

قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الملاكمة

د / محمد جهاد عيد خليل الزملوط

ملخص البحث

يهدف البحث إلى : التعرف علي تهدف الدراسة الي قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الملاكمة " ، والتعرف على مستويات القوة والصلابة العقلية لدي لاعبي في رياضة الملاكمة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح ، وبلغت عينة البحث 40 لاعباً ، ومن أهم الاستخلاصات : انخفاض مستوي التحدي لدي لاعبي رياضة الملاكمة قيد الدراسة ، قدرة بعض اللاعبين في التحكم علي انفعالاتهم اثناء المباراة ، انخفاض التركيز اثناء المباريات لدي اللاعبين ، الثقة بالنفس لدي اللاعبين تتأثر بالنتائج وسير المباريات.

Abstract

Measuring the mental toughness of boxing players

Dr. Mohamed Jihad Eid Khalil Al-Zamluot

The research aims to: Identify the study aims to measure the mental toughness of the boxing players, and to identify the levels of mental strength and toughness of the boxing players. The boxing players under study, the ability of some players to control their emotions during the match, the players' reduced concentration during the matches; the players' self-confidence is affected by the results and the course of the matches.

المقدمة ومشكلة الدراسة :

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية أذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات حتى يظهر مستوى التطور الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية .

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالرياضة التنافسية وزيادة أحمال وشدة ضغوط التدريب ، وذلك لا يتطلب من الرياضي القوة والتحمل البدني فحسب وإنما القوة والتحمل العقلي أيضاً أو ما يطلق عليه القوة والصلابة العقلية MENTAL TOUGHNESS .

ويعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي لاقت إقبالا شديداً من العلماء وبالتالي أصبح أساساً جوهرياً بالتفهم للعديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وغير ذلك من المشكلات وحيث أن علم النفس من العلوم الإنسانية الهامة فهو بذلك يساهم في النهوض بالحالة النفسية للرياضي حيث يستخدمها المدرب الرياضي في الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب كبير في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها المدرب.

(23: 15)

تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي خضعت للعديد من التغييرات الجديدة بما يتماشى مع قوانين اللعبة ، وذلك من خلال الزام القانون استخدام واقيات (الاسنان - الخصية -الراس للناشئين فقط) واعتماد الجهاز الالكتروني لحساب النقاط بدلا من استمارة التحكيم (القضاء) مما جعل المدربين يغيرون من أساليب وطرق التدريب بما يتماشى مع التغييرات الجديدة في القانون .

ويشير اسامة راتب (2017م) ان القوة والصلابة العقلية تمثل أهمية كبيرة في مجال الاعداد والتدريب العقلي للرياضيين لأنها تعبر عن مدي تحقيق الرياضي أفضل مالمديه في حدود موهبته ومهاراته بصرف النظر عن ظروف المنافسة ، كما تعني مدي مقدرة الرياضي علي مواجهة مواقف الضغوط علي نحو أفضل من المنافس . (4 : 6)

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد، وتنتج ردود فعل ايجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق مختلفة مع إشارات الضغوط. وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه. (21 : 8)(24: 62)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الملاكمة كونه مدرب بالمشروع القومي للموهبة الرياضية وجد أن العوامل النفسية ومن بينها الصلابة العقلية لها تأثير كبير علي مستوى أداء اللاعبين داخل الحلقة اثناء المنافسات خاصة المصيرية ، كما اشارت دراسة كلاً من احمد ابو الحديد (2015م)(3) ، ابراهيم المتولي (2007م)(1) ، دينا محمد عادل

(2001م)(8) الي اهميتها وكذلك تأثيرها الكبير علي نتائج المباريات وأن دورها لا يقل أهمية عن الاعداد البدني والمهاري والخططي وان اغفال المدربين لاهمية الاعداد النفسي يؤثر علي الفورمة الرياضية للاعب لذا اهتم الباحث بضرورة قياس الصلابة العقلية للاعبين وخاصة الناشئين بالمشروع القومي للموهبة الرياضية بمحافظة شمال سيناء حيث ان القوة والصلابة العقلية ليست ضماناً لتحقيق المكسب ، ولكن اللعب بدونها ضمان اكيد لعدم الفوز ، ويرى الباحث أن الصلابة العقلية لها عامل مؤثر وقوي في مستوى الأداء المهاري حيث أن شعور اللاعب بأهمية المنافسة وضرورتها ورغبته الحقيقية وإصراره وحاجاته إلى الإنجاز ، واكتساب اللياقة البدنية واللياقة الصحية وتحقيق المكاسب الشخصية وذلك للوصول إلى المستويات العليا كل ذلك ينمي دافعه للتفوق في النشاط الرياضي الممارس ، من هنا كانت أهمية هذه الدراسة ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال الإطلاع على الشبكة القومية للمعلومات لم يجد الباحث دراسة سابقة - في حدود علم الباحث

- تناولت التعرف على الصلابة العقلية لناشئي الملاكمة ومن هنا كانت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الي قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الملاكمة من خلال التعرف علي :

- 1- مستويات القوة والصلابة العقلية لدي لاعبي في رياضة الملاكمة .
- 2- العوامل المؤثرة علي القوة والصلابة العقلية لدي لاعبي في رياضة الملاكمة.
- 3- تأثير الصلابة العقلية علي نتائج المباريات لدي لاعبي في رياضة الملاكمة.

تساؤلات الدراسة :

- 1- ما مستويات الصلابة العقلية للاعبي رياضة الملاكمة ؟
- 2- ما العوامل المؤثرة علي الصلابة العقلية لدي لاعبي في رياضة الملاكمة ؟
- 3- ما تأثير الصلابة العقلية لدي لاعبي في رياضة الملاكمة علي نتائج المباريات ؟

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

1- القوة والصلابة العقلية : MENTAL TOUGHNESS

" تعني الرياضي الأكثر شدة .. الأفضل إنجازاً .. الأقوي تصميماً . (5 : 6)

2- التدريب العقلي : MENTAL TRAINING

" نظام متتابع طويل المدي للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين : الوصول للمستويات الرياضية العالية ، وتطوير الصحة العامة . (14 : 13)

إجراءات الدراسة :**منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لمناسبته لملائمته لطبيعة

الدراسة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الملاكمة والمسجلين بالمشروع القومي للموهبة الرياضية مرحلة الناشئين ومرحلة الواعدين ولاعبى الاندية بالمحافظة وعددهم " 60 " لاعب وقد وقع اختيار الباحث على عدد " 40 " لاعبا ، مع الأخذ فى الاعتبار ألا يقل العمر التدريبى للاعبين المختارين عن ثلاث سنوات والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (1)**توصيف عينة الدراسة**

المجموع	العينة		المرحلة	م
	الاستطلاعية	الاساسية		
20	5	15	الناشئين	1
20	5	15	الواعدين	2
40	10	30	المجموع	
	40		الاجمالي	

وسائل وأدوات جمع البيانات :**1 - مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين :**

سيتم تقنين مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين إعداد اسامة كامل راتب

(2017م) (5) ، ويتكون من (30) عبارة ، تتوزع على خمسة محاور هي:

المحور الأول: التحدي.

المحور الثاني: التحكم .

المحور الثالث: التركيز.

المحور الرابع: الثقة .

المحور الخامس : الالتزام .

وتقدر الدرجات في المقياس بشكل ثنائي كالتالي: (نعم) = 1، و (لا) = 0، كما هو موضح في مرفق (1) مفتاح تصحيح مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين .

- المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان.

قام الباحث بإجراء الإختبارات التالية للتأكد من صدق وثبات مقياس إستمارة الإستبيان التي إستخدمها فى دراسته الميدانية.

أولاً : الصدق :

ويقصد بإختبار صدق أداة جمع المعلومات والبيانات مدى قدرتها على أن تقيس ما تسعى إليه الدراسة إلى قياسه فعلاً، وللتأكد من صدق إستمارة الإستبيان قام الباحث بالأتى:

1- صدق الإتساق الداخلى:

قام الباحث بإيجاد الإتساق الداخلى لإستمارة الإستبيان خلال الفترة من 2021/2/21م حتى 2021 /2/24م وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجه كل مقياس ودرجه الإستمارة ككل وهذا ما يوضحه جدول رقم (2)

جدول (2)

معاملات الارتباط بين كل محور والمقياس ككل لناشئي الملاكمة ن=10

م	المحاور	قيمة معامل الارتباط
1	المحور الاول التحدي	**0.779
2	المحور الثاني التحكم	*0.813
3	المحور الثالث التركيز	*0.765
4	المحور الرابع الثقة	**0.871
5	المحور الخامس الالتزام	**0.795

يتضح من الجدول (2) أن حساب معامل الارتباط بين كل محور وإستمارة الإستبيان ككل ترواح بين (*0.765 ، **0.871) .

جدول (3)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس لناشئي الملاكمة

(ن=10)

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
1	*0.747	7	*0.745	13	*0.747	19	**0.792	25	*0.685
2	*0.639	8	*0.639	14	**0.792	20	*0.639	16	*0.639
3	*0.745	9	**0.792	15	**0.797	21	*0.652	27	**0.972
4	**0.797	10	**0.797	16	*0.747	22	**0.822	28	*0.745
5	**0.822	11	**0.822	17	*0.685	23	*0.745	29	*0.745
6	**0.792	12	*0.685	18	*0.639	24	*0.685	30	*0.652

*تعني دال عند مستوي 0.05 **تعني دال عند مستوي 0.01

يتضح من الجدول (3) أنه يوجد إرتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس قيد الدراسة .

ثانياً الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين باستخدام طريقه تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه حيث تم تطبيق الإستمارة على أفراد عينه الدراسه الإستطلاعية ثم عرضها مرة أخرى بعد مرور اسبوعين على نفس أفراد العينه الإستطلاعية فى الفترة من 2021/2/21م إلى 2021/3/6م ثم حساب معامل الثبات مرة أخرى باستخدام طريقه ألفا كرونباخ ، وهم من خارج عينه الدراسة الأساسية ولهم نفس الخصائص والشروط وبلغ قوامها (10) من لاعبي الملاكمة وجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للاعبى رياضة الملاكمة

ن=10

م	الإحصاء المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل ألفا كرونباخ
		س	±ع	س	±ع	
1	المحور الاول التحدي	9.400	1.632	9.300	1.174	0.876
2	المحور الثانى التحكم	9.900	1.197	9.200	1.316	0.942
3	المحور الثالث التركيز	9.900	1.389	9.400	1.171	0.867
4	المحور الرابع الثقة	10.00	1.423	9.200	1.378	0.848
5	المحور الخامس الالتزام	10.00	1.563	8.800	1.375	0.881

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم معامل الفاكرونباخ لمحاور المقاييس قيد الدراسة على درجة كبيرة من الثبات المقاييس و أنها صالحة للتطبيق .

التجربة الاساسية:

اجرى الباحث التجربة الاساسية خلال الفترة من 10 / 2021/3/ حتى 20 / 2021/3/م بواقع ثلاثة استمارات يومياً وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب .

- الأسلوب الإحصائي المستخدم

وقد استخدم الباحث الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)
 (لحساب بعض المعاملات الإحصائية والمتمثل في :

- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري .
- معامل ثبات ألفا كرونباخ .
- معامل الألتواء .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

1- عرض النتائج الخاصة لمحور التحدي :

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات محور التحدي للاعبين

ن = 30

رياضة الملاكمة

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	دائماً أخشى الأخطاء	1.872	0.375	1.872-
2	أقلل من قيمة نفسي عندما ارتكب خطأ	1.812	0.414	1.591-
3	يسهل على تجاوز أخطائي	1.761	0.437	1.332-
4	إذا كانت بدايتي يصعب عودتي الى مستوي	1.903	0.313	2.814-
5	عندما أفضل ينتشنت تفكيري في رأي مدربي	1.732	0.453	1.142-
6	أعود بسرعة لحالتي الطبيعية عند الفشل أو عمل أخطاء	1.717	0.476	0.926-

يتضح من جدول (5) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التحدي قيد الدراسة ما بين (1,717 ، 1.903) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.313 ، 0.476) ، انحصرت معاملات الإلتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

2- مناقشة النتائج الخاصة لمحور التحدي :

ويرى الباحث ان دور المدرب هام جداً في تقييم وتقويم اداء اللاعب والتركيز الشديد معه من اجل تحفيزه نحو الفوز بصورة مستمرة من خلال التركيز علي السمات الشخصية للاعب مثل المثابرة والتحدي والتحكم في انفعالاته .

ويشير محمود سالم (2003م)(17) إلى أنه يجب على اللاعب التوفيق بين دوافعه والضغوط التي يتعرض لها خلال المنافسة وظروفها المختلفة دون التأثير عليه وعلى نتيجة المنافسة .

يرى الباحث أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط التي تؤثر علي نتائج المباريات وعليه تتطويع ظروف حياته حيث أن الأولويه تكون لمتطلبات الفوز بالمنافسات .

تشير ليلي فرحات (2001م)(18) أن الضغوط تنشأ من مواقف متنوعه وقياديه ، وترتبط ببعض المتغيرات النفسيه والعضويه ، ولعل تحمل ومواجهة الضغوط يعد بمثابة عوامل تعويضييه تساعد اللاعب على الاحتفاظ بصحته البدنيه والنفسيه حيث يستطيع التغلب علي تلك الضغوط من خلال صفة التحدي ومقاومة الضغط حتي لاتؤثر سلباً علي نتيجة المنافسة .

في الوقت الذي يجب أن يكون القلق ايجابيا ولا يؤثر على قرارات وتصرفات اللاعب سلباً ويتفق الباحث مع أحمد عزت راجح (2001م)(4) أن احساس اللاعب بالمسئوليه يمكنه من أن يصبح اكثر قدرة على تحمل اعباء المنافسة والشعور بالقلق شئ طبيعي للنجاح وتحقيق الفوز .

ويرى الباحث أن التفاضل لدى اللاعب بقدر مناسب يجعله ناجحاً حيث أن التفاضل المطلق غير مطلوب ويجب ان يهتم بدوافع تحقيق الفوز بدلاً من دوافع تجنب الفشل او الخسارة .

ويتفق الباحث مع أحمد ابو الحديد (2015م) (3) في أن إحساس الفرد بقيمته والتفائل وأن لديه من الامكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهه الصعاب والتحديات والتغلب عليها وهذا مايجب ان يتصف به لاعب المنازلات بصفة عامة والملاكم بصفة خاصة.

3- عرض النتائج الخاصة لمحور التحكم :

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التحكم للاعبين

رياضة الملاكمة ن = 30

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	أعمل أفضل ما لدي عندما تزداد الضغوط.	1.831	0.416	1.569-
2	اكون عصيباً جداً لتحقيق أقصى أداء.	1.825	0.372	1.876-
3	أعمل أفضل في التمرين مقارنة بالمنافسة.	1.796	0.408	1.541-
4	من السهل أن أفقد أعصابي	1.833	0.384	1.781-
5	استطيع الهدوء والسيطرة على انفعالاتي تحت الضغوط.	1.914	0.365	2.612-
6	اتجنب مواقف اللعب الحاسمة في (المباراة أو المسابقة المهمة).	1.907	0.315	2.873-

يتضح من جدول (6) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التحكم قيد الدراسة ما بين (1,796 ، 1.914) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.315 ، 0.416) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

4- مناقشة النتائج الخاصة لمحور التحكم :

ويري الباحث أن قدرة اللاعب على تحديد أهداف واضحة لتطورة والسعى لتحقيقها ، حيث أن اللاعب عندما يقبل على المنافسة ويكون له هدف واضح فإنه يكون حريصاً على تطويره أداء وتعامله مع المواقف المختلفه فيجب أن يكون كل عمل يقوم به الفرد له أهدافه الواضحه التي تجعله يقبل على انجاز دروة في المنافسة لتحقيق الفوز.

يشير محمد علاوى (2002م) (15) أن اللاعب الذى ينال درجه مرتفعة فى سمه الثقة بالنفس يكون واثقاً فى امكانياته وقدراته بالنسبه لكيفيه التعامل مع المواقف غير المتوقعه ويتخذ قراراته بثبات ويتصف بالاستقرار وعدم التردد ويستطيع التعبير عن وجهه نظره بجرأة ولديه مفهوم ايجابى عن ذاته ويتصف بالصدق والواقعية ويتقبل النقد بصدر رحب يكون لدية القدرة علي تحقيق الفوز .(64: 87).

يشير احمد راجح (2001م)(4) إلى أن إحساس اللاعب بالمسئوليه يمكنه من أن يصبح أكثر قدرة على تحمل اعباء المنافسة كما يجعله حريصاً على الاداء الجيد المتزن دفاعاً وهجوماً من اجل تحقيق الفوز مما يؤدي إلى ارتفاع تقديره لذاته كما يحقق له احترام الاخرين ومن ثم يعتبر هذا الجانب أحد العوامل التى يمكن أن تسهم فى تكامل شخصيه اللاعب ، ويرى الباحث ضرورة أن يمتلك اللاعب القرارات الكافيه التى تتناسب مع ظروف المنافسة وكذلك التحكم في تصرفاته حتى يتثنى له تحقيق الفوز .

5- عرض النتائج الخاصة لمحور التركيز:

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التركيز

للاعبي رياضة الملاكمة ن = 30

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	صياح المدرب يخرجني من المباراة.	1.921	0.311	2.814-
2	يتشتت انتباهي بسهولة.	1.908	0.309	2.719-
3	اشتغل بالتفكير في منافس معين، وذلك يخرجني من المباراة.	1.823	0.351	2.453-
4	الظروف السيئة للعب (الطقس، حالة الملعب، الحرارة، إلخ) تؤثر سلبياً على أدائي.	1.754	0.384	2.268-
5	ليس لدي مشكلة في التركيز على الأشياء المهمة وتجنب الأخرى.	1.736	0.347	2.273-
6	أفكر كثيراً فيما يسير خطأ أو صواباً قبل وأثناء الأداء.	1.808	0.426	1.544-

يتضح من جدول (7) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التركيز قيد الدراسة ما بين (1.736 ، 1.921) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.309 ، 0.426) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

6- مناقشة النتائج الخاصة لمحور التركيز :

يرى الباحث أن شعور اللاعب بالراحة النفسية مهم وضروري حيث يستطيع اداء المنافسة بدون توتر والاداء بصورة متزنه مما يساعده علي التركيز بصورة جيدة اثناء المنافسة دون الالتفات للمثيرات الخارجية مثل الجمهور او الخصم ، ويتفق الباحث مع محمود عنان

(1995م)(16) فى ضرورة أن يشعر الفرد بالراحة النفسية والرضا فى حياته من خلال اعتقاد الرياضى وشعوره بقدراته والايمان بها .

يشير علاء الدين كفاى (1990م)(11)، Schwebel (23)(2006) أن توافق الفرد لواجبات عمله والعوامل المحيطه به فى عمله أمر ضرورى أما عجز الفرد عن التكيف السليم مع متطلبات عمله أو ظروفه الشخصيه والاجتماعيه مما يجعله غير راضى عنها ويرى الباحث أن التركيز الشديد فى اداء العمل المكلف به الفرد وما عليه القيام به دون النظر لحجم المجهود المبذول ما دام قادراً على القيام به يؤدي حتماً فى النهاية لنجاح اي عمل . ويرى الباحث أن النظام اليومي المثالى يمثل عامل أساسى لنشاط الجسم واستشفائه ، ويساعد على رفع الكفاءة البدنية والصحية للاعب ، حيث يساعد الالتزام الصحيح والدقيق بمتطلبات البرنامج التدريبي اليومي المثالى يؤدي لتحقيق الاهداف التي يخطط لها المدرب . ويشير ماجد عبد الله (2004م)(13) على تنميه قدرات اللاعبين على إدارة الضغوط وكيفيه مواجهتها وتدريبهم على الاساليب التي تبعدهم عن الاحتراق النفسى وتنميه مهاراتهم حتى لا يؤدي ذلك للاحتراق النفسى نتيجة للضغط الزائد.

7- عرض النتائج الخاصة لمحور الثقة :

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة للاعبين
رياضة الملاكمة

ن = 30

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	ثقتي لا تهتز بحدوث خطأ أو اثنين.	1.834	0.371	1.787
2	كثيراً ما أقارن نفسي بزملائي في الفريق والمنافسين	1.841	0.463	1.337
3	أفضل التنافس مع منافس أفضل مني وأخسر، عن منافس أضعف مني وأكسب	1.823	0.457	1.422
4	أنا رياضي أتميز بالثقة وتأكيد ذاتي.	1.835	0.352	2.268
5	أميل أن أكون سلبياً جداً.	1.904	0.335	2.839
6	أجد صعوبة في التعامل مع أفكار السلبية.	1.783	0.376	2.254

يتضح من جدول (8) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الثقة قيد الدراسة ما بين (1.783 ، 1.904) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.335 ، 0.463) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

8- مناقشة النتائج الخاصة لمحور الثقة :

يري الباحث انه من الضروري للاعب ان يتمتع بالثقة في قدراته وامكانياته التي تساعده علي تحقيق الفوز علي الاصل مستويات الثقة لمرحلة الغرور .

ويتفق الباحث مع عزت الكاشف (1994م) (9) ، سينيير, Sayiner, (22)(2006) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة والاحترام واداء ما يطلب منهم بدون ضغط أو توتر .

يرى الباحث أن ادراك اللاعب لقدراته وامكانياته تساعد على التمتع بالثقة فى نفسه وقدراته وتساعده على التعامل مع المواقف المختلفة بكفاءة وانجاز المهام المكلف بها بنجاح اثناء المنافسة وهذا ما يتفق فيه الباحث مع ابراهيم المتولي (1995م) (1).

ويشير محمد علاوى (1998م) (15) أن الشخص الذى ينال درجه مرتفعة فى سمه الثقة بالنفس يكون واثقاً فى امكانياته وقدراته بالنسبه لكيفيه التعامل مع المواقف غير المتوزعه ويتخذ قرارته بثبات ويتصف بالاستقرار وعدم التردد ويستطيع التعبير عن وجهه

نظرة بجرأة ولديه مفهوم ايجابى عن ذاته ويتصف بالصدق والواقعية ويتقبل النقد بصدر رحب.

يشير ابراهيم خلاف (2003م) (2)، ايفانسيفيتش وماتسون (2000) (20) " Mattson & Ivancevich أن القلق هو حاله نفسية داخلية تتصف بالتوتر والخوف ومن مظاهره بعض العادات منها قضم الاظافر أو الغمز بالعين ويتفق الباحث مع ذلك فى أنه عند توتر اللاعب نتيجة بعض المثيرات التى قد تؤدى لإنفعاله نتيجة نقص فى سمة الثقة بالنفس .

9- عرض النتائج الخاصة لمحور الالتزام :

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الالتزام لناشني
الملاكمة ن = 30

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	تزيد دافعتي بعد الفشل أو الهزيمة.	1.900	0.312	2.887-
2	من السهل على التدريب بثبات وشدة عالية.	1.837	0.339	2.282-
3	التفكير كيف يكون تمريني اليومي يساعدي في تحقيق أهدافي.	1.845	0.347	2.261-
4	أجد ان تمريني مجموعة حركات فقط.	1.763	0.365	2.293-
5	لدي أهداف واضحة أسعى لتحقيقها.	1.748	0.429	1.618-
6	أنا رياضي ذو دافعية عالية.	1.808	0.437	1.567-

يتضح من جدول (9) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الالتزام قيد الدراسة ما بين (1.748 ، 1.900) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.312 ، 0.437) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

10- مناقشة النتائج الخاصة لمحور الالتزام :

يشير خير الدين عويس وعصام الهلالي (1997م) (7) أن هناك اختلافاً في تنشئه الأفراد يرتبط بأنواع خبرات التعلم ويظهر أثره على الفرد في نوع علاقته الأسريه وأثرها والسلطه في الأسره التي تختلف من طبقه لأخرى.

يرى الباحث أن سمة الالتزام مرتبطة بالتنشئة الاجتماعية وتتمو مع الفرد منذ الصغر من خلال المشاركة مع الجماعات الاولية التي ينتمي لها وتتوقف على مدى الترابط الأسرى وهذا غير مرتبط بمستوى تعليمي أو

اقتصادي وحب دائماً أن يفخر الفرد أمام الآخرين بأنتمائه لاسرته وهذا يتوقف على العلاقات القائمة داخل الأسرة .

ويتفق الباحث مع أسامة راتب (2017م) (6) في أن التزام اللاعب بالروح الرياضية تظهر لدي اللاعبين الذين يتميزون بالقوة والصلابة العقلية عند المكسب أو الخسارة حيث انه من السهل ان تكون محترماً للمنافس بعد النصر ، ولكن الذي يتميز بالقوة والصلابة العقلية يُظهر نفس القدر من الاحترام للمنافس سواء عندما يحقق الفوز او الهزيمة ، والاكثر قيمة الذي يُظهر درجة عالية من الروح الرياضية حتي اذا كان سلوك المنافس اقل احتراماً .

ويضيف اسامة راتب (2017م) (5) ان الفرد (اللاعب) الاكثر قوة وصلابة عقلية يهتم كيف يحقق المكسب وليس الشكوي ، ويبحث عن الاشياء الايجابية وعند الشعور بالاحباط نادراً ما يُظهر ذلك ونادراً ما يشكو و دائماً حريصاً علي ان يكون الفريق في حالة ايجابية عالية .

يرى الباحث أن الشعور بالسعادة لاشياء قد يفرح بها الآخرين يتمتع بها الاشخاص الذين يتميزون بالالتزام وبالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعه عقد الصداقات ولديهم دائرة من المعارف وهذا ما يتفق فيه الباحث مع ديننا محمد (2001م) (8) بابو(19) (2007 Babu) في أن الأشخاص الأسوياء يتميزون بالالتزام والمرح والحيوية والنشاط ، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة والفرح لاشياء التي تسعد الآخرين ولهم قدرة علي الالتزام بالقيم والمبادئ والروح الرياضية في ظل اختلافات كبيرة وفقاً للمواقف الانفعالية المختلفة.

و يتفق الباحث مع كمال درويش و إسماعيل حامد (2000م) (12) في أن الالتزام يعني انه لكى يستطيع الفرد إتمام الواجبات المسؤل عنها ينبغي ان يكون بإستطاعته إتخاذ قرارات تحكم تصرفات

الأخريين و التعرف على المشكلات التي تواجهه من خلال المشاركة فى المناقشات و إتخاذ القرارات وفقاً للمواقف الحياتية المختلفة .

- الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

من خلال تساؤلات الدراسة وأهدافها والمعالجات الاحصائية توصل الباحث الي الاستخلاصات التالية :

- 1-انخفاض مستوي التحدي لدي لاعبي رياضة الملاكمة قيد الدراسة .
- 2-المدرّب له تأثير قوي علي شخصية اللاعبين في التدريب والمباريات .
- 3-قدرة بعض اللاعبين في التحكم علي انفعالاتهم اثناء المباراة .
- 4-انخفاض التركيز اثناء المباريات لدي اللاعبين .
- 5-الثقة بالنفس لدي اللاعبين تتأثر بالنتائج وسير المباريات.
- 6-الاعداد النفسي الجيد يساعد في قدرة اللاعبين علي الالتزام داخل الملعب.

ثانياً : التوصيات :

من خلال ما تم التوصل اليه من استخلاصات يوصي الباحث مايلى:

- 1- اهتمام المدربين بالاعداد النفسي وضرورة تواجد معد نفسي بالفريق.
- 2- ضرورة الاهتمام بالتدريب علي المهارات النفسية داخل البرنامج التدريبي.
- 3- الاهتمام الجيد بتخطيط برامج التدريب مما يساعد اللاعبين في زيادة الثقة بالنفس .
- 4- ضرورة التركيز من جانب المدربين علي القوة والصلابة العقلية لتأثيرها الكبير في نتائج المباريات .
- 5- اجراء المزيد من البحوث علي الجوانب النفسية لناشئي الملاكمة علي عينات مختلفة ومراحل سنية مختلفة .

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- 1 إبراهيم المتولى أحمد : (2007م) ، دافعية الإنجاز الرياضى وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد 40 العدد 74 إبريل.
- 2 ابراهيم خلاف أبو زيد : (2003م) ، مدخل علم النفس الرياضى ، مكة للطباعة ، بورسعيد .
- 3 أحمد ابو الحديد مرسى : (2015م) ، الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي واتخاذ القرار لدى أخصائي وزارة الدولة لشئون الرياضة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 4 أحمد عزت راجح : (2001م) أصول علم النفس، ط 7، دار الكتاب العربي للطبعة والنشر ، القاهرة .
- 5 أسامة كامل راتب : (2017م) سلسلة علم النفس الرياضة الايجابي 10مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6 أسامة كامل راتب : (1995م) ، علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة
- 7 خير الدين عويس وعصام الهللى : (1997م) ، الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 8 دينا محمد عادل عبد العزيز : (2001)، ضغوط العمل التنظيمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

- الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 9 عزت الكاشف : (1994م) ، الأسس في الانتقاء الرياضي ، النهضة المصرية ، القاهرة .
- 10 عصام الدين عبد الخالق : (2005م) ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط12 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 11 علاء الدين كفاي : (2007م) ، الصحة النفسية، دار العلم للنشر والتوزيع، دبي.
- 12 كمال درويش و إسماعيل حامد : (2004م) إدارة المنافسات والمسابقات والدورات الرياضية ، دار السلام للطباعة ، القاهرة .
- 13 ماجد عبد الله محمد : (2004م) ، العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- 14 محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : (1996م) ، التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 15 محمد حسن علاوى : (2002) سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 16 محمود عبد الفتاح عنان : (1995م) سيكولوجية التربيه البدنيه والرياضه - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي.
- 17 محمود محمود سالم : (2003م) سيكولوجية رياضة المنافسات،غازي للنشر،طنطا.

18 ليلي السيد فرحات : (2001م) القياس والإختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

ثانياً المراجع الاجنبية :

- 19 Babu, , Hanish : (2008), Physical Causes of Stress. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India
- 20 Mattson & Ivancevich : (2000), Stress and worke , london ,scatle for men .
- 21 80 – Sawyer, R. : (2005), Stress the silent killer. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd . Hoddle Street Abbotsford. Melbourne, Australia (7)
- 22 Sayiner, B. : (2006),Stress level of university students. Istanbul University Journal of Science, 5 (10), 23-34.(24)
- 23 Schwebel, A.I, Barocas,H.A, Reichman : (2006) ,Personal and Growth, M.C. Publishers
- 24 Langan , Fox Janics : (1995), Journal of occupational and organizational psychology.

قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الملاكمة

د / محمد جهاد عيد خليل الزملوط
