

Mental skills and their relationship to psychological endurance among boxers

Asst. Dr. Zaid Mohammed R. Al Khaffaf¹

¹ University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* Corresponding author, Email: Zaid.alkhaffaf@gmail.com

Received: 03/05/2024

Accepted: 29/06/2024

Abstract

Training science is now focusing on mental abilities, as they significantly affect learning, skill performance, and physical and psychological energy, as well as mental health, as physical fatigue can weaken determination. To accomplish gain has a detrimental influence on psychological endurance. On the other hand, sports psychology is critical to our present and future. Because its sciences and procedures are specialized and mastered in enhancing athletic performance. Furthermore, enhancing psychological health and developing mental capacities in a way that guarantees the training process goes properly and is subject to the reality of the situation. As Well As the amount of psychological preparation demonstrated by all teams competing in individual and group games, particularly boxing. Therefore, the relevance of the research is in defining the degree of mental abilities and psychological endurance of boxers since they are closely related to the ability to adjust to varied conditions that psychological endurance needs. It also helps us identify the extent of the relationship. Between them and mental abilities for the purpose of modifying weak points and developing strengths, which helps us identify an important aspect of the psychological aspects that support the efforts of coaches and those in charge of the training process in bringing boxers to higher levels. The research aimed to identify the mental skills and psychological endurance among the boxers in the Babylon Governorate clubs, as well as to identify the relationship between the mental skills and psychological endurance among the boxers in the Babylon clubs. In his research, the researcher assumed the existence of a real correlation between mental skills and psychological endurance among boxers in Babil Governorate clubs. Through the presentation, analysis and discussion of the results, and after statistical treatments of the preliminary results of the research, the results proved the hypotheses set for this study. The researcher concluded that the percentage of mental skills among the boxers in the sample in general was low, and also that no significant differences appeared between the boxers of the research sample teams in all mental skills. The researcher also concluded that an inverse significant correlation appeared between the measure of mental skills and the measure of psychological endurance for the boxers in the research sample.

Keywords: Mental skills; psychological endurance; boxers.

المهارات العقلية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى الملاكمين

م.د. زيد محمد رؤوف الخفاف¹

جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

*البريد الإلكتروني للمؤلف للمراسل: Zaid.alkhaffaf@gmail.com

الخلاصة

في الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، وبالنتيجة يكون مردوده سلبي على قوة التحمل النفسي ومن ناحية أخرى فان علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفتنت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة ومرهونة بواقع الحال ومستوى الإعداد النفسي التي وصلت إليها جميع فرق المقدمة الألعاب الفردية والجماعية وخاصة رياضة الملاكمين لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية والتحمل النفسي للملاكمين وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبه التحمل النفسي كما انه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول بالملاكمين إلى مستويات أعلى . وهدف البحث الى التعرف على المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى ملاكمي اندية محافظة بابل وكذلك التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى الملاكمين في اندية بابل . وافترض الباحث في بحثه وجود علاقة ارتباط حقيقية بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى ملاكمي اندية محافظة بابل. ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وبعد المعالجات الاحصائية للنتائج الاولية للبحث , اثبتت النتائج الفروض الموضوعه لهذه الدراسة. وقد استنتج الباحث انخفاض نسبة المهارات العقلية لدي ملاكمي العينة بشكل عام وكذلك لم تظهر فروق معنوية بين ملاكمي فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية , كذلك استنتج الباحث ظهور علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي لملاكمي عينة البحث.

كلمات مفتاحية: المهارات العقلية؛ التحمل النفسي؛ الملاكمين.

1- التعريف بالبحث :**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

إن تطور أي لعبة رياضية و وصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتظافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه ال لعبة وإزالة كل السلبات من أجل رفع مستواها. وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتطور الرياضي.

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، وبالنتيجة يكون مردوده سلبي على قوة التحمل النفسي ومن ناحية أخرى فان علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفتنت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة ومرهونة بواقع الحال ومستوى الإعداد النفسي التي وصلت إليها جميع فرق المقدمة الألعاب الفردية والجماعية وخاصة رياضة الملاكمين لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على مستوى المهارات العقلية والتحمل النفسي للملاكمين وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبها التحمل النفسي كما انه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين القدرات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والفائزين على العملية التدريبية في الوصول بالملاكمين إلى مستويات أعلى.

2-1 مشكلة البحث:

تعد القدرات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء النزال كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء النزالات وتأثيرها على العمليات العقلية. ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال الملاكمة فقد لاحظنا أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تضمنته من إبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة الملاكم على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكن المشكلة لذا فقد ارتأى الباحث دراسة المهارات العقلية للملاكمين والعلاقة مع التحمل النفسي لغرض تقييم مستوى الملاكمين نفسيا وهل أن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية أداء الملاكمين في النزالات .

1- 3 اهداف البحث:

1- التعرف على المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى ملاكمي اندية محافظة بابل.

2- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى الملاكمين في اندية بابل.

4-1 فرض البحث:

1- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى ملاكمي اندية محافظة بابل.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: ملاكمي اندية محافظة بابل.

2-5-1 المجال الزمني 3023/5/16 – 2023/7/16

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي .

2- اجراءات البحث :**1-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

إن المشكلة التي يسعى الباحث إلى حلها هي التي تحد د المنهج الذي يتم اختياره لغرض التوصل إلى النتائج المطلوبة ، لذا استخدمه الباحث المنهج الوصفي والذي يعرف على انه " هو التصور الدقيق علاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة واقعية الحياة و وضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، إذ تم استخدام هذا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية.

2-2 عينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بنائشي الملاكمة في محافظة بابل والبالغ عددهم (40) ملاكماً تم اختيار (30) ملاكماً ليمثلوا عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) حيث بلغت نسبة العينة (84,21) وهذه النسبة تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**1-3-2 الوسائل:**

من أجل الحصول على الحقائق المتكاملة التي تعد ضرورية لغرض الحصول على حل المشكلة ، فقد لجأ الباحث إلى الاستعانة بوسائل عديدة إذ انه "من المتعذر أن تكون هناك وسيلة واحدة جامعة مانعة يمكن بها دراسة السلوك ومن هذه الوسائل:

1. المصادر النفسية والمهارية
2. القياسات والاختبارات النفسية والمهارية

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

- المصادر والمراجع العربية .
 - الملاحظة .
 - الاستبانة (مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي)
- إما الاجهزة المستعملة:-**

- حاسبة يدويه نوع (flamingo).
- جهاز كومبيوتر نوع (4 puntium).

4-2 القياسات والاختبارات النفسية المستخدمة:**1-4-2 مقياس المهارات العقلية:**

اختبارات المهارات النفسية صممه كل من (بل والبنسون وشامبروك،1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي ترجمه وعدله (علاوي) ويتضمن الاختبار على (24) عبارة ، وكل مجال أو بعد من الأبعاد الستة تمثله (4) عبارات، ويقوم الملاكم بالإجابة على عبارات الاختبار وفق مقياس سداسي الدرجات(تنطبق على بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة ،تنطبق على بدرجة قليلة، تنطبق على بدرجة قليلة جداً ،لا تنطبق على إطلاقاً كما في ملحق رقم (2) .

تصحيح المقياس:

عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي(19،13،7،1) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (13) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.

عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي:(2،8،14،20) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (8) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.

عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي:(4،10،16،22) ، وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.

عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي:(5،11،17،23) والعبارتان(5،17)ايجابية في اتجاه البعد بينما العبارتين(11،23) فهي عكس اتجاه البعد.

عبارات دافعية الانجاز أرقامها هي:(5،9،15،21) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد.

عند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها الملاكم لنفسه إمام كل عبارة ايجابية ، اما مع العبارات السلبية فيتم عكس الدرجات التي حددها الملاكم لنفسه. وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين.

2-4-2 مقياس التحمل النفسي :

أما بالنسبة لمقياس التحمل انفسى تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس التحمل النفسي لـ (حيدر ناجي حيش، 2010) والذي يتألف من (16) موقف يجيب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الاول التحمل بدرجة عالية والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة والموقف الثالث هو التحمل المنخفض وقد اعطيت لها الدرجات (3،2،1) وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة في صياغة بعض الفقرات وظهر في صورته النهائية كما في الملحق رقم (3) .

5-2 التطبيق النهائي للمقياسين :

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد مقياسي (المهارات العقلية والتحمل النفسي) تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (80) ملاكم يمثلون أربعة أندية وهم (حله. الهاشمية، محاويل ، القاسم) وتم توزيع المقياسين على الملاكمين في ملاعب تلك الأندية بحيث يجلسون بعديين عن بعضهم لتحاكي تأثير إيجابتهن ب بعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين (25-30) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين وتم المباشرة بتطبيق التجربة النهائية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.

6-2 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدمين الآتي:
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) النسبة المئوية).

3 عرض النتائج ومناقشتها.**1-3 عرض نتائج المعالجات الإحصائية الخاصة بالمهارات العقلية:****1-1-3 عرض نتائج النسبة المئوية للدرجات الخام للمهارات العقلية للملاكمين :****جدول (1)**

يبين النسبة المئوية للمهارات العقلية لملاكمي أندية البحث

| المهارات العقلية | القدرة على التخيل | الأعداد العقلية | الثقة بالنفس | التعامل مع القلق | القدرة على التركيز | القدرة على الاسترخاء | الدافعية |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------------|----------------------|----------|
| الأندية | | | | | | | |
| الحلة | %54 | %61 | %57 | %57 | %59 | %53 | %63 |
| ابي عرق | %63 | %61 | %63 | %57 | %59 | %53 | %66 |
| محاويل | %56 | %52 | %57 | %52 | %48 | %51 | %60 |
| القاسم | %55 | %56 | %60 | %52 | %55 | %57 | %58 |

2-1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للملاكمين

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات العقلية للاعبين فرق عينة البحث

| المهارات العقلية | القدرة على التخيل | | الأعداد العقلية | | الثقة بالنفس | | التعامل مع القلق | | القدرة على التركيز | | القدرة على الاسترخاء | | الدافعية |
|------------------|-------------------|------|-----------------|------|--------------|------|------------------|------|--------------------|------|----------------------|------|----------|
| | ع | س | ع | س | ع | س | ع | س | ع | س | ع | س | |
| الحلة | 3.1 | 13.1 | 3.16 | 14.6 | 3.6 | 13.8 | 3.8 | 13.7 | 3.93 | 14.3 | 3.52 | 12.7 | 3.00 |
| محاويل | 3.0 | 15.1 | 2.54 | 14.8 | 3.4 | 15.1 | 3.9 | 13.7 | 3.14 | 14.2 | 2.79 | 12.8 | 2.30 |
| الهاشمية | 2.0 | 13.6 | 1.60 | 12.5 | 1.4 | 13.7 | 2.0 | 12.5 | 2.05 | 11.8 | 2.49 | 12.2 | 2.35 |
| القاسم | 1.9 | 13.4 | 3.25 | 13.5 | 3.3 | 14.4 | 2.5 | 12.5 | 2.93 | 13.4 | 2.75 | 13.7 | 2.26 |

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي للملاكمين:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط (R) لنتائج البحث

| المؤشرات الإحصائية المتغيرات المبحوثة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة معامل الارتباط (R) | الدلالة |
|---------------------------------------|---------------|-------------------|-------------------------|---------|
| مقياس المهارات العقلية | 34.22 | 4.2 | - 0.16 | معنوي * |
| مقياس التحمل النفسي | 38.33 | 4.51 | | |

2-3 مناقشة النتائج.

بعد أن قام الباحث بعرض الجداول الخاصة بنتائج المعالجات الإحصائية المتعلقة بالمتغيرات النفسية والعقلية لملاكمي عينة البحث سوف يقومون بمناقشة تلك النتائج إذ يبين لنا الجدول (1) أن النسبة المئوية للمهارات العقلية قد تراوحت بين (48%) لمهارة القدرة على التركيز لملاكمي نادي القاسم في حين كانت أعلى نسبة في مهارة لملاكمي نادي الحلة والتي بلغت (66%) وهذه النسب على العموم تدل على أن ضعف في القدرة على استخدام المهارات العقلية لدى ملاكمي فرق العينة وهذا يعود إلى قلة اعتماد المدربين على تنمية المهارات العقلية لملاكميهم أثناء التدريب، إذ تؤكد البحوث والدراسات الحديثة على أنه أصبحت الحاجة ماسة إلى اختيار وتصنيف الملاكمين وفقاً لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية والارتباط الإيجابي مع العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب إصدار القرارات العاجلة في أقل من جزء من الثانية".

من الجدول (3) فقد بلغ الوسط الحسابي لمقياس المهارات العقلية لأفراد عينة البحث (34.22) والانحراف المعياري (4.2) وبلغت قيمة (R) المحتسبة (-0.61) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.21) تحت درجة حرية

(78) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة المهارات العقلية والتحمل النفسي أما المتغير الثاني التحمل النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحمل الأفراد عينة البحث (38.33) والانحراف المعياري (4.51) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة (- 0.61) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.21) تحت درجة حرية (78) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي عكسي بين درجة المهارات العقلية ودرجة التحمل النفسي. ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى إن لاعبي عينة البحث كانوا يتمتعون بدرجة تحمل نفسى عالي فانعكس ذلك على مهاراتهم العقلية فالملاكم الذي يتمتع بتحمل نفسي عالي يستطيع أن يسيطر على مهاراته العقلية في المواقف الضاغطة ويقل بذلك درجة تعرضه للضغوط، إذ يذكر (محمد حسن علاوي) إن العصبية تكون مصاحبة للاستثارة الانفعالية، وكذلك إن النشاط الرياضي أسهم في الاتزان الانفعالي والتخلص من التوتر والاستثارة وهذا ما أكدته حامد الأفندي إذ أكد على "إن الرياضة تتيح فرصة للتخلص من حالات التوتر النفسي".

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- انخفاض نسبة المهارات العقلية لدي ملاكمي العينة بشكل عام.
- 2- لم تظهر فروق معنوية بين ملاكمي فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية.
- 3- ظهرت علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي لملاكمي عينة البحث.

2-4 التوصيات :

- 1- اعتماد التدريب على المهارات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي لمدربي الملاكمة
- 2- ضرورة العمل على تطوير المهارات العقلية لدى الملاكمين باستمرار وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتحملهم النفسي .
- 3- ضرورة اختيار الملاكمين ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استعادة الملاكمين من المهارات التي يتدربون عليها.
- 4- دراسة باقي المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع المهارات العقلية أو التحمل النفسي أو متغيرات نفسية أخرى.

المصادر:

- وجية محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجة ، ط1 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 .
- صالح بن حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، مكتبة العبيكات ، 1995 .
- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب ل نشر ، 1999.
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط4 ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2004 .
- محمد حامد الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس النفسية ل لتربية الرياضية ، القاهرة ، 1975 .
- مصطفى حسن باهى وسمير عبد القادر جاد : المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، القاهرة ، الدار العالمية، 2004 .

ملحق (1)

يوضح استمارة استطلاع الخبراء لتحديد صلاحية مقياسي المهارات العقلية والتحمل النفسي
استبيان آراء الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (المهارات العقلية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى الملاكمين) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية، وآراء سديدة، يود الباحث الاستئارة برأيكم حول صلاحية مقياسي المهارات العقلية والتحمل النفسي المرفقين طيا لتطبيقه على الملاكمين.

ولكم جزيل الشكر والامتنان

الباحث

الملحق (2)
مقياس المهارات العقلية

| الدرجات | | | | | | العبارة | ت |
|---------|---|---|---|---|---|--|----|
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة | 1 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء بالأوقات الحساسة في النزال | 2 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في النزال وتتدخل في تركيز انتباهي | 3 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | اشعر غالبا باحتمال هزيمتي بالمنافسة التي اشترك فيها | 4 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي | 5 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسي لبذل أقصى جهد | 6 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | استطيع في مخيلتي تصور أدائي لحرركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً | 7 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة | 8 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من النزال | 9 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أخشى من عدم الإجابة في ال لعب أثناء النزال | 10 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما لا تكون نتيجة النزال في صالحني فأن ثقفتي في نفسي تقل كلما قارب النزال على الانتهاء | 11 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|----|
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أفضل دائما الاشتراك في النزالات الحساسة والمهمة | 12 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | يصعب علي أن أتصور في مخيلتي مأسوف أقوم به من أداء حركي | 13 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|----|
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل الاشتراك في المنافسة | 14 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | مشكلتي هي فقدانني ل لقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات النزال | 15 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | عندما اشترك في منافسة فأني اشعر بالمزيد من القلق | 16 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي | 17 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء النزال | 18 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها | 19 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل الاشتراك في منافسة رياضية | 20 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في النزال | 21 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة | 22 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعاني من عدم ثقتي في بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة | 23 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | اشعر دائما بأنني أقوم ب بديل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة | 24 |

ملحق (3)
مقياس التحمل النفسي

| الفقرة | ت |
|--|---|
| | 1 |
| إذا قررت ومجموعه من أصدقاءك القيام بلعبه ترفيهية وكنت متحمسا لها كثيرا لكنهم أجلوا موعد اللعبه فانك: تتقبل الوضع بهدوء تشعر بالضيق تثور عليهم | 2 |
| إذا كنت تشاهد نزال مهما وفجأة توقفه جهاز التلفزيون عن التشغيل بسبب عطل ما فانك: | 3 |

| | |
|---|----|
| تحاول ممارسة هواية ما تشعر بالضجر تتألم وتنزعج كثيرا | |
| <u>عندما تكون جائعا وتعرف إن موعد انتهاء التدريب سيتأخر فانك:</u> تتحمل الجوع لحين انتهاء التدريب تشعر بعدم الارتياح ويبدو عليك الاستياء تنزعج وتلوم الآخرين على التأخير | 4 |
| <u>إذا أردت الاتصال بشخص ما ومنعك المدرب فانك:</u> تواجه منعه بهدوء وتحاول معرفة السبب تتفعل من غير إن تظهر ذلك لهو تحتج وترفض منعه لك | 5 |
| <u>إذا كنت بحاجة لشراء ملابس رياضية لنزال مهم و لكن الظروف المالية لم تسمح بذلك فانك:</u> تنتظر لحين تحسن ظروفك المالية تشعر بالألم تتوتر وتتفعل | 6 |
| <u>عندما تواجه حالات تحكيمه وتعجز عن حلها فانك:</u> تستمر في التفكير حتى تصل ل حل تتهرب من الحل والحالة التحكيمية تقوم بسؤال المدرب عن حلها | 7 |
| <u>إذا كان لديك امتحان في اليوم التالي وعندما أردت المراجعة في دفاترك واكتشفت إن أحد أفراد عالتك عيب بها فانك:</u> تحاول معالجة الموضوع بهدوء تنزعج من الحالة تنثور وتغضب غضبا شديدا | 8 |
| <u>إذا كنت مشغولا بوضع خطة ل لنزال مكلف بها من قبل المدرب وتدخل احد الأشخاص في عملك فانك:</u> تستمر بعملك بهدوء ولا تبالي بيه تشعر بعدم الارتياح من تدخله تنثور وتمنعه من التدخل | 9 |
| <u>إذا كنت ذاهب لنزال مهم وإذا بسيارة مسرعة تلوث ملابسك بالمياه القذرة فانك:</u> تحاول معالجة الموقف بهدوء تتذمر مع نفسك تتفوه بكلمات حادة | 10 |
| <u>إذا كنت تتدرب لنزال مهم وعاجل وكانت هنالك ضوضاء قريبة منك فانك:</u> تبقى مستمرا بالتدرب ولا تبالي تستمر رغم شعورك بعدم الارتياح تنثور وتترك التدريب | 11 |
| <u>إذا كنت تتوقع مكافأة لتفوقك في الأداء الرياضي ولم تحصل عليها لسبب ما فانك:</u> تحاول الحصول عليها دون انفعال بعد ذلك تستاء وتحاول إيجاد طريقة أخرى لحصول عليها | 12 |

| | |
|---|----|
| تتألم وتتذمر | |
| <u>إذا كنت على موعد مع أحد الأصدقاء للتمرين وتأخر فانك:</u> تنتظره لأطول وقت ممكن تنزعج وتحاول انتظاره لدقائق قليلة تتوتر وتنفعل ولا تنتظره مطلقا | 13 |
| <u>إذا فقدت زميلا عزيزا عليك في الفريق فانك:</u> تشعر بالحزن وتقبل بالأمر الواقع تتألم كثيرا مع نفسك تنفعل وتنهار | 14 |
| <u>لو تعرضت لهجوم في أثناء نزال من قبل الفريق المنافس فانك:</u> تحاول مواجهة الموقف بهدوء تشعر بالخوف تضطرب وتشعر بالذعر | 15 |
| <u>إذا أحسست بالألم شديد في بطنك في وقت مبكر من النزال فانك:</u> تحاول تحمل الألم إلى نهاية المباراة تضطرب وتستنجد بالآخرين تطلب نقلك إلى المستشفى | 16 |