدولية للنشر والتوزيع ، 1992) .
- 8- سعاد عبد عبد الزيدي، علم النفس التربوي الرياضي،ط1،(بنغازي جامعة قاريونس،1994) .
- 9- نزار طالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ،(بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر 1993)
- 10- اسامة كامل راتب ؛ تعليم السباحة ،ط2، (دار الكتاب الحديثة) 1990
- 11- فاروق السيد عثمان ؛ القلق وادارة الضغوط النفسية ، (القاهرة،دار الفكر العربي ، 2003)
- 12- دحام الكيال ، دراسات في علم النفس ، ط1 ، (بغداد ، مطبعة الإرشاد ، 1966) .
- 13- مصطفى فهمي ، الصحة النفسية ، دراسات سكيولوجية التكليف ،(القاهرة، مكتبة الخانجي ، 1976) .
- 14- فايزان، علم النفس التجريبي ،(ترجمة) خليل ابراهيم البياتي(العراق،مطبعة جامعة بغداد،1990).
- 15- رافع ادريس عبد الغفور ، بناء مقياس القلق لدى قافزي المضلات في العراق (رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل 2004) .
- 16- مصطفى باهي وسمير جاد ، المدخل في الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،ط1،مصر، الدار العالمية للنشر والتوزيع بالهرم ، 2004) .
- 17- نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، ط2،(بغداد،مطبعة جامعة بغداد،2000) .
- 18- عباس فاضل جابر الخزعلي؛ الملاكمة رياضة الفن النبيل (تعليم - تدريب تحميم ،ط1،(المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2012) .
- 19- عبد الحميد احمد؛ الملاكمة ، ط3(دار الفكر العربي ، القاهرة) ، 1978
- 20- عبد عون عبدعلي ومازن عبد الهادي احمد ؛ اثر القلق على مستوى الإنجاز الرياضي في لعبة كرة القدم ، (مجلة الأستاذ،كلية التربية الأولى ، جامعة بغداد ، 1993) .



ISSN :6032-2074 الرقم الدولي **مجلة علوم الرياضة** العدد الحادي عشر

- 21- محمد عويس ، البحث العلمي في الخدمة الإجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 ، (القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003) .
- 22- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، ب م ، 2004) .

المصادر الأجنبية :

- 1-Wood ,J: , what are you afraid of : (united states of anerisa , newjersey , prentise .hall, Ins, Enjlewood cliffs ,1976).
- 2- Tony . morrisrc . jeff summer , sport choology thory , (Appjisation and iss yse jacaranda wily Australia , 1995) .

علوم الرياضة

