

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنافلات والرياضات المائية

الحالة الانفعالية للاعبي الملاكمة قبل المنافسة

اعداد

عاطف نمر خليفة علي

اشراف

استاذ م دكتور

محمود يحيى سعد

رئيس قسم الالعاب بكلية التربية الرياضية

للبنين - جامعة الزقازيق

استاذ دكتور

محمد حسن علاوي

معيد كلية التربية الرياضية للبنين

بالقاهرة - جامعة حلوان

الزقازيق

١٤٠٧ هـ - ١٩٨٦ م

١٤٠٨ هـ - ١٩٨٧ م

١٩٨٧ م

ملخص البحث

٠ / ١ مقدمة

تعتبر الأنشطة الرياضية عامة ورياضة الملاكمة خاصة من الأنشطة المشربة التي قد تلعب فيها العوامل النفسية دوراً هاماً في التأثير على سلوك وتصرفات اللاعبين وذلك لما تتطلبه رياضة الملاكمة من القدرة على التركيز وما يرتبط بذلك من جهد نفسي وعصبي كبير .

ودراسة الانفعالات تعتبر من الجوانب الهامة في دراسات علم النفس الرياضي وذلك لما لها من أهمية في تغير سلوك الفرد أثناء النشاط الرياضي الممارس ولذلك فالإعتماد بإعداد الملاكم نفسياً أمراً له أهميته والملاكم المعد نفسياً جيداً لا يسمح لانفعالات بالسيطرة عليه أثناء المنافسة .

ونجد أن الإنفعال المفرط قبل المنافسة قد يؤثر على أداء الملاكم وبالتالي قد يؤثر أيضاً على نتيجة المنافسة . والملاكم في ذلك الوقت قد يحتاج إلى من يعيد إليه ثقته بنفسه ويهديه من حالته الانفعالية .

ولن نطلب من لاعبين عامة ومن ملاكمين خاصة أن يقدموا لنا المستوى الأفضل دائماً دون أن نقدم لهم أفضل الطرق والإمكانيات المساعدة والنواحي العلمية المناسبة .

ولذلك فإن الباحث أشر أن يدرس الحالة الانفعالية للاعبي الملاكمة قبل المنافسة في ضوء ما تظهره بعض القياسات النفسية والفسيولوجية كمؤشرات معبرة للدلالة من الحالة الانفعالية للملاكمين .

١ / ١ أهداف البحث :

١ / ١ / ١ يهدف البحث إلى محاولة التعرف على الحالة الانفعالية للاعبي الملاكمة

قبل المنافسة وذلك من خلال :

- ١ / ١ / ١ / ١ الفرق في القياسات النفسية والفيولوجية (موضوع البحث)
 للاعبى الملاكه (عينة البحث الكليه) - وذلك قبل المنافه عنها بعد المنافه .
- ٢ / ١ / ١ / ١ الفرق بين الملاكمين الفاشزين والمهزومين (عينة البحث) قبل
 المنافه وبعد المنافه (في الظروف العاديه) وذلك في :
- ١ / ٢ / ١ / ١ / ١ القياسات الفسيولوجيه (موضوع البحث) للملاكمين الفاشزين
 والمهزومين (عينة البحث) قبل المنافه عنها بعد المنافه .
- ٢ / ٢ / ١ / ١ / ١ القياسات النفسية والفيولوجيه (موضوع البحث) بين الملاكمين
 الفاشزين والمهزومين (عينة البحث) وفقاً لنتائجهم وتبعاً لاحكام الفوز والهزيمه
 قبل المنافه عنها بعد المنافه .
- ٣ / ٢ / ١ / ١ / ١ القياسات النفسية والفيولوجيه (موضوع البحث) للملاكمين
 الفاشزين والمهزومين (عينة البحث) قبل المنافه وبعد المنافه .
- ٣ / ١ / ١ / ١ / ١ العلاقه الإرتباطيه بين القياسات النفسية والفيولوجيه لموضوع
 البحث (للاعبى الملاكه (عينة البحث) .
- ٤ / ١ / ١ / ١ / ١ العلاقه الإرتباطيه بين القياسات النفسية والفيولوجيه (موضوع
 البحث) وكل من تقدير المدربين والمهارات الهجوميه والدفاعيه للاعبى الملاكه
 (عينة البحث) .

٢ / ١ فروض البحث

لتحقيق أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتيه :

- ١ / ٢ / ١ هناك فروقاً داله إحصائياً في القياسات النفسية والفيولوجيه
 (موضوع البحث) للاعبى الملاكه (عينة البحث الكليه) قبل المنافه عنها بعد
 المنافه (الظروف العاديه) .

٢ / ٢ / ١ هناك فروقا دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين (عينة البحث) قبل المنافسة وبعد المنافسة (الظروف العادية) وذلك في :

١ / ٢ / ٢ / ١ القياسات الفسيولوجية (موضوع البحث) للملاكمين الفائزين والمهزومين (عينة البحث) قبل المنافسة عنها بعد المنافسة (الظروف العادية) . وذلك لصالح الملاكمين الفائزين .

٢ / ٢ / ٢ / ١ القياسات النفسية والفسيولوجية (موضوع البحث) بين الملاكمين الفائزين والمهزومين (عينة البحث) وفقا لنتائجهم وتبعاً لاحكام الفوز والهزيمة قبل المنافسة عنها بعد المنافسة وذلك لصالح الملاكمين الفائزين .

٣ / ٢ / ٢ / ١ القياسات النفسية والفسيولوجية (موضوع البحث) للملاكمين الفائزين والمهزومين (عينة البحث) قبل المنافسة وبعد المنافسة . وذلك لصالح الملاكمين الفائزين .

٣ / ٢ / ١ يوجد ارتباط ايجابي بين القياسات النفسية والفسيولوجية (موضوع البحث) للاعبي الملاكمة (عينة البحث)

٤ / ٢ / ١ يوجد ارتباط سلبي بين القياسات النفسية والفسيولوجية وكل من تقدير المدربين والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبي الملاكمة (عينة البحث) .

١ / ٢ القراءات الاساسية والدراسات السابقة :

تضمن هذا الفصل القراءات الاساسية وكذلك الدراسات السابقة التي قد تشابه مع الظاهرة المقيسة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لموضوع البحث وقد ترتبط أحياناً مع نتائج هذا البحث .

١ / ٢ : ملهج البحث :

إستخدم الباحث الملهج الوصفي وذلك لمناسقته لهذا البحث .

١ / ٢ : عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وقد إشمئت على ٥٥ ملاكماً من لاعبي الدرجة الأولى الذين مثلوا أنديةهم في بطولة الجمهورية في الموسم الرياضي ١٩٨٥ / ٨٤ وكانت أعمارهم تتراوح ما بين ١٩ - ٢٥ سنة .

وقد تم تقسم العينة وفقاً للتجبة المنافسة وتبعاً لاحكام الفوز والهزيمة .

٢ / ٢ : الادوات :

وقد استخدم الباحث الادوات الاتية :

١ / ٢ / ٢ : القياسات النفسية

١ / ١ / ٢ / ٢ : اختبار قلق المنافسة الرياضية لراييز مارتنز

R.Martens Sport Competition Anxiety Test.

٢ / ١ / ٢ / ٢ : اختبار قلق الحالة التنافسية لراييز مارتنز

Competitive state Anxiety Invernotry

٢ / ١ / ٢ / ٢ : مقياس تقدير المدربين لقياس الحالة الانفعالية للاعبين .

٢ / ٢ / ٢ : القياسات الفسيولوجية :

١ / ٢ / ٢ / ٢ : قياس معدل ضغط الدم الانقباضي .

٢ / ٢ / ٢ / ٢ : قياس معدل ضغط الدم الانبساطي .

٣ / ٢ / ٢ / ٢ : قياس معدل النبض .

٤ / ٢ / ٢ / ٢ : قياس السعة الحيوية .

٥ / ٢ / ٢ / ٢ : قياس درجة الحرارة .

٢ / ٢ / ٢ إستشارة مقترحة من تصميم الباحث لملاحظة وتسجيل المهارات الهجومية والدفاعية للملاكم .

١ / ٤ في هذا الفصل قام الباحث بعرض النتائج الإحصائية للبحث في محاولة للتخلف من صحة الفروض والتي طرحت من خلال الجداول الإحصائية والتي قد وضعت الفروق في حالة ما قبل المنافسة وبعد المنافسة (في الظروف العادية) وكذلك معاملات الارتباط بين القياسات النفسية والفسيولوجية والمهارات الهجومية والدفاعية وقد استخدم الباحث أيضاً الاحصاء اللابزمقري بطريقتي ويلكوكسون Wilcoxon ومان وتيني Mann-Whitney وذلك لصف حجم العينة نتيجة لتقسيمهم وفقاً لنتائجهم في المنافسة وتبعاً للاحكام .

١ / ٥ تضمن هذا الفصل عرضاً لمناقشة وتفسير النتائج إضافة الى الإستنتاجات التي قد إستخلصها الباحث وكذلك التوصيات .

١ / ١ : الاستنتاجات :

في ضوء حدود عينة ونتائج البحث قد أمكن للباحث التوصل الى :

١ / ١ / ١ وجود علاقة دالة احصائية في بعض القياسات النفسية والفسيولوجية المعبرة عن الحالة الانفعالية للاعبي الملاكمة ولصالح الملاكمين الفائزين عن المهزومين (عينة البحث) وذلك تبعاً لشدة المنافسة وأهميتها ، وقد تظهر بشكل واضح في كل من قلق الحالة وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، معدل النبض) .

٢ / ١ / ١ تزداد مستويات القلق (قلق الحالة ، قلق السمة التنافسي) للاعبي الملاكمة (عينة البحث) وذلك قبل المنافسة وتكون لدى مجموعة الملاكمين المهزومين بصفة خاصة بدرجة أكبر منها لدى مجموعة الملاكمين الفائزين .

٣ / ١ / ٥ كلما زاد مستوى الحالة الانفعالية (القلق ، شدة الاستثارة) للاعب الملاكمة (عينة البحث) كلما قلت المهارات الهجومية والدفاعية لديهم .

٤ / ١ / ٥ يعتبر ضغط الدم الانقباضي ، وضغط الدم الانبساطي ، ومعدل النبض من أهم المؤشرات الفسيولوجية المعبرة للدلالة عن الحالة الانفعالية للملاكمين .

٥ / ١ / ٥ إرتفاع الحالة التدريبية للملاكم وتقدم السن وخبرة الاحتكاك بالمنافسات يؤدى الى سرعة تكيف العمليات الفسيولوجية مع الاقتصاد فيها بحيث تمكن الملاكم نفسه من توظيف هذه الخبرات في التحكم في ضبط انفعالاته وذلك أثناء المنافسات .

٦ / ١ / ٥ اعتماد المدرب على تقديراته الشخصية للحكم على الحالة الانفعالية للملاكمين واعماله في اجراء بعض القياسات النفسية والفسيولوجية لهم ادى هذا الى عدم قدرته على اعدادهم الاعداد النفسي المناسب وعدم درايتهم بتعديل استجاباتهم الانفعالية وتهيئتهم للمنافسة .

٢ / ٥ التوصيات :

استنادا الى ماتشير اليه نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

١ / ٢ / ٥ ضرورة ضم اخصائي نفسي بجانب المدرب وذلك للاعداد النفسي للملاكم بجانب النواحي الاخرى (المهارية - البدنية - الخططية) .

٢ / ٢ / ٥ اهتمام الاتحاد المصري للملاكمة بضرورة عمل دورات تدريبية لتأهيل المدربين بكيفية استخدام طرق التوجيه والارشاد النفسي وذلك لتعديل حالة الملاكم الانفعالية وخاصة قبل المنافسات .

٣ / ٢ / ٥ اهتمام المدرب باستخدام القياسات النفسية (اختبارات الورقة

٤ / ١ / ٥

٥ / ١ / ٥

٦ / ١ / ٥

٧ / ١ / ٥

٨ / ١ / ٥

والقلم) اربعض القياسات الفسيولوجية وذلك بشكل منظم خلال موسم التدريب حتى تساعد على معرفة حالة الملائم النفسية وتخطيط البرنامج المناسب فسي الاعداد النفسي قصير وطويل المدى .

٤ / ٢ / ٥ ضرورة اهتمام المدربين بعمل بطاقات تسجيل خاصة لكل ملاكم يتم عن طريقها جمع البيانات والمعلومات الواقعية من حياة الملائم العادية والتدريبية وذلك من خلال الملاحظات وتبادل الآراء ايضاً مع اولياء امور الملائمين .

٥ / ٢ / ٥ تشكيل مواقف تدريبية تنافسية متعددة ومتدرجة في شدتها وذلك لتعود الملائم على المواقف التنافسية وظروفها المختلفة -

٦ / ٢ / ٥ عدم المبالغة بأهمية المنافسة وخاصة من الدور الذي تلعبه وسائل الاعلام عن المنافسات والفوز والهزيمة .

٧ / ٢ / ٥ عدم ارهاق الملائمين ليلة المنافسة حتى لا تؤثر على حالتهم النفسية واستخدام الاجراءات التي تعمل على تعديل الاستجابة الانفعالية المناسبة لديهم .

٨ / ٢ / ٥ ضرورة ابعاد الملائمين الذين قد انهزموا في الادوار السابقة للمنافسة عن الملائمين الذين سيشاركون في الادوار التالية لهم مباشرة -

٩ / ٢ / ٥ اجراء مزيد من البحوث التي تهدف الى التعرف على حقيقة العلاقة بين مستوى القلق والمستوى المهاري للملائم .

١٠ / ٢ / ٥ اهتمام الاتحاد المصري للملاكمة بضرورة طبع نتائج البحوث والتوصيات لعرضها ومناقشتها مع المدربين .