

أبعاد المهارات النفسية وتأثيراتها على فاعلية الأداء المهاري لدى ملاكمي الأندية الأردنية

د/ نشوان عبد الله نشوان

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد المهارات النفسية وتأثيراتها على فاعلية الأداء المهاري لدى ملاكمي الأندية الأردنية، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وتكوّنت عينة الدراسة من (١٥) ملاكماً مسجلين في الاتحاد الأردني للملاكمة، وتم توزيع مقياس أبعاد المهارات النفسية على العينة، وتم تطبيق برنامج تدريبي حركي لمدة (٨) أسابيع على العينة، وقد توصلت الدراسة إلى ارتباط معنوي طردي بين أبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق) وبين اختبار قياس تركيز الانتباه للاعبين، واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين، واختبار السرعة الحركية للذراعين، واختبار الرشاقة الحركية للملاكمين المتقدمين، وقد خرجت الدراسة بجملة من التوصيات التي كان منها: اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه أحد المتطلبات الأساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي للملاكم، وإجراء اختبارات دورية للملاكمين بفترات متعاقبة لمعرفة المستوى الحقيقي في إتقان الأداء واللياقة البدنية ومعرفة المهارات الحركية بالملاكمة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القلق الرياضي، الأداء المهاري، أندية الملاكمة الأردنية.

ABSTRACT

This study aimed at identifying the correlational relationship between the level of psychological skills dimensions and the level of performance of some special motor skills among boxers of Jordanian boxing clubs. The study used the descriptive statistical approach, the study sample consisted of (15) boxers Registered in the Jordan Boxing Federation. The measure of the dimensions of psychological skills was distributed on the sample, a training program for a period of (8) weeks

was applied to the sample. The study revealed that there was a direct significant correlation between the dimensions of psychological skills (ability to mental perception, ability to focus attention, self-confidence, ability to confront Anxiety) and the test to measure the concentration of attention for boxers, the test of strength flexion of the muscles of the arms by boxing until fatigue, the test of the kinetic speed of the arms in boxing, and the test of kinetic agility for advanced boxers.

The study came out with a set of recommendations, including: increase interest in the psychological aspect, being one of the basic requirements that affect the athletic performance of a boxer, and periodic tests for boxers in successive periods to find out the true level of mastery of performance, physical fitness and knowledge of the motor skills of boxing.

Key words: psychological skills, mental perception, attention focus, self-confidence, sports anxiety, skill performance, Jordanian boxing clubs.

المقدمة :

إن الاختبارات النفسية هي أساس الأداء الرياضي، والتي من خلالها تتحقق المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية، التي تتطلب جهداً بدنياً متوازياً مع الجهد النفسي (Anastazi, 1972).

وتشير العديد من الدراسات في المجال الرياضي إلى أن العامل النفسي يؤثر على اللاعب من جانبين سلبي وإيجابي (عرب، ١٩٨٨)، حيث إن التدريب الرياضي والاختبارات البدنية أو النفسية ترتبط بالعلوم الرياضية، وتؤثر على الجوانب الفسيولوجية للاعب والتي تؤدي إلى تغيرات داخلية وخارجية، وعلى ذلك، فإن تقدم المستوى الرياضي يتوقف على مدى استجابة اللاعب لتلك التغيرات التي تحدث خارج وداخل أجهزة الجسم، ومنها معدل النبض وسرعته، والضغط الدموي، الأمر الذي يؤثر على فاعلية الأداء المهاري الذي يتوقف عليه أداء اللاعب وحسم النتيجة لصالحه (فوزي، ٢٠٠٦).

وتتأثر المهارات الأساسية للاعبين إيجاباً في حالة زيادة مستوى الإعداد النفسي الجيد للاعب، مما يجعل الأداء الحركي يتميز بالقوة والحيوية والسرعة المطلوبة لمواقف اللعب المختلفة، حيث إن جميع هذه الصفات والقدرات تعتبر من العوامل الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى اللاعبين.

ويشير (علاوي، ١٩٩٨: ١٣٥) 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 كفاهم 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.

مشكلة الدراسة :

يرتبط تقدم المستوى الرياضي للملاكم على مدى استجابته للمتغيرات التي تحدث خارج وداخل أجهزة الجسم من خلال عملية الاختبارات مهارية وفاعليتها للوصول إلى حالة الإنجاز الرياضي، وفي ضوء ذلك، فقد سعى الباحث إلى إجراء بعض الاختبارات لمعرفة الفروق بين الملاكمين من حيث عملية تطوير المهارات اللكمية أثناء النزالات والعمل التدريبي والمقدرة على تحقيق الأداء المهاري والنفسي المتميز من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود.

ومن خلال خبرة الباحث واختصاصه بعلم النفس الرياضي، فقد لاحظ أن مستوى بعض الفرق للكمية متواضع إلى حد بعيد، إذ لم تحقق تلك الفرق المستوى الرياضي المطلوب منها بسبب ضعف الجانب البدني والمهاري لديها، وذلك لاهتمام بعض المدربين بالنواحي البدنية والمهارية والخطئية وعدم التركيز على الجانب النفسي ومنها المهارات النفسية في وحداتهم التدريبية برغم أهمية تلك المهارات في الإعداد النفسي والمهاري المتكامل للاعبين للوصول إلى المستويات العالية، وبناءً على ما تقدم، فقد قام الباحث بهذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التي يتصف بها الملاكمين، والتي قد تسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة وتحسين مهاراتهم الرياضية المؤثرة بدرجة عالية في أدائهم الرياضي.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من خلال تحليل العلاقة الارتباطية بين أبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات البدنية الأساسية لدى الملاكمين المتقدمين، حيث إن المهارات النفسية لا تقل أهميةً عن المهارات البدنية، كونها تشكل علامة فارقة بين الملاكمين في تحقيق النجاح والارتقاء في الأداء إلى مستوى الإنجاز أو التميز.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى بعض أبعاد المهارات النفسية (التصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ومواجهة القلق)، ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الخاصة بملاكمي الأندية الأردنية.

فرضية الدراسة:

تتطلق هذه الدراسة من فرضية رئيسية مفادها أن: هناك فروقاً معنوية بين المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري لدى ملاكمي الأندية الأردنية.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: قاعات الملاكمة في أندية الملاكمة الأردنية.
- الحدود الزمانية: الفترة الواقعة خلال ٢٠/١٢/٢٠١٩ - ٢٠/٢/٢٠٢٠.
- الحدود البشرية: ملاكمي الأندية الأردنية.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة

- المهارات النفسية:

هي برامج منظمة تربوية يتم تصميمها لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه، فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع (راتب، ٢٠٠٠: ٨١).

ويعرّف الباحث المهارات النفسية 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 (نشوان، ٢٠١٠)، ويعرّفه 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 تفادي لكمات الخصم ومحاولة تسديد لكمات له (نشوان، ٢٠١٨).

- الاختبار النفسي الرياضي:

هو تمرين مقنن يتم تصميمه لقياس بُعد ما، وهو الأداة التي تستخدم لجمع المعلومات بُغية التقويم (Falchinili, 1986)، ويعرّفه الباحث إجرائياً بأنه طريقة منظمة مقننة يتم تصميمها لمقارنة سلوك مجموعة من الملاكمين.

الإطار النظري والدراسات السابقة

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بتحديد العلاقة بين جوانب التدريب البدني والمهاري والخططي وبين الجانب النفسي، وتم التوصل إلى أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك بهدف تقديم أفضل أداء ممكن (نشوان وعرب، ٢٠١٧).

وتُعتبر المهارات النفسية من أهم المواضيع المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشخصية الملاكم، والتي يمكن التعرف إليها من خلال المنافسات الرياضية التي تُعتبر المحك الحقيقي لاختبار

القدرات البدنية والمهارية والنفسية للملاكم، وذلك على اعتبار أن المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتنوعة التي تحتم على الملاكم التكيف الإيجابي معها في وجود منافسين وحكام وجمهور (فوزي، ٢٠٠٦)، فالرياضي المتفوق يملك سلوكاً إيجابياً يمكنه من مواجهة ظروف وضغوط المنافسة، بينما يحتاج الرياضي المتردد إلى التدريب النفسي لرفع مستوى سلوكه التنافسي (حماد، ١٩٩٧).

وتتضمن المهارات النفسية مجموعة من الأبعاد، وسيقتصر الباحث في هذه الدراسة على تركيز الانتباه، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، ومواجهة القلق.
تركيز الانتباه:

إن تركيز الانتباه هو الخطوة التالية للانتباه والتي لا تتفصل عنه، إذ إن الانتباه يعني: "اختيار الفرد لمتغير واحد، وعزل المتغيرات الأخرى التي يتعرض لها، وقد بين (تامر، ٢٠١٧) أن هناك عدة أنواع لتركيز الانتباه يمكن تصنيفها إلى ما يأتي (نشوان والدالعة، ٢٠٢٠):

١. **تركيز الانتباه الضيق A narrow Focus Attention:** وهو أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً، ويتضح ذلك في رياضة الرماية أو تصويب لاعب كرة السلة أو القدم على المرمى.
٢. **تركيز الانتباه الواسع A broad Focus Attention:** وهو تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف.

التصور العقلي

إن التصور العقلي هو أحد عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، ويقوم على تدريب اللاعب على تجسيد موقف تنافسي أو تدريبي لم يسبق حدوثه في ذهنه مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث (حماد، ١٩٩٧: ٢٤٦)، والتصور العقلي يمثل مهارة نفسية عقلية يمكن اكتسابها من خلال برمجة عقل اللاعب على الاستجابة للأحداث التي سبق له معاشتها في مواقف سابقة مشابهة (Porter, 2003)، أي أن التصور العقلي يتمثل باستحضار الذاكرة للأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية، وإمكانية التعديل عليها وإنتاج صور وأفكار جديدة (علاوي، ٢٠٠٢: ٢٤٨).

ومن أهم إيجابيات التصور العقلي أنه يسرّع من عملية تعلم المهارات الحركية من خلال استراتيجية الاستدعاء العقلي للحركة الصحيحة والأفضل، هذا بالإضافة إلى مساهمة التصور العقلي في وضع خطة التدريب على الأداء قبل بدء المنافسة، مما يساهم في اتخاذ

قرارات أفضل أثناءها (شمعون والجمال، ١٩٩٨: ٥٣)، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التصور العقلي يساهم بالتحكم في الاستجابات الفسيولوجية التي يستطيع اللاعب أن يتصورها، مثل دقات القلب، وضغط الدم، والتنفس، ودرجة حرارة الجلد؛ إذ إنه ومن خلال التصور العقلي يمكن للاعب استذكار بعض المواقف السابقة التي أثارت غضبه وأدت إلى استثارته فسيولوجياً، والعمل على تصورها بشكل إيجابي للتقليل من الانفعالات الفسيولوجية التي سيتعرض لها في مواقف مستقبلية مشابهة (Khasky & Smith, 1999).

الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس هي توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح (علاوي، ٢٠٠٢)، أي توقع اللاعب بالأمور الواقعية الواجب القيام بها لتحقيق الفوز، وهي شعور اللاعب بأن أداءه سيكون جيداً بغض النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقاً عليه (Shmidt & Wriberg, 2008).

ولثقة اللاعب بنفسه أهمية كبيرة تتجلى من خلال النقاط الآتية (باخوم، ٢٠٠٤):

١. مساعدة اللاعب على الاسترخاء والاحتفاظ بالهدوء وخصوصاً أثناء المواقف المفصلية في المنافسة.
٢. مواجهة أية مشكلات يمر بها اللاعب.
٣. اكتساب الخبرات، حيث أن الثقة بالنفس تشكل دافعاً لدى اللاعب، وتولد لديه رغبة باكتساب مهارات جديدة.
٤. تحقيق التوافق النفسي والاطمئنان.
٥. النجاح في العمل من خلال إيمان اللاعب بقدراته.
٦. إثارة الانفعالات الإيجابية من خلال شعور اللاعب بالحيوية والحماس والمتعة والرضا، مما يؤدي إلى تميز أدائه المهاري بالانسيابية والقوة والسرعة

مواجهة القلق

يُعتبر القلق من أهم الانفعالات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وقد يكون هذا التأثير إما إيجابياً يدفعهم لبذل مزيد من الجهد، أو سلبياً يؤثر على الأداء (Kashky & Smith, 1999).

ويعرّف القلق في المجال الرياضي بأنه: "حالة نفسية تسيطر على اللاعب، وتتميز بالخوف والغموض (نشوان، ٢٠١٠)، ويمكن للمدرب أن يستدل على وجود قلق لدى اللاعبين من خلال ملاحظة سلوكهم الرياضي، مثل كثرة الأخطاء في أداء الحركات، أو التسديد

العشوائي في المواقف الحرجة، أو عدم التزام اللاعب بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة، أو ميل اللاعب للدعاء بإصابته (أحمد، ٢٠٠٤).

ويقسم القلق لدى الرياضيين إلى نوعين، هما: القلق الجسمي، والقلق المعرفي، فأما القلق الجسمي يمكن الاستدلال على وجوده لدى اللاعب من خلال عدة مظاهر، مثل: زيادة التعرق، وزيادة نبضات القلب، بينما تتمثل مظاهر القلق المعرفي بزيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها (شمعون والجمال، ١٩٩٨)، ويرى الباحث بأنه من الضروري التعامل مع القلق المعرفي لدى اللاعب؛ لأنه يؤثر على العمليات الذهنية بشكل واضح، الأمر الذي يؤثر سلباً على الأداء البدني والحركي لدى اللاعب.

الدراسات السابقة:

يستعرض الباحث في هذا الجزء من الدراسة الأدبيات التي تناولت موضوع هذه الدراسة، وهي مرتبة من الأقدم إلى الأحدث، وذلك على النحو الآتي:

- دراسة Thomas & Forgaty (١٩٩٧)، بعنوان **Training psychological skills in golf and the role of individual differences in cognitive formation** تدريب المهارات النفسية في رياضة الجولف ودور الفروق الفردية في التكوين الإدراكي، والتي هدفت إلى التعرف على أثر استخدام التصور العقلي والتدريب على الحديث إلى الذات التدريب على المهارات النفسية ومستويات الأداء، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣) لاعب جولف تم توزيع استبانة عليهم تتضمن خمس مهارات نفسية، وهي الأفكار السلبية، والإعداد العقلي، والآلية الحركية، والأداء المهاري، والبحث في التحسين، كما تم تطبيق برنامج تدريب عقلي على العينة مدته (٨) أسابيع، وتوصلت الدراسة إلى أن التوافق بين التصور العقلي والحديث مع الذات يساهمان في تحسين الاداء في رياضة الجولف، إضافةً إلى أن العوامل النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي والمشاركة في وحدات التدريب العقلي تُعتبر ذات أهمية كبيرة في أساس التدريب العام.
- دراسة أحمد (٢٠٠٤)، بعنوان **التفكير الخطئي وعلاقته ببعض المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التنافسي لدى الملاكمين**، والتي هدفت إلى بناء مقياس التفكير الخطئي للملاكمين الناشئين للتعرف على العلاقة بين التفكير الخطئي وبعض المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التنافسي لدى الملاكمين، وقد تكون عينة الدراسة من (٤٠) ملاكماً تحت سن (١٧) سنة من الملاكمين الناشئين والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة للهواة لموسم 2002/2003، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة

بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية لدى الملاكمين، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الخططي وفاعلية الأداء المهاري التنافسي لدى الملاكمين.

- دراسة عطوي (٢٠١٧)، بعنوان **علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة فئة الأشبال**، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية والسلوك التنافسي والعلاقة بين بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس، والتصور العقلي، والاسترخاء) بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعباً من فرق كرة القدم الجزائرية فئة الأشبال، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وأوصت الدراسة باهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية للاعبين لما لها من دور مهم في تحسين سلوكهم التنافسي.

ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء إطارها النظري، والتعرف على المهارات النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، وتتميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بالنقاط الآتية:

مجتمع وعينة الدراسة:

حيث تم تطبيق هذه الدراسة على ملاكمي الأندية الأردنية، وهو ما لم تتناوله أي من الدراسات السابقة.

أبعاد المهارات النفسية:

حيث تناولت هذه الدراسة أبعاد المهارات النفسية المتمثلة بالتصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ومواجهة القلق.

البرنامج التدريبي المستخدم:

حيث طوّر الباحث برنامجاً تدريبياً قائماً على المهارات النفسية بأبعادها الأربعة سابقة الذكر.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من الملاكمي الأردنيين المسجلين في الاتحاد الأردني للملاكمة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) ملاكماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

مقياس اختبار أبعاد المهارات النفسية

ويطلق عليه 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 (علاوي، ١٩٩٨: ٥٤٣-٥٤٧):

- ١- القدرة على التصور العقلي.
- ٢- القدرة على تركيز الانتباه.
- ٣- الثقة بالنفس.
- ٤- القدرة على مواجهة القلق.

ويتضمن هذا الاختبار (١٦) عبارة، وكل بُعد 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 بُعد على حدة، إذ الدرجة الصغرى (٤) والدرجة الكبرى (١٦)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (٨) لكل بُعد، 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:

- ١- 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 التهيو، وعند سماع إشارة المدرب يبدأ الملاكم باللكم على الكيس باستخدامه لكمات متنوعة بأكثر عدد ممكن خلال (١٠) ثوانٍ،

مع تصوير الأداء بكاميرة التصوير والتي تبعد مسافة (٢) متراً وبارتفاع (١.٩) 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) ثوانٍ.
٢-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 (١.٩) 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:** عدد اللكمات الصحيحة على كيس اللكم حتى التعب.

٣- اختبار الرشاقة الحركية بالملاكمة

• **الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة بالملاكمة.
• **مواصفات الاختبار:** يواجه الملاكم كيس رقم (١) المعلق بمركز الحلبة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء لمسة على الكيس ومن ثم يقوم بالتحرك للخلف إلى كيس رقم (٢)، ويؤدي لمسة واحدة على الكيس، ومن ثم ينتقل بالوثب إلى اليمين إلى كيس اللكم رقم (٣) ليؤدي لمسة واحدة، وبعدها ينتقل إلى الأمام بالوثب إلى كيس اللكم رقم (١) المعلق بالمركز، ويؤدي الملاكم لمسة واحدة، ومن ثم ينتقل بالوثب للأمام إلى كيس رقم (٤) ليؤدي لمسة واحدة، ومن ثم ينتقل بالوثب إلى اليسار إلى كيس اللكم رقم (٥)، ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للخلف إلى كيس رقم (١) ليؤدي لمسة واحدة.
• **التعليمات:** ١. يبدأ الملاكم اللمس عند سماعه للصافرة وفي الوقت نفسه يبدأ التوقيت بالعمل ولا ينتهي التوقيت إلا بعد اللمس على جميع الأكياس، ٢. يتم التحرك بالوثب باتجاه الكيس وبأسرع وقت ممكن، ٣. تكون المسافة بين خط البدء والكيس الأول (المركز) متراً واحداً، وبين كيس وآخر متراً ونصف متر.

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

٤- جهاز قياس تركيز الانتباه للملاكمين

- الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه للملاكمين.
- 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 خارجية ومقاومات لحماية الجهاز من التلف ويتم تشغيله بطريقتين: (١. البطارية، ٢. التيار الكهربائي)، ويتم إصدار الإيعازات عن طريق (RAM) مبرمج على (٣٠) نغمة (صوت بإيقاع زمني) مختلفة فضلاً عن نغمة بداية، جرس نهاية.

أما الدمية الجيلاتينية، فهي مصنوعة من مادة جيلاتينية مرنة خصّصت 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 (١-٤)، ويكون الوقت المستغرق بين إيعاز وآخر ثانية واحدة، ولمدة (٣٠) ثانية، وتوجد نغمة بداية لتهيئة الملاكم قبل الأداء، وعند الانتهاء.

التجربة الرئيسية لمقياس المهارات النفسية

تم توزيع مقياس المهارات النفسية على عينة الدراسة البالغ عددها (٧٢) 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- اختبار الرشاقة بالملاكمة)، واستغرق تطبيق المقياس (٨) أسابيع خلال الفترة ٢٠١٩/١٢/٢٠ - ٢٠٢٠/٢/٢٠ لغرض معرفة العلاقة الخاصة بمقياس المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري لملاكمي الأندية الأردنية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية من برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وهي كالتالي:

- الأوساط الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- مستوى الدلالة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد أن قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات الدراسة، عولجت النتائج إحصائياً، وفيما يلي عرض النتائج بالجدول ومناقشتها.
عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

جدول (١)

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

أبعاد المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة على التصور العقلي	١.٥٦٦	١.٥٩
القدرة على تركيز الانتباه	١.٦٤٠	١.٣٣
الثقة بالنفس	١.٦٢٩	٢.٠٩
القدرة على مواجهة القلق	١.٦٨٦	٢.١٠

يلاحظ من الجدول رقم (١) أن الأوساط الحسابية لأبعاد المهارات النفسية 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 (١.٥٦٦) لمهارة القدرة على التصور العقلي بانحراف معياري بلغ (١.٥٩)، وكان الوسط الحسابي لمهارة تركيز الانتباه (١.٦٤٠) بانحراف معياري بلغ (١.٣٣)، أما مهارة الثقة بالنفس فقد كان وسطها الحسابي (١.٦٢٩) بانحراف معياري (٢.٠٩)، وأخيراً بلغ الوسط الحسابي لمهارة القدرة على مواجهة القلق (١.٦٨٦) بانحراف معياري (٢.١٠).

جدول (٢)

يبين نتائج مصفوفة الارتباط بين المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري (اختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين- 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	٠.٨٨٨	٠.٧٧
مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب	عدد اللكمات	٠.٩٨٨	٢.٢٢
السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة	بالثانية	٠.٤٤٤	٠.٨٨
اختبار الرشاقة الحركية	بالدقيقة	١.٦٦٦	٢.٦٦

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أن الوسط الحسابي لقياس تركيز الانتباه للملاكمين قد بلغ (٠.٨٨٨) وبانحراف المعياري (٠.٧٧)، أما الوسط الحسابي لمطاولة 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 (٣)

قيم الارتباط لأبعاد المهارات النفسية والمهارات الحركية الخاصة بالملاكمة

المهارات الحركية الخاصة بالمهارات النفسية	قياس تركيز الانتباه للملاكمين	الدلالة	مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب	الدلالة	السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة	الدلالة	اختبار الرشاقة بالملاكمة	الدلالة
القدرة على التصور العقلي	٠.٤٧٥	دال	٠.٧٨٥	دال	٠.٩٠٣	دال	٠.٨٨٨	دال
القدرة على تركيز الانتباه	٠.٤٥٦	دال	٠.٧١٤	دال	٠.٦٩٥	دال	٠.٧٥١	دال
الثقة بالنفس	٠.٣٧١	دال	٠.٧٠٢	دال	٠.٨١١	دال	٠.٨٧٠	دال
القدرة على مواجهة القلق	٠.٢٥٩	دال	٠.٤٧٠	دال	٠.٤٤٢	دال	٠.٥٢٤	دال

علماً أن قيمة (ر) الجدولية = (٠,٢٣)، عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، عند درجة الحرية (ن-٢). يلاحظ مما تقدم من نتائج معروضة بالجدول أعلاه أن قيم الارتباط المحسوبة لبُعد 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، أما فيما يتعلق باختبار مطاولة 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 مطاولة 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 (٠.٣٧١) 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 (٠.٧٢٢)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط دال مع الثقة بالنفس، ومع اختبار السرعة الحركية بقيمة ارتباط (٠.٨١١) وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع الثقة بالنفس، ومع اختبار الرشاقة بالملاكمة بقيمة ارتباط (٠.٨٧٠)، 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 (٠.٢٥٩) 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 (٠.٤٧٠)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق، ومع اختبار السرعة الحركية بقيمة ارتباط (٠.٤٤٢)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق، ومع اختبار الرشاقة الحركية بقيمة ارتباط (٠.٥٢٤)، وهي أكبر من القيمة الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط مع القدرة على مواجهة القلق.

ومن خلال جدول رقم (٣) يتبين أن هناك علاقات ارتباطية معنوية بين أبعاد المهارات النفسية وبعض المهارات الحركية الخاصة، ويعزو الباحث سبب الارتباط المعنوي بين بُعد القدرة على التصور العقلي والمهارات الخاصة بالملاكمة إلى أنه كلما تطور تركيز

انتباه الأداء تطوّرت الدقة الحركية بالملاكمة؛ كون الملاكم يتحمل عدة لكمات طوال مدة الجولات الثلاث، وبهذا يكون هناك الكثير من اللكمات طائشة لا تحسب من قبل لجنة الحكام بسبب فقدان التركيز لها، فالملاكم لا يستطيع أداء اللكمة بشكل دقيق خاصة في نهاية النزال أو في نهاية الجولة، وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية تحمل الأداء الذي يُعتبر عنصراً أساسياً في العملية التدريبية (عرب، ١٩٨٨).

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 بالتكرار، والتي تتطلب من الرياضي التركيز وقابلية الإعادة للذاكرة، ويتم تطويرها خلال العملية التدريبية عن طريق الانتباه المركّز 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 (هارة، ١٩٧٥: ٢٦٢)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (وعد الله، ١٩٩١) في أن تركيز الانتباه يُعتبر أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري.

وقد أكد (عرب وآخرون، ٢٠١٤) أن شعور الملاكم بعدم توازنه النفسي وفقدانه للثقة بالنفس تكوّن 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 (عرب وآخرون، ٢٠١٤: ٣٢٠)، وقد أكد (الزبيدي، ١٩٨٩) أن الثقة بالنفس توفر بناءً دافعياً نحو العمل والإنجاز، وسرعة الأداء ودقته (الزبيدي، ١٩٨٩: ٣).

أما نتائج الارتباط المعنوي بين بُعد القدرة على مواجهة القلق والمهارات الحركية الخاصة، فيعزو الباحث سببها إلى أن توفير المعلومات عن طريقة وأسلوب اللعب للمنافس من قبل المدرب توفر وتهدئاً 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 ميسرٌ 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 (النقيب، ١٩٩٠: ١٠١).

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 (راتب، ٢٠٠١: ٣١٥).

أما نتائج الارتباط المعنوي بين بُعد 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 تنطوي بين عملياتها كل من مهارات الاسترخاء والتصور والانتباه وتركيز الانتباه وتعد مهارتا الاسترخاء والتصور العقلي صفتين متلازمتين مع بعضهما البعض.

النتائج والتوصيات

من خلال الإجراءات والعمل الذي واكب هذه الدراسة في عينتها وإجراءاتها الميدانية والنتائج الإحصائية للبيانات، تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد المهارات النفسية واختبار قياس تركيز الانتباه للملاكمين.
- هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد المهارات النفسية واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين بالملاكمة حتى التعب.
- هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد المهارات النفسية واختبار السرعة الحركية للذراعين بالملاكمة.
- هناك ارتباط معنوي طردي بين أبعاد المهارات النفسية واختبار الرشاقة الحركية للملاكمين المتقدمين.

التوصيات

وفقاً للنتائج التي توصل إليها الباحث، فقد تم وضع التوصيات الآتية:

١. اهتمام المدربين بالجانب النفسي كونه أحد المتطلبات الأساسية التي تؤثر في الأداء الرياضي للملاكم.
٢. من الضروري إجراء المقاييس النفسية للملاكمين، لما لها من أهمية في التعرف على مستوياتهم النفسية بما يعزّز مستوى الأداء المهاري لهم.
٣. إجراء بحوث ودراسات مماثلة للمهارات النفسية وعلاقتها بالمهارات الأساسية والفعاليات الرياضية الأخرى.
٤. إجراء اختبارات دورية للملاكمين وبفترات متعاقبة لمعرفة المستوى الحقيقي في إتقان الأداء واللياقة البدنية ومعرفة المهارات الحركية بالملاكمة.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد، أشرف (٢٠٠٤): التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ع(٩)، ج٢.
- ٢- باخوم، رأفت (٢٠٠٤): الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا، مجلة البحث في التربية الرياضية، مج١٧، ع(٤).
- ٣- تامر، قريب (٢٠١٧): دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بو مضياف، المسيلة، الجزائر.
- ٤- الحسني، ناريمان (٢٠٠٣): فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطلاب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، السويس، مصر.
- ٥- حماد، إبراهيم (١٩٩٧): التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٦- راتب، أسامة (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٧- راتب، أسامة (٢٠٠١): الإعداد النفسي للناشئين، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٨- الزبيدي، علي (١٩٨٩): الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين، بغداد: جامعة بغداد.
- ٩- شمعون، محمد العربي، الجمال، عبد النبي (١٩٩٨): التدريب العقلي في التنس، ط(١)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٠- عرب، محمد وآخرون (٢٠١٤): الملاكمة تعليم تدريب تحكيم، النجف الأشرف: مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم.
- ١١- عرب، محمد (١٩٨٨): سمة القلق النفسي لدى اللاعبين الممارسين للعبة الملاكمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة فروسواف، بولندا.
- ١٢- عطوي، عبدالله (٢٠١٧): علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة فئة الأشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

- ١٣- علاوي، محمد (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- علاوي، محمد (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٥- فوزي، أحمد (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي، ط(١)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٦- نشوان، نشوان والدلالة، محمد (٢٠٢٠): أثر برنامج للتدريب العقلي في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى معلمي التربية الرياضية دراسة تجريبية في محافظة إربد، مجلة بحوث، ع(٣٥)، مركز لندن للبحوث والدراسات والاستشارات.
- ١٧- نشوان، نشوان (٢٠١٠): فن الرياضة والصحة، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ١٨- نشوان، نشوان (٢٠١٨): فن الملاكمة، عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- ١٩- نشوان، نشوان وعرب، محمد (٢٠١٧): علم النفس الرياضي، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٢٠- النقيب، يحيى (١٩٩٠): علم النفس الرياضي، الرياض: اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية.
- ٢١- هارة، ديترش (١٩٧٥): أصول علم التدريب، (ترجمة: عبد علي نصيف)، بغداد: مطبعة أوفسيت التحرير.
- ٢٢- وعده، وليد (١٩٩١): تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بكرة التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

ثانياً - المراجع الأجنبية

- 23- Anastasi, A., (1972): psychological testing, Macmillan, psychological testing and easement. Emile, Planchard, Paris.
- 24- Falchinili, Eanko, (1986): Modern Exercise for Boxer, Rome International Amateur Boxing Association, ARRTCLES

OF Association and rules for International Competition and Tournaments, Edition A.I.B.A.

- 25- **Khasky, A. & Smith, J.C., (1999):** Stress relaxation states and creativity, Perceptual and Motor skills, Vol.88, No.(2).
- 26- Porter, K., (2003), The mental athlete Champaign, Human Kinetics.
- 27- **Schmidt, R., & Wrisberg, C., (2008):** Motor Learning and Performance A situation-Based Learning Approach, 4th Edition, Human Kinetics.
- 28- **Thomas, R. & fogarty, G., (1997):** Training psychological skills in golf and the role of individual differences in cognitive formation, Research gate.