المجلد:05 العدد:01 السنة: 2026 صفحات المقال: ص ص: 128-149 ISSN : 2830-9170 EISSN : 2992-0736

المهارات النفسية وعلاقتها بمؤشر الأداء الفعال لدى ملاكمي فئة الشباب

Psychological Skills and Their Relationship with the Effective Performance Index among Youth Boxers

م.م ليث مهدي صالح*[1]

[1]وزارة التربية / مديرية تربية النجف الاشرف(العراق) laithalrmahy@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2026/05/11 تاريخ القبول:2026/05/24 تاريخ النشر: 2026/06/05

الملخص

يهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الشباب المشاركين في النزالات النهائية، مع المقارنة بين الملاكمين الفائزين والخاسرين. واعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم جمع البيانات باستخدام مقياس المهارات النفسية وتحليل الأداء الفعلي داخل الحلبة. وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال، مع تفوق الملاكمين الفائزين في قوة هذه العلاقات مقارنة بالخاسرين. كما تبين أن التصور العقلي ودافعية الإنجاز يمثلان أكثر الأبعاد ارتباطاً بالأداء الفعال، مما يؤكد أهمية الإعداد النفسي في تحسين مستوى الإنجاز الرياضي. وخلصت الدراسة إلى أن المهارات النفسية تعد عاملاً أساسياً في تحقيق الأداء المتميز في الملاكمة، وأوصت بإدماج برامج تدريب نفسي متخصصة ضمن العملية التدريبية للملاكمين الشباب.

الكلمات الدالة: المهارات النفسية؛ مؤشر الأداء الفعال؛ الملاكمين الشباب؛ النزالات النهائية.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between psychological skills and the effective performance index among young boxers competing in final bouts, while comparing winners and losers. The researcher adopted a descriptive correlational approach, collecting data through a psychological skills scale and performance analysis of actual boxing matches. The findings revealed

* المؤلف المراسل

statistically significant correlations between psychological skill dimensions and the effective performance index, with winners demonstrating stronger and more consistent relationships than losers. Mental imagery and achievement motivation emerged as the dimensions most strongly associated with effective performance, highlighting the importance of psychological preparation in enhancing athletic achievement. The study concluded that psychological skills are a key determinant of successful boxing performance and recommended integrating specialized psychological training programs into the preparation of young boxers.

Keywords: Psychological Skills, Effective Performance Index, Young Boxers, Final Bouts

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته

مما لا شك فيه ان رياضة الملاكمة من أبرز الرياضات القتالية الفردية التي تضع اللاعب تحت ضغوط بدنية ونفسية قصوى، اذ يتطلب النزال تكاملاً دقيقاً بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية لتحقيق مستوى أداء تنافسي متميز داخل الحلبة، حيث لم يعد التفوق في هذه الرياضة يعتمد على القوة البدنية أو الإعداد المهاري فقط، بل أصبح، الجانب النفسي هو الميزان الذي يرجح كفة ملاكم على آخر، خاصة في المستويات المتقاربة في الاداء.

وفي هذا السياق برز مفهوم المهارات النفسية بوصفه أحد اهم المفاهيم في علم النفس الرياضي بانها مجموعة من الأدوات العقلية المتمثلة بالقدرة على التركيز والانتباه الانتقائي، والثقة بالنفس، والتحكم في الانفعالات، والتصور العقلي للأداء مما جعلها تكتسب أهمية خاصة في رياضة الملاكمة نظرًا لطبيعة النزال الذي يتطلب قرارات سريعة، واستجابات دقيقة، وقدرة عالية في الحفاظ على التوازن النفسي في ظل التغير المستمر في الإيقاع الحركي للمنافسة، إضافة إلى القدرة على التعامل مع الضغوط التنافسية التي تعطي الملاكم القدرة في السيطرة على أفكاره ومشاعره وسلوكه، مما يتيح له توظيف قدراته المهارية والبدنية بأقصى كفاءة ممكنة خلال جولات النزال وبالخصوص النزالات النهائية التي تعتبر اكثر مراحل المنافسة تعرضًا

للضغوط النفسية والانفعالية، إذ تتطلب من الملاكم مستويات مرتفعة من التركيز والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي، فضلًا عن القدرة على الحفاظ على كفاءة الأداء الفعّال تحت ظروف تنافسية عالية الحساسية، الأمر الذي يجعلها بيئة مناسبة لدراسة العلاقة بين المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال.

ومن ناحية أخرى، فإن تحليل الأداء الرياضي في الملاكمة شهد تطورًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة، حيث لم يعد يعتمد فقط على النتائج النهائية أو عدد النقاط، بل اتجه الباحثون إلى استخدام مؤشرات أكثر دقة وموضوعية لقياس جودة الأداء داخل النزال، ومن بين هذه المؤشرات يظهر مؤشر الأداء الفعال بوصفه أحد المقاييس الحديثة التي تعبر عن مقدار الزمن الذي يستثمره الملاكم في أداء حركي هجومي أو تكتيكي فعال مقارنة بالزمن الكلي للنزال، مما يتيح تقييمًا أكثر دقة لمستوى الأداء الفعلي داخل الحلبة، فالأداء الفعال هو نتاج تلاحم المهارة النفسية (مثل تركيز الانتباه، التصور الذهني...الخ) مع المهارة الحركية لإنتاج فعل رياضي يتسم بالدقة، التوقيت المثالي، والقوة التأثيرية.

ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية هذا البحث الحالي في كونه يتناول الملاكمين المتأهلين للنزالات النهائية، بوصفها المرحلة الأكثر حساسية من الناحية النفسية والتنافسية، الأمر الذي يمنح نتائج البحث قيمة تطبيقية أكبر في فهم العلاقة بين المهارات النفسية وكفاءة الأداء الفعّال تحت ظروف المنافسة العالية.

إذ إن فهم طبيعة هذه العلاقة قد يسهم في توضيح مدى تأثير الجوانب النفسية على جودة الأداء داخل المنافسة الفعلية، فضلا أن نتائج هذا البحث يمكن أن تقدم إضافة علمية مهمة في مجال التدريب الرياضي، من خلال مساعدة المدربين على بناء برامج تدريبية أكثر شمولية لا تقتصر على تطوير الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل تمتد لتشمل تنمية المهارات النفسية بشكل علمي ومنظم، بما ينعكس إيجابًا على مستوى الأداء خلال المنافسات وبناءً على ذلك، فإن هذا البحث يحاول سد

جزء من الفجوة العلمية في الدراسات التي تناولت العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الفعلي في رياضة الملاكمة.

1-2 مشكلة البحث

شهدت رياضة الملاكمة في السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في أساليب الإعداد البدني والمهاري والخططي، الأمر الذي أدى إلى تقارب مستويات اللاعبين في العديد من الجوانب الفنية والبدنية، مما جعل التفوق في المنافسات يعتمد بصورة متزايدة على كفاءة العوامل النفسية وقدرة الملاكم على توظيفها أثناء النزال. وعلى الرغم من هذا التطور، إلا أن كثيرًا من البرامج التدريبية ما تزال تركز بصورة أساسية على الجوانب البدنية والمهارية، مع اهتمام أقل بالمهارات النفسية ودورها في تحسين كفاءة الأداء الفعلي داخل المنافسة.

وفي المقابل، فإن الاتجاهات الحديثة في تحليل الأداء الرياضي لم تعد تكتفي بتقييم اللاعب من خلال نتائج الفوز والخسارة فقط، بل اتجهت نحو استخدام مؤشرات كمية أكثر دقة لقياس مستوى الأداء الحقيقي داخل المنافسة. ويُعد مؤشر الأداء الفعال من المؤشرات التي تعكس قدرة الملاكم على استثمار الزمن الكلي للنزال في أداء هجومي أو تكتيكي فعّال، مما يوفر صورة أكثر موضوعية عن جودة الأداء التنافسي.

ومن خلال متابعة الباحث وتحليل النزالات النهائية في بطولة محافظة النجف للملاكمة لفئة الشباب، لوحظ وجود تباين في مؤشر الأداء الفعال بين اللاعبين، حتى بين أولئك الذين يمتلكون مستويات متقاربة في الجوانب البدنية والمهارية، الأمر الذي يشير إلى احتمال وجود تأثير للمهارات النفسية في هذا التباين، وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت الجوانب النفسية في المجال الرياضي، إلا أن الدراسات التي بحثت العلاقة بين المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال في رياضة الملاكمة ما تزال محدودة، وخاصة في البيئة الرياضية المحلية، فضلًا عن

قلة الدراسات التي اعتمدت تحليل الأداء الفعلي داخل النزالات باستخدام مؤشرات كمية.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

– هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى ملاكمي النزالات النهائية الشباب؟

– ما طبيعة العلاقة بين كل بعد من أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال؟

– وهل تختلف قوة هذه العلاقة بين الملاكمين الفائزين والخاسرين؟

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى ما يلي:

– التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى ملاكمي فئة الشباب المشاركين في بطولة محافظة النجف للملاكمة .

– التعرف على مستوى مؤشر الأداء الفعال لدى أفراد عينة البحث .

– الكشف عن العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى ملاكمي فئة الشباب .

– التعرف على طبيعة العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الفائزين .

– التعرف على طبيعة العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الخاسرين .

– تحديد الفروق في قوة العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال بين الملاكمين الفائزين والخاسرين

1-4 فرضيات البحث

– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى ملاكمي النزالات النهائية فئة الشباب.

مجلة التربية الرياضية-جامعة بابل

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الفائزين.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الخاسرين.
- تختلف قوة العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال بين الملاكمين الفائزين والخاسرين.

1-5 مجالات البحث

المجال البشري: الملاكمون الشباب المتأهلون للنزالات النهائية في بطولة محافظة النجف.

المجال الزماني: المدة من 2026/1/2 ولغاية 2026/5/1.

المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الكوفة الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات

مؤشر الأداء الفعال (تعريف اجرائي): هو مؤشر كمي يعبر عن كفاءة استثمار الملاكم للزمن الكلي للمنافسة في أداء هجومي أو تكتيكي فعّال يحقق أفضلية تنافسية داخل

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث وهم الملاكمين الشباب المشاركين في بطولة محافظة النجف للفترة 1-2026/2/5 وقد بلغ عددهم (36) ملاكما واشتملت عينة البحث على جميع الملاكمين الذين تأهلوا لخوض النزالات النهائية في البطولة وعددهم (26) ملاكما موزعين على (13) وزنا حسب تصنيفات الاتحاد الدولي للملاكمة

الهواة، وتوفرت لهم استمارات مقياس المهارات النفسية، إضافة إلى توفر تسجيلات فيديو كاملة لجميع نزالاتهم وكما موضح في الجدول ادناه.

وقد اعتمد الباحث جميع النزالات الخاصة بكل لاعب ضمن إجراءات تحليل الأداء، بهدف الحصول على مؤشر أداء فعّال أكثر دقة وموضوعية.

الجدول رقم (1): يبين عدد الأندية ومجتمع البحث وعينته وافراد التجربة الاستطلاعية

ت	اسم النادي	عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	مجتمع البحث	النسبة المئوية
1	النجف	6		6	
2	الكوفة	6		6	
3	التضامن	5		5	
4	المشخاب	5		5	%72
5	الخورنق	4		4	
6	الازدهار		10	10	
المجموع		26	10	36	

3-3 ادوات البحث:

وتعرف بأنها "الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عيّنات أو أجهزة":-(محجوب:2002، 163).

- المصادر العربية والأجنبية
- مقياس المهارات النفسية
- كاميرا تصوير عدد 2 سوني
- فلاشات خزن سعة 32 كيكابايت عدد 7
- شاشه عرض كبيرة الحجم
- ساعة توقيت
- جهاز حاسوب نوع dell

- استمارة تحليل الأداء
- فريق العمل المساعد
- برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS)
- قفازات ملاكمة

3-4 اجراءات البحث الرئيسة:

3-4-1مقياس المهارات النفسية

يسمى هذا المقياس باختبار المهارات العقلية والذي صممه كل من ستفيان بل (Bull) وكريستوفر شامبروك (Shambrook)، وجون البنسون (Albinson) لقياس الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشمل الابعاد التالية (علاوي، 1998، 543 -547)

- القدرة على التصور العقلي.
- القدرة على تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- القدرة على مواجهة القلق.
- القدرة على الاسترخاء
- دافعية الإنجاز

3-4-1-1طريقة تصحيح المقياس

ان عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب اجابه المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو "الأداة التي تكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"(علام، 2000، ص184).

اذ تكون المقياس من (24) فقرة وكل بعد من الابعاد الستة تمثله 4 فقرات ويقوم الاعب بالإجابة على فقرات المقياس من خلال بدائل إجابة سداسية وهي (تنطبق علي بدرجة كبيره جدا) تأخذ 6درجات بينما (تنطبق علي بدرجة كبيره) 5 درجات وللإجابة (تنطبق علي بدرجة متوسطة) فتأخذ 4 درجات والاجابة (تنطبق

علي بدرجة قليلة) فتأخذ 3 درجات والاجابة (تنطبق علي بدرجة قليلة جدا) فتأخذ 2درجة والاجابة (لا تنطبق علي تماما) درجة واحدة هذا بالنسبة للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية ويم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة الاعب من الدرجة العظمى وقدرها (24) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها البعد وكلما قلت درجات الاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد

3-4-2مؤشر الأداء الفعال

اعتمد الباحث مؤشر الأداء الفعال بوصفة متغيرا يمثل كفاءة الأداء لدى الملاكم خلال النزال ويتم احتسابه من خلال المعادلة التالية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال تدريب وتحكيم رياضة الملاكمة:

$$\text{مؤشر الأداء الفعال} = \frac{A+B+C+D}{T} \times 100$$

حيث ان

A= زمن الهجوم الفعال

B=زمن المبادرة الحركية

C=زمن الدفاع المرتد الفعال

D=زمن النشاط التكتيكي الفعال

T=الزمن الكلي للنزال

اذ يتم حساب مؤشر الأداء الفعال بالثواني.

3-4-3التجربة الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية تعد "تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء الاختبار لتفاديه مستقبلا"(المندلاوي واخرون:1989، ص108)، فأجريت التجربة في 2026/1/15 على عينة من

مجتمع البحث المبينة في الجدول رقم(1) والبالغ عددهم (10) ملاكمين من نادي الازدهار وكان الهدف من التجربة:

- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- مدى استجابة اللاعبين لفقرات المقياس.
- معرفة الوقت الذ ي يستغرقه اللاعب الملأ المقياس.
- كفاءة الأجهزة المستخدمة.
- تثبيت زوايا التصور بالشكل الأمثل.
- معرفة الوقت الازم لحساب مؤشر الأداء الفعال لكل لاعب عند الخبراء.
- استخراج الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

3-4-4الاسس العلمية لمقياس المهارات النفسية ومعادلة مؤشر الأداء الفعال

سعى الباحث الى إيجاد الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) في تطبيق المقياس ومعادلة مؤشر الأداء الفعال على افراد عينة التجربة الاستطلاعية وكما يأتي:

3-4-4-1 صدق الاختبار

استخرج الباحث الصدق الذاتي، اذ تشير المصادر والمراجع العلمية ان الصدق الذاتي يستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات (حسانين، كسرى:1998، ص192) والجدول رقم (2) يبين ذلك.

3-4-4-2 ثبات الاختبار

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (الياسري:2010، ص52)، اذ قام بإعادة تطبيق المقياس على افراد التجربة الاستطلاعية أنفسهم تحت الظروف نفسها بعد مرور (7) أيام بتاريخ 2026/1/22 وكذلك إعادة احتساب مؤشر الأداء الفعال على الافراد أنفسهم من قبل الخبراء والجدول رقم (2) يبين ذلك.

3-4-4-3 موضوعية الاختبار

يقصد بها عدم وجود اخلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون ويمكن التعرف عليها من خلال مقدار الفرق بين محكمين او أكثر يقومان بتقويم الأداء بواسطة معامل الارتباط بين تقويم المحكم الأول والمحكم الثاني (عبد المجيد، الياسري:2002، ص35) والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2) يبين الأسس العلمية لمقياس المهارات النفسية ومعادلة مؤشر الأداء الفعال

الاختبارات	الصدق الذاتي	الثبات (معامل بيرسون)	الموضوعية (معامل بيرسون)
مقياس المهارات النفسية	0.90	0.82	0.85
معادلة مؤشر الأداء الفعال	0.88	0.79	0.82

3-4-5التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 1-2026/2/5 ولمدة 3 أيام خلال بطولة محافظة النجف للملاكمة لفئة الشباب خلال النزالات النهائية من البطولة، اذ تم توزيع استمارات مقياس المهارات النفسية على الملاكمين المتاهلين للدور النهائي بالتعاون مع فريق العمل المساعد، ونصب كاميرات عدد (2) لغرض تصوير النزالات النهائية من زاويتين مختلفتين ومن ثم خزنها على ذاكرة (Ram Flash)، ثم الاتفاق مع الخبراء المقومين لتسجيل نتائج استمارة مؤشر الأداء الفعال ولكل ملاكم على حده ولكل جولة من النزال أي مرة للملاكم بالركن الأزرق ومرة للملاكم بالركن الأحمر وعلى وجبتين لضمان عدم معرفة الخبير أي ملاكم فائز او خاسر.

3-4-6 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (Spss)لمعالجة البيانات البحث للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1عرض النتائج وتحليلها

4-1-1عرض نتائج العلاقة بين ابعاد المهارات النفسية ومؤشر الاداء الفعال لعينة البحث ككل:

لغرض التعرف على العلاقة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى ملاكمي فئة الشباب المتأهلين للنزالات النهائية في بطولة محافظة النجف للملاكمة، قام الباحث بإيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال. وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط متفاوتة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال، كما موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (3) يبن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لمتغيرات البحث ككل

رقم	الابعاد xمؤشر الأداء الفعال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط(r)	الدلالة الإحصائية
1	التصور العقلي x مؤشر الأداء الفعال	202/20	25/3.3	0,79	معنوي
2	تركيز الانتباه x مؤشر الأداء الفعال	202/19	25/4.1	0,74	معنوي
3	الثقة بالنفسx مؤشر الأداء الفعال	202/20	25/3.9	075	معنوي
4	مواجهة القلقx مؤشر الأداء الفعال	202/19	25/4	0,72	معنوي

5	الاسترخاءx مؤشر الأداء الفعال	202/19	25/4.3	,065	معنوي
6	دافعية الإنجازx مؤشر الأداء الفعال	202/21	25/3.5	0,78	معنوي

***تحت مستوى دلالة (0,05) والدرجة الجدولية (0,38)**

يبن الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لمتغيرات البحث ككل ,حيث أظهرت وجود علاقات ارتباط معنوية بين جميع المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى افراد عينة البحث، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين التصور العقلي ومؤشر الأداء الفعال (0,79) و تركيز الانتباه (0,74) والثقة بالنفس (0,75) ومواجهة القلق (0,72)و الاسترخاء (0,65)و دافعية الإنجاز (0,78) وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقات ارتباط إيجابية معنوية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال، إذ كلما ارتفع مستوى المهارات النفسية لدى الملاكم ارتفع مستوى الأداء الفعال داخل النزال.

كما يتضح أن أعلى معاملات الارتباط ظهرت في: التصور العقلي، ودافعية الإنجاز، مما يدل على أهمية هذين البعدين في رفع كفاءة الأداء داخل النزالات النهائية، بينما ظهر بعد الاسترخاء بأقل قيمة ارتباط مقارنة ببقية الأبعاد، إلا أن العلاقة بقيت ضمن المستوى المعنوي، مما يشير إلى استمرار تأثيره في الأداء الفعال وإن كان بدرجة أقل نسبيًا

مجلة التربية البدنية والرياضية جامعة بابل 2

4-1-2 عرض نتائج العلاقة بين ابعاد المهارات النفسية ومؤشر الاداء الفعال لدى الملاكمين الفائزين

الجدول رقم (4) يبن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للملاكمين الفائزين

رقم	الابعاد xمؤشر الأداء الفعال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط(r)	الدلالة الإحصائية
1	التصور العقليx مؤشر الأداء الفعال	232/23	36/1.3	0,88	معنوي
2	تركيز الانتباهx مؤشر الأداء الفعال	232/22.6	36/2	0.71	معنوي
3	الثقة بالنفسx مؤشر الأداء الفعال	232/23	36/1.3	0.70	معنوي
4	مواجهة القلقx مؤشر الأداء الفعال	232/23	36/1.22	0.74	معنوي
5	الاسترخاءx مؤشر الأداء الفعال	232/21	36/2.7	,72	معنوي
6	دافعية الإنجازx مؤشر الأداء الفعال	232/32	36/2.2	0,78	معنوي

***تحت مستوى دلالة (0,05) والدرجة الجدولية (0,55)**

يتضح من نتائج الجدول اعلاه وجود علاقات ارتباط معنوية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الفائزين في النزالات النهائية، اذ بلغت أعلى قيمة لمعامل الارتباط في بعد التصور العقلي بقيمة بلغت (0.88)، تلاها بعد دافعية الإنجاز بقيمة (0.78)، ثم بعد مواجهة القلق بقيمة (0.74)، في حين كانت قيمة الارتباط لكل من بعد الاسترخاء (0.72) وبعد تركيز الانتباه (0,71) اما بعد الثقة بالنفس(0,70)وجميعها علاقات ارتباط معنوية، وتشير هذه

النتائج إلى أن الملاكمين الفائزين يمتلكون قدرة مرتفعة على توظيف مهاراتهم النفسية بصورة إيجابية داخل النزال، الأمر الذي انعكس بصورة مباشرة على ارتفاع مؤشر الأداء الفعال لديهم، كما يلاحظ أن بعد التصور العقلي حقق أعلى قيمة ارتباط، مما يدل على أهمية قدرة الملاكم على استحضار المواقف الحركية والتكتيكية والتنبؤ بسلوك المنافس أثناء الأداء، وهو ما يسهم في رفع كفاءة الأداء الفعلي داخل الحلبة، وكذلك تشير النتائج إلى أهمية دافعية الإنجاز في تعزيز الاستمرارية والفاعلية الهجومية خلال النزال، فضلا عن دور مواجهة القلق والاسترخاء في المحافظة على الاتزان النفسي والانفعالي أثناء المواقف التنافسية الحاسمة.

4-1-3 عرض نتائج العلاقة بين ابعاد المهارات النفسية ومؤشر الاداء الفعال لدى الملاكمين الخاسرين

الجدول رقم (5) يبن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للملاكمين الخاسرين

رقم	الابعاد xمؤشر الأداء الفعال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط(r)	الدلالة الإحصائية
1	التصور العقليx مؤشر الأداء الفعال	170/ 16.9	46/1,8	0,57	معنوي
2	تركيز الانتباهx مؤشر الأداء الفعال	170/15.6	46/2,17	0.44	معنوي
3	الثقة بالنفسx مؤشر الأداء الفعال	170/ 15.9	46 /1.38	0.62	معنوي
4	مواجهة القلقx مؤشر الأداء الفعال	170/15.3	46 /1.12	0.56	معنوي
5	الاسترخاءx مؤشر الأداء الفعال	170/ 14.9	46/1.8	0,71-	معنوي
6	دافعية الإنجازx مؤشر الأداء الفعال	170/17	46/1,80	0.82-	معنوي

***تحت مستوى دلالة (0,05) والدرجة الجدولية (0,55)**

يبين الجدول رقم (5) وجود علاقات ارتباط متفاوتة بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين الخاسرين في النزالات النهائية، إذ ظهرت علاقات ارتباط إيجابية في بعد التصور العقلي فبلغت قيمه الارتباط (0,57) وفي بعد الثقة بالنفس (0.62) وبعد مواجهه القلق (0.56) وكذلك في بعد تركيز الانتباه (0,44)، في حين ظهرت علاقات ارتباط سلبية في بعد الاسترخاء (−0,71) وكذلك بعد دافعية الإنجاز (−0.82)

وهذه النتائج تشير أن بعض المهارات النفسية لدى الملاكمين الخاسرين ما تزال ترتبط بصورة إيجابية بمؤشر الأداء الفعال، إلا أن قوة هذه العلاقات كانت أقل مقارنة بالملاكمين الفائزين، وكذلك يلاحظ ظهور علاقات ارتباط سلبية في بعدي الاسترخاء ودافعية الإنجاز، مما قد يشير إلى وجود اضطراب أو عدم استقرار نفسي لدى بعض الملاكمين الخاسرين أثناء النزالات النهائية، الأمر الذي انعكس بصورة سلبية على كفاءة الأداء الفعال داخل الحلبة.

كذلك تدل النتائج على أن الملاكمين الخاسرين قد يواجهون صعوبة في توظيف بعض المهارات النفسية بصورة صحيحة تحت ظروف الضغط التنافسي العالي، خصوصًا في النزالات النهائية التي تتطلب مستويات مرتفعة من الاتزان النفسي والانفعالي.

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضة من نتائج وتحليلها واستنادا الى مستوى العينة ظهرت نتائج البحث أن هناك علاقات ارتباط معنوية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين في النزلات النهائية، سواء على مستوى العينة الكلية أو عند المقارنة بين الفائزين والخاسرين، مما يدل على أن الأداء في رياضة الملاكمة يتأثر بشكل واضح بالمنظومة النفسية للاعب، وليس بالقدرات البدنية والمهارية فقط، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Weinberg & Gould,2010,p226) من

أن الأداء الرياضي في الرياضات التنافسية عالية الشدة يعتمد على التكامل بين الجوانب النفسية والمعرفية والبدنية، وأن العامل النفسي يصبح أكثر تأثيرًا كلما ارتفع مستوى المنافسة.

وأظهرت نتائج بعد التصور العقلي ارتباطًا قويًا بالأداء الفعال، خصوصًا لدى الملاكمين الفائزين، مما يشير إلى أن القدرة على استحضار الأداء الحركي والتكتيكي مسبقًا تسهم في تحسين جودة التنفيذ خلال جولات النزال.

ويؤكد (Guillot & Collet, 2010,p215) أن التصور العقلي يعد من أقوى الأدوات النفسية في الرياضات التنافسية، إذ يعمل على تنشيط نفس المسارات العصبية المستخدمة في الأداء الفعلي، مما يحسن دقة الحركة وسرعة الاستجابة.

كما يشير (Vealey ,2007,p301) إلى أن الرياضيين ذوي القدرة العالية على التصور العقلي يمتلكون تفوقًا في التوقع الحركي واتخاذ القرار أثناء المنافسة.

كذلك كانت نتائج بعد تركيز الانتباه يرتبط بشكل إيجابي بمؤشر الأداء الفعال، مما يعكس أهمية القدرة على تصفية المثيرات غير المهمة أثناء النزال وبالخصوص أصوات الجماهير وحركات المنافس الخداعية وغيرها من العوامل التي تبعد الملاكم من التركيز في أجواء النزال لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

ويؤكد (Nideffer, 1993, p18–27) أن التحكم في نطاق الانتباه يعد من العوامل الحاسمة في الأداء الرياضي، خاصة في الرياضات القتالية التي تتطلب استجابة فورية للمواقف المتغيرة.

وكذلك، يشير (علاوي، 1998، 214) إلى أن ضعف الانتباه في المنافسات الرياضية يؤدي إلى تراجع واضح في جودة الأداء الحركي واتخاذ القرار، واظهرت النتائج وجود علاقة واضحة بين الثقة بالنفس والأداء الفعال، حيث إن اللاعب الواثق من قدراته يكون أكثر قدرة على المبادرة الهجومية وتقليل التردد أثناء النزال. ويؤكد (Orlick, 2000,p106) أن الثقة بالنفس تعد من أهم العوامل النفسية التي تميز الرياضيين الناجحين، خصوصًا في المنافسات الفردية عالية الضغط.

كما يوضح (Martens, 1990,p117)أن انخفاض الثقة بالنفس يرتبط بزيادة الأخطاء الحركية وضعف الأداء في المواقف التنافسية الحاسمة.

اما نتائج بعد مواجهة القلق ترتبط بالأداء الفعال فكانت أيضا إيجابية وبشكل معنوي، مما يشير إلى أهمية قدرة الملاكم على التحكم في استجاباته الانفعالية أثناء النزال. ويؤكد (Hanton et al, 2008,p54) أن القلق التنافسي إذا لم يتم تنظيمه بشكل صحيح يؤدي إلى تدهور الأداء الرياضي، خصوصًا في الرياضات القتالية.

تبلورت نتائج بعد الاسترخاء بالأداء الفعال ولكن بدرجة أقل نسبيًا مقارنة ببقية الأبعاد، إلا أنه يظل عنصرًا مهمًا في تحقيق الاتزان النفسي ويرى الباحث سبب ذلك بأن الملاكمة رياضة (انفجارية) تتطلب مستوى عالياً من الاستثارة، فزيادة الاسترخاء أكثر من اللازم قد "تبرد" رد فعل الملاكم، لذا يحتاجه الملاكم فقط بين الجولات أو لتقليل التوتر العضلي الزائد.

وهذا ماكده (Jacobson, 1938,p25-47) أن الاسترخاء العضلي التدريجي يسهم في تقليل التوتر العضلي وتحسين التحكم الحركي.

كما يشير (Weinberg & Gould, 2019, 221) الى أن تقنيات الاسترخاء تعد من أهم استراتيجيات التحكم في الضغط النفسي قبل وأثناء المنافسة.

وأظهرت نتائج بعد دافعية الإنجاز ارتباطا وثيقا مع مؤشر الأداء الفعال، خصوصًا لدى الملاكمين الفائزين، مما يدل على أن الدافعية تمثل محركًا أساسيًا لاستمرار الأداء جولات النزال.

ويؤكد (Roberts, 2012, p45-68) أن الرياضيين ذوي دافعية الإنجاز العالية يتميزون بالمثابرة والاستمرار في الأداء حتى تحت ظروف الضغط الشديد.

ويرى (أبو جادو ،2004، ص327) أن دافعية الإنجاز في المجال الرياضي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالإصرار على التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية، وأشارت النتائج الى وجود فروق واضحة في قوة العلاقات بين الفائزين والخاسرين، حيث كانت

العلاقات أقوى وأكثر اتساقًا لدى الفائزين، بينما كانت أضعف وظهرت بعض العلاقات السلبية لدى الخاسرين.

ويفسر ذلك بأن الملاكم الفائز يمتلك قدرة أعلى على تنظيم حالته النفسية داخل النزال، مما يساعده على توظيف مهاراته النفسية بشكل فعّال وهذا ما أشار اليه (عرب واخرون ،2014,ص90)ان عدم توازن الملاكم نفسيا سيودي به الحال الى فقدان الثقة بنفسه وعدم المبالاة بالهزيمة وفقدان القدرة على مواجهة المواقف المتغيرة والمتعددة على الحلبة. ويؤكد (Orlick, 2000,p190) أن الرياضيين الناجحين يتميزون بقدرة عالية على التركيز تحت الضغط والتحكم في التفكير والانفعالات أثناء المنافسة.

في المقابل، يشير (Hanton et al, 2008, p100) إلى أن ضعف إدارة القلق والانفعالات يؤدي إلى تراجع الأداء في الرياضات التنافسية، وهو ما قد يفسر انخفاض الكفاءة النفسية لدى بعض الملاكمين الخاسرين.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج الاتي:

- وجود علاقات ارتباط معنوية بين أبعاد المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال لدى الملاكمين، مما يدل على الدور المؤثر للجانب النفسي في تحديد مستوى الأداء داخل النزال.

- تفوق الملاكمين الفائزين في قوة واتساق العلاقات الارتباطية بين المهارات النفسية ومؤشر الأداء الفعال مقارنة بالملاكمين الخاسرين، مما يعكس أهمية الكفاءة النفسية في تحقيق الفوز.

- يُعد بعد التصور العقلي من أكثر الأبعاد النفسية ارتباطًا بمؤشر الأداء الفعال، مما يشير إلى دوره المحوري في تحسين الاستجابات الحركية والتكتيكية أثناء النزال.

– تسهم دافعية الإنجاز بشكل فاعل في رفع مستوى الأداء الفعال لدى الملاكمين، خصوصًا في المواقف التنافسية عالية الضغط.

– أظهرت بعض الأبعاد النفسية لدى الملاكمين الخاسرين علاقات أضعف أو سالبة مع مؤشر الأداء الفعال، مما يشير إلى ضعف في تنظيم الاستجابات النفسية أثناء المنافسة.

– تؤكد نتائج البحث أن التفوق في رياضة الملاكمة لا يعتمد على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل يتطلب تكاملًا واضحًا مع المهارات النفسية.

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يأتي:

– ضرورة إدخال برامج تدريب نفسي منهجي ضمن برامج إعداد الملاكمين، بهدف تطوير المهارات النفسية المختلفة كالتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس.

– الاهتمام بتطبيق تدريبات إدارة القلق والاسترخاء ضمن الوحدات التدريبية اليومية، خصوصًا في مراحل الإعداد للمنافسات.

– تعزيز دافعية الإنجاز لدى الملاكمين من خلال برامج دعم نفسي وتربوي تسهم في رفع مستوى الإصرار والمثابرة.

– اعتماد التحليل النفسي–الأدائي (Psychological Performance Analysis) إلى جانب التحليل البدني والمهاري في تقييم أداء الملاكمين.

– إجراء دراسات مستقبلية تتناول فئات عمرية ومستويات تنافسية مختلفة للمقارنة وتعميم النتائج.

– استخدام التصور العقلي بشكل منتظم ضمن البرامج التدريبية لما له من أثر إيجابي في تحسين الأداء التكتيكي والحركي.

–

قائمة المراجع:

1. أبو جادو، صالح محمد. (2004). *علم النفس التربوي التطبيقي*، عمان. دار المسيرة.

2. صلاح الدين محمود علام. (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي.

3. قاسم حسن المندلاوي، واخرون. (1989). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد، بيت الحكمة.

4. محمد جاسم الياسري. (2010). الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم.

5. محمد عرب واخرون. (2014) الملاكمة تعليم تدريب تحكيم، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم<

6. محمد علاوي (1998). *علم النفس الرياضي*. دار الفكر العربي، القاهرة.

7. محمد علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،القاهرة ،مركز الكتاب للنشر.

8. مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري. (2002). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان،موسسة الوراق.

9. وجيه محجوب. (2002). البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .

10. Guillot, A., & Collet, C. (2010). *The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery*. Oxford University Press.

11. Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*

12. Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.

13. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.

14. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics

15. Nideffer, R. M. (1993). *Attention Control Training*. Enhanced Performance Associates

16. orlick, T. (2000). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (3rd ed.). Human Kinetics.

17. Orlick, T. (2000). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (3rd ed.). Human Kinetics.

18. Roberts, G. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.

19. Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (3rd ed.). Wiley*

20. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

21. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

مجلة التربية البدنية والرياضية-جامعة باتنة2