

## تأثير جولات اللكم التنافسي المشروط على بعض الأدوات المهارية (الهجومية ، الدفاعية) وعلاقتها بإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية للملاكمين

أ.م.د/ أحمد محمد محمد كامل جودة

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد محمد

أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية

كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

يسعى الباحثون في المجال الرياضي في الإعتماد على كافة أساليب البحث العلمي لمواجهة كل ما يشكل عائقاً لتطوير مستوى الأداء وتحقيق الفوز وذلك في كافة الاتجاهات البدنية والمهارية والنفسية والخطوية ، وذلك لتفهم كافة المتغيرات التي تؤثر مستوى الاداء لدي الرياضي ومحاولة التحكم بها وتطويرها.

هذا ويشير "السيد عيد" (٢٠٢٠م) أن رياضة الملاكمة تختلف عن أى نشاط رياضي آخر حيث يتخلل مباريات الملاكمة أحداث مثيرة ومتغيرة تعكس مستوى الملاكمين المشتركين في المباريات ، والتي تشمل على إلتحامات قوية وتنتهي بنتائج مختلفة ومحتمل حدوثها ، كالفوز بفارق النقاط أو الهزيمة لتلقي لكمات متعددة دون الدفاع عنها أو لعدم صعود المنافس على الحلقة أو لإنهاء المباراة للإصابة أو الضربة القاضية أو لتعدد حالات الكبو ، حيث تضع كل هذه النتائج والإحتمالات الملاكم تحت ضغوط متعددة تتطلب أن يكون على درجة كبيرة من الإستعداد للمباريات. (٦ : ٧٥١)

ويرى "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) التدريب على المباريات التنافسية من أهم مقومات التنافس التي يجب أن يتمتع بها اللاعب ، حيث يستطيع من خلالها تصور وإدراك الإحساس الحركي وكل ما يحدث في المنافسة الفعلية ومحاولة تنفيذها واقعياً للتغلب عليها ، وذلك من خلال عملية تدريب مستمرة للإشتراك الفعلي في المنافسة بكفاءة عالية. (٢٢ : ٢١)

كما يؤكد الباحث أن لجولات اللكم المشروط التنافسي أهمية كبيرة في توجيه الملاكم لتطوير وتحسين بعض الاداءات الهجومية والدفاعية الغير فعالة لديه ، من خلال مباراة تنافسية يشترط فيها إستخدام أداءات مهارية محددة دون غيرها وذلك بهدف تطوير قدرة الملاكم في إستخدام اساليب هجومية ودفاعية متنوعة ومختلفة تساعد فيما بعد في تطوير قدراته التنافسية خلال مباريات الملاكمة الحرة .

هذا وتعتبر استراتيجيات المواجهة ذات أهمية كبيرة في توجيه وتركيز طاقات الرياضيين تجاه التدريب والمنافسة ، حيث تركز على مواجهة كل ما يمثل تهديداً قد يؤثر سلباً على مستوى الاداء ، كما يقوي هوية الفرد الخاصة من خلال جهوده للوصول إلى مفاهيم مع البيئة بطريقته الشخصية ، كما تدعم الخبرات الناتجة للمواجهة وتعزز المرونة في مواجهة المواقف الضاغطة حتى تحقيق الهدف المنشود.

ويشير "شانج وآخرون" **Chang et all (٢٠٠٦م)** أن هناك نوعين لإستراتيجية المواجهة والنوع الأول مرتبط بالواجهة المركزة على المشكلة ، أما النوع الثاني مرتبط بالواجهة المركزة على الانفعال ، ويتضمن النوع الأول كل المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ، ويشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه، أما النوع الثاني فيتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه، واستخدام هذا النوع يسهم في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية وقد يؤدي هذا إلى إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة بعد التخلص من الانفعالات السلبية أو اختزالها . ( ٣٣ : ٤ )

كما صنف "خالد عبد الله" (٢٠١٢م) أساليب المواجهة إلى الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها التوتر والشك، والاستراتيجيات المعرفية في المواجهة، وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الايجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي. ( ٤٩،٤٨ : ١٠ )

ويضيف " عبد الحفيظ جدو (٢٠١٤م) أن ما يجعل موضوع طرق مواجهة الضغوط موضوعاً هاماً لعلماء النفس هو أن الافراد يواجهون الضغوط بطرق مختلفة، بعضها ناجحاً وفعالاً ، والبعض الآخر غير ذلك، وعندما يخفقون في استعادة حالة التوازن يبقون تحت الضغط والتوتر فتظهر في صورة اضطرابات سلوكية متنوعة تحيل من تحقيق الهدف. ( ١٨ : ٥١ )

ويشير **الديون Aldwin (٢٠٠٧م)** استراتيجية المواجهة باختلاف نوع الموقف الضاغطة وخبرة الفرد في مواجهته السابقة أو الجنس وأن الرجال قد يستخدمون استراتيجيات التجنب مثل الهروب من الموقف الضاغطة أو اللامبالاة وعدم فعل شيء ، في حين أن النساء أكثر استخداماً لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال حيث تعكس حقيقة أن النساء أفضل في العمل من خلال مشاعرهن. ( ٢٨ : ٢٤٠ )

هذا وإستراتيجية المواجهة دوراً هاماً في المجال الرياضي عامة وخاصة في رياضة الملاكمة والمرتبطة بخبرة اللاعب في التعامل مع ضغوط المنافسة واستخدام كافة امكاناته البدنية والمهارية في تحقيق الفوز ، والذي يتطلب منه إلى إستراتيجية للمواجهة هذه الضغوط .

كما أن اليقظة العقلية Mindfulness ضمن علم النفس الإيجابي ، والتي يمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية ، كما أن لها تأثير قوي في الأداء والتوافق ، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية ، فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح، وتحمل الضغوط النفسية وهذا ما أكدته دراسة " ريتشي وبيرانت Ritchie & Bryant (٢٠١٢م) (38) ، وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي وهذا ما أكدته دراسة "بيشرات، بارتو Besharat & Parto (٢٠١١م) (٣٠) وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي وهذا ما أكدته دراسة "شيميرتز و أندرسون Schmertz & Anderson (٢٠١٢م) (٣٩)، كما توصلت دراسة "فاتيمان وآخرون Fetterman et al (٢٠١٠م) (٣٤) إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والعصابية والاندفاعية.

ويضيف "رياض العاسمي" (٢٠١٢م) ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد. (11 : ١٠)

وتشير "أماني الهاشم" (٢٠١٧م) أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة ، والتي تؤثر سلباً على الصحة النفسية. (٧ : ٢٢) هذا وقد توصلت دراسة "التر" Alter (٢٠١٢م) (٢٩) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد المختلفة ، وتوقعاته الشخصية، ودفاعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز.

هذا ويشير "سعيد عبد الفتاح" (٢٠٠٤م) أن منافسات الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تمثل فيها عملية التفكير الجزء الأكبر في تنفيذ الواجبات الخطية والتي تعتمد بصورة أساسية على توجيه مقومات الملائم البدنية والمهارية والنفسية بصورة فعالة حيث يعتمد تفوق الملائم على حسن تعامله مع كثير من المتغيرات المختلفة. (١٣ : ٥٢)

كما يضيف "محمد بلضم" (٢٠١٨م) أن رياضة الملاكمة تختلف في طبيعتها كلعبة فردية نزاليه عن العديد من الألعاب النزالية الأخرى من حيث سرعة الاداء، والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الصد والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن النزال، وبالتالي فإن أغلب فترات الجولات يكون اللعب فيها حول منطقتي الوجه وفوق حزام الوسط وما يتبعها من عمليات هجومية. (٢٤ : ٣٣)

ويتضح من العرض السابق أنه لإستراتيجية المواجهة أهمية كبيرة في التعامل مع كل سبل التهديد والشعور بالضغط النفسي وعدم القدرة على استغلال امكانات الملائم خلال

المباريات , كما إتضح أيضاً أن اليقظة العقلية تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي حيث تساعد في تركيز وترتيب الأفكار وتعبئة الطاقات لتحقيق أفضل أداء ممكن خلال التدريب حيث رفع كفاءة الأداء والاستعداد للمنافسة .

ومن خلال الخبرة التخصصية بالمجال الرياضي وتحكيم رياضة الملاكمة محلياً لوحظ إنخفاض نسب وتنوع الأداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) المستخدمة ببعض مباريات الملاكمة حيث يتجه بعض الملاكمين لإستخدام بعض الاداءات المهارية محدودة دون غيرها خاصة المتقنة لديهم مع إنخفاض النزعة الهجومية والتي تصاحبها قلق وتشتت الاداء الحركي للملاكم , وبالمقابلة الشخصية لأحد المدربين إتضح أنه ليس هناك توجيه للملاكمين لتنوع الأداءات المهارية وذلك من خلال تدريب مبارائي يركز على إستخدام الأداءات المهارية الهجومية والدفاعية الأقل إستخداماً لكل ملاكم كأحد الواجبات والجمل الخطئية لمواجهة طرق اللعب المختلفة للخصم , وذلك من خلال جولات للكم التنافسي بين الملاكمين يشترط فيها إستخدام أداءات مهارية دون غيرها لتعويد الملاكم على استخدامها وبالتالي تطويرها والإعتماد عليها أثناء المنافسات الفعلية , حيث تم إجراء دراسة إستطلاعية على عدد (١٥) لاعب ملاكمة تم إختيارهم عشوائياً بنادي سكة حديد طنطا بمحافظة الغربية , ولوحظ أن أكثر الأداءات المهارية المستخدمة خلال التدريب المبارائي بين الملاكمين تنحصر في اللكمات المستقيمة للرأس وخاصة المستقيمة اليسرى والدفاع بتحركات القدمين للخلف , كما إتضح أن هناك استجابات موقفية مختلفة تتسم نوعاً ما بإنخفاض النزعة الهجومية لديهم , وكذلك تجنب المواقف التنافسية التجريبية من قبل بعض الملاكمين والبعض الآخر تظهر عليه الحماسة أثناء أداء التدريبات عالية الشدة والثقة والقدرة على التركيز في تنفيذ الواجبات المهارية بالمواقف التنافسية المختلفة , وهذا ما أكد عليه المدربين أيضاً , حيث تم البحث في جوانب هذه الظاهرة وذلك بسؤال إستكشافي للمدربين عن طبيعة مواجهة الملاكمين للأعباء التدريبية والمواقف التنافسية خلال التدريب , حيث أكدوا على أن هناك إستجابات مختلفة للملاكمين في خلال المباريات التجريبية , من حيث اليقظة العقلية وتنوع الاداء الهجومية والمبادأة الهجومية , كما أن فكرة البحث جاءت لما نادت به توصيات بعض الدراسات كدراسة أحمد سعيد خضر , أحمد كمال عيد (٢٠١٦م) (٢) والتي أوصت بضرورة التدريب الفردي لكل ملاكم على المهارات الهجومية بأنواعها ودفاعتها المختلفة بما يتلائم مع أكثر مناطق اللكم إستهدافاً وتأثيراً والتي تتوافق مع إمكانات الملاكم ومواقف اللعب المتغيرة للمنافسة , هذا ومن خلال العرض السابق فيمكن أن نستشف أهمية تدريب الملاكم على واجبات مهارية وخطئية متنوعة كي يتمكن من إستخدام أشكال متنوعة للجمل الحركية والخطئية في مواجهة الخصم وذلك بسرعة عالية في إتخاذ القرار المناسب والتفكير السريع في

تنفيذ الجمل المهارية والخططية (الدفاعية , الهجومية) للأداء الذي يتناسب إستراتيجية الخصم مع الخصم , وهذا ما أكده "مصطفى نصر" (٢٠٠٧م) أن الملائمة لعبة قرارات وعليه يجب أن يكون اللاعب سريع التفكير مثل ما هو سريع الحركة ، ويقصد بسرعة التفكير في الملائمة هي القدرة على التصنيف السريع للمواقف المناسبة أى فهم مفاتيح اللعب ومعرفة متى وكيف تستخدم ، وأنه لا بد أن يتميز الملائم بمقومات بدنيه تجعله يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته المختلفة أثناء المباراة بدرجة عالية من الدقة والإجادة والتركيز وذلك قبل أن يشعر بالإجهاد ويؤثر على مستواه المهارى.(٢٣:٢٥).

هذا ومن خلال العرض السابق وما تم عرضه لآراء العلماء فقد إتضح أهمية إستراتيجية المواجهة وكذلك اليقظة العقلية كما تم التأكد من إختلاف إستجابة اللاعبين للمواقف التدريبية والتنافسية وإنخفاض مستوى تنوع الاداء الخططي للجمل المهارية الدفاعية والهجومية للملائمين وبذلك فإن عدم قدرة تحمل اللاعبين لضغوط التدريب المبارئي والإعتماد على بعض الأداءات والمهارية (الهجومية والدفاعية) دون غيرها تمثل مشكلة تم التأكد من وجودها خلال الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث والتي تتلخص في الإجابة على التساؤل التالي :-

ماهو تأثير إستخدام جولات اللكم التنافسي المشروط لتنوع الاداء المهارى من خلال جمل خططية متنوعة على بعض المتغيرات البدنية ونسب الاداءات المهارية ( الدفاعية والهجومية) في جولات اللكم الحر وعلاقتها بإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية للملائمين ؟

#### هدف البحث :

هدف البحث إلى إستخدام جولات لكم مشروط ترتكز على تطوير الاداءات البدنية والمهارية الغير مستخدمة خلال المباريات والتعرف على تأثيرها على نسب الاداءات المهارية (الدفاعية والهجومية) وعلاقتها بمستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث.

#### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية وبعض الاداءات المهارية (الهجومية , الدفاعية) ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاداءات المهارية (الهجومية , الدفاعية) والمتغيرات النفسية قيد البحث.

**أهمية البحث :**

تكمن أهمية البحث في :

- إعتباره محاولة لزيادة نسب وتنوع الأداءات المهارية ( الدفاعية والهجومية) خلال مباريات الملاكمة .
- التعرف مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث لدى الملاكمين .
- التعرف على العلاقة بين نسب وتنوع الاداءات المهارية وإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث.
- يعتبر البحث إضافة علمية في المجال الرياضي بصفة عامة والرياضات النزالية (الملاكمة) وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
- يسهم هذا البحث في تزويد المدربين ولاعبى الرياضات النزالية (الملاكمة) بالمعلومات اللازمة عن إيجابية تنوع إستخدام الأداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) وإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية وانعكاسهما على مستوى الاداء.
- يأتي البحث الحالي استجابة لتوصيات العديد من الدراسات التي نادى بضرورة توجيه المزيد من البحث والتقصي نحو المتغيرات النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي للاعبين.

**مصطلحات البحث:****اللكم التنافسي المشروط (قيد البحث):**

هي جولات لكم تنافسية بين ملاكمين يشترط عليهما إستخدام بعض الاداءات المهارية (الدفاعية والهجومية) دون غيرها , بهدف إجبار الملاكم على إستخدامها مما يساهم في تحسين وتنوع الأداءات المهارية (الدفاعية والهجومية) للملاكمين في المباراة. (تعريف إجرائي)

**تنوع الاداء المهارى (قيد البحث):**

هي قدرة الملاكم على إستخدام كافة الاداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) بشكل متنوع وبفاعلية خلال مباريات اللكم التنافسي الحر. (تعريف إجرائي)

**استراتيجية:-**

تذكر "سهام طبي" (٢٠٠٥م) أنه ترجع كلمة استراتيجية الى الكلمة اليونانية strategos والتي تعني " فنون الحرب وادارة المعارك , وتعرف بأنها علم التخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (١٤ : ٧٤)

**استراتيجية المواجهة:-**

عرفتها "عائشة العازمي" (٢٠١٦م) بأنها كل الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع موقف أو حدث ما بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي، ويقاس ذلك بالدرجات التي

يحصل عليها الفرد في المقياس المعد لذلك. (١٦ : ٧٤) **اليقظة العقلية**

تعرف اليقظة العقلية من قبل "كارداكيتو وآخرون Cardaciotto et al (٢٠٠٨م) أن اليقظة تعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها. (٣٢ : ٢٠٠) **الدراسات السابقة:**

١- دراسة عبد الجليل ناصر (٢٠١٦م) (١٧) وهدفت إلي التعرف تأثير جولات لكم تدريبية بطريقة الفارتك (اللكم بالسرعة العاية) على بعض القدرات البنية والأداء لدي الملاكمين الشباب , تم تطبيق الدراسة علي عينة بلغ قوامها (٨) ملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العمدية باستخدام المنهج التجريبي , وقد أظهرت النتائج أن لجولات للكم بطريقة الفارتك تأثير ايجابي بعض القدرات البدنية الخاصة لدي الملاكمين وتحسين مستوى الاداء كما أوصى بضرورة تطبيقها على الفئات العمرية الأخرى.

٢- دراسة أحمد خضر, أحمد عيد (٢٠١٦م) (٢) وهدفت تحليل مباريات الملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بلندن (٢٠١٢م) للتعرف على أكثر مناطق للكم إستهدافاً وتأثيراً بالجسم وفقاً لأوازن الملاكمين واماكن اللكم بالحلقة وكذلك وفقاً لجولات المباراة , علي عينة قوامها (٧٠) مباراة ملاكمة بدورة الألعاب الأولمبية بلندن (٢٠١٢م) , وباستخدام المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) , وقد أظهرت النتائج وجود تباين لأكثر مناطق للكم إستهدافاً وتأثيراً للأس بالمركز الاول وبنسبة (٦٠.٥٧٪) و المركز الثاني الجذع بنسبة (٣٩.٤٣٪) , كما أوصى الباحثان بضرورة التدريب الفردي لكل ملاكم على المهارات الهجومية بأنواعها ودفاعتها الخاصة بما يتلائم مع أكثر مناطق للكم إستهدافاً وتأثيراً والتي تتوافق مع إمكانات الملاكم ومواقف اللعب المتغيرة للمنافسة.

٣- دراسة "محمد زكريا بلضم" (٢٠١٨م) (٢٤) بعنوان تأثير تدريب حمل المباراة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشوارد الحرة وفاعلية الاداء المهارى لدى ناشئي الملاكمة" , هدف البحث إلي التعرف على تأثير التدريب بحمل المباراة بشكل تنافسي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشوارد الحرة وعلاقته بفاعلية الاداء المهارى لدى ناشئي الملاكمة , واتبع الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة , وأجريت هذه الدراسة على ملاكمي نادى غزل طنطا الرياضي واعمارهم تراوحت ما بين (١٤-١٦) سنة وعددهم (٩) ملاكمين , وقد اشارت أهم النتائج إلى أن استخدام أسلوب التدريب بحمل المباراة ادى

إلى تنمية القدرات البدنية والفسولوجية وارتفاع الشوارد وارتفاع مستوى فاعلية الاداء مهارى لدى الملاكمين (عينة البحث).

٤- دراسة "نادر فهمي" (٢٠١٠م) (٢٧) والتي اهتمت باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وبعض المتغيرات، وتكونت العينة من (٢٨٤) طالباً ، واستخدم مقياس عمليات تحمل الضغوط ، وأظهرت النتائج لم توجد فروق دالة إحصائياً فى استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير التخصص ( علمي / أدبي ) ، ومع ذلك وجدت فروق فى استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور فى استخدام إعادة التفسير الإيجابي والتريث الموجه كأحد الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة.

٥- دراسة "عدنان دولات وآخرون" (٢٠١٢م) (١٩) هدفت هذه الدراسة الي معرفة مستوي القلق النفسي عند لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوي الانجاز، اتبع الباحث المنهج الوصفي، أجريت الدراسة علي عينة (٥٠) لاعبا ولاعبة من المسجلين في الاتحاد الاردني للريشة الطائرة، وجاءت أهم النتائج أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوي القلق ومستوي الانجاز، وان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مستويات القلق للذكور والاناث لصالح الذكور. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية في مستوي القلق يعزى للعمر، والمؤهل العلمي، وصفة اللاعب (لاعب منتخب أو لاعب نادي محلي).

٦- دراسة "اسراء نظمي" (٢٠١٢م) (٤) والتي إهتمت بأساليب مواجهة الضغوط وزملة التعب المزمن لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتكونت العينة من ( ١٠٤ ) معلمين ، (٢٢٩) معلمة من ( ١٨ ) مدرسة، وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وتوصلت النتائج إلى أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات التحليل المنطقي والتقييم الإيجابي وأسلوب حل المشكلة، كما يستخدمون إستراتيجية الإحجام المعرفي والإذعان والاستسلام والإثباتات البديلة والتنفيس الانفعالي وإستراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الإذعان والاستسلام والتنفيس الانفعالي.

٧- دراسة "إشراق يحيى" (٢٠١٤م) (٥) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة خصال الشخصية الحدية بكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط والاضغوط والاكتئاب والتفكير الانتحار وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة صنعاء مكونة من ( ٣١٥ ) طالباً وطالبة واتضح من النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والاضغوط والاكتئاب، ووجود علاقات ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين خصال الشخصية الحدية وكل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتقدير الذات التفكير الانتحاري، كما اتضح قدرة استراتيجيات

المواجهة على التنبؤ بكل من عدم الاستقرار الوجداني والشعور بالفراغ الداخلي.

٨- دراسة "إيبورا إيمانوال" **"Obiora Emmanuel"** (٢٠١٥م) (٣٧) والتي إهتمت بالضغوطات المرتبطة بالعمل والتمريض وإستراتيجيات التكيف ، وتأثيرها على مستويات الرضا الوظيفي والإضطرابات المزاجية لدى الممرضات ، واشتملت العينة على (٢٤٥) ممرضة ، وكشفت النتائج وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الإجهاد التمريضي وإضطرابات المزاج وعلاقة سلبية كبيرة بين الإجهاد التمريض والرضا الوظيفي، تم العثور على استخدام التغلب على التكيف وتصور الحمل الزائد على >

٩- دراسة "ماسودا واندرسون وشيهان **Masuda, Anderson, Sheehan** (٢٠٠٩م) (36) بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي، في الولايات المتحدة، وقد اقتصرت عينة الدراسة على الإناث، وبلغت (٢٦٧) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة ولاية جورجيا بأتلانطا الأمريكية، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (٢٠.٨) سنة واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية من إعداد "براون وريان **Brown & Ryan** (٢٠٠٣م) ومقياس المرونة النفسية من إعداد "بوند وبونس **Bond & Bunce** (٢٠٠٣م) ومقياس الضيق الانفعالي في المواقف الاجتماعية الضاغطة من إعداد "دافيس **Davis** (١٩٨٣م) ومقياس المرض النفسي العام **General Psychological ill health** من إعداد "جلودبيرج **Goldberg** (١٩٧٨م) وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية، وأنها تتوسط العلاقة بين إخفاء الذات، والضيق النفس ي في المواقف الاجتماعية الضاغطة، والمرض النفسي العام.

١٠- دراسة **بارتو وياشارت **Besharat& Parto**** (٢٠١١م) (٣٠) بهدف الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، اجريت الدراسة في طهران في ايران، وتكونت عينة الدراسة (٧١٧) طالب اختيروا من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (١٧.٣) سنة واستخدم الباحثان في دراستهما: مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية من إعداد **Cardaciotto et al.** (٢٠٠٨م) ومقياس تنظيم الذات من إعداد **Ibanez et al.** (٢٠٠٨م) , وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضيق النفس ي، وإيجابياً بالسعادة النفسية، وتنظيم الذات، وأن تنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وأن اليقظة العقلية تنبأ بكل من: السعادة النفسية والضيق النفس

## إجراءات البحث :

## أولاً :- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي , نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك من خلال جمع البيانات وتبويبها ومن ثم التحليل الإحصائي والتعرف على الفروق مستوى المتغيرات واكتشاف العلاقة بينها.

## ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من لاعبي الملاكمة للموسم الرياضي (٢٠٢١م/٢٠٢٢م) وفقاً للملاحظة وإستبيان مدربيهم بنادي السكة الرياضي بطنطا والبالغ عددهم (٣١) ملاكم , كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٥) ملاكم يمثلون نسبة مئوية (٤٨.٣٨%) من المجتمع الكلي للبحث , كما تم إختيار (١٢) لاعب يمثلون (٣٨.٧٠%) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية , كما تم إستبعاد عدد (٤) ملاكمين بنسبة (١٢.٩%) نظراً لإصابة أحدهما بخلع الكتف المتكرر وعد إتزام ثلاثة آخرين بحضور إجراءات البحث وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينتي البحث (الاساسية , الاستطلاعية):-

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	عدد الملاكمين	مجتمع البحث	العينة
48.38%	١٥ ملاكم	٣١ ملاكم	الاساسية
37.70%	١٢ ملاكم		الاستطلاعية
12.9%	٤ ملاكمين		مستبعدون
100%	٣١ ملاكم	الإجمالي	

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الاساسية تمثل نسبة (٤٨.٣٨%) من المجتمع الكلي للبحث بواقع (١٥) لاعب ملاكمة , بينما تمثلت العينة الإستطلاعية في (١٢) ملاكم تمثل نسبة (٣٧.٧٠%) من مجتمع البحث , ونسبة الملاكمين المستبعدون بلغت (١٢.٩%) , ويتضح ذلك من الشكل التالي.



شكل (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

## أسباب اختيار عينة البحث

- لم يسبق لافراد العينة ان تطبق عليهم المتغيرات قيد البحث.
  - تأكيد مدربيهم على إقتصار إستخدام بعض المهارات الهجومية والدفاعية البسيطة دون غيرها خلال المباريات مع إنخفاض مستوى المبادأة الهجومية .
  - تباين قدراتهم النفسية في مواجهة ظغوط المنافسات التجريبية خلال الوحدة التدريبية.
- كما تم التحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة , وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك :-

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لإعتدالية التوزيع لعينة البحث

ن = (٢٧) لاعب

في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٧.٦٨	١٧.٥٠	٢.٠٥	٠.٢٦٣
الطول	سم	١٧٢.٤١	١٧٢.٥٠	١.٠٥	٠.٢٦-
الوزن	كجم	٦٢.٣٢	٦٢.٠٠	١.٣٩	٠.٦٩١
العمر التدريبي	سنة	٤.٢١	٤.٠٠	٢.٠١	٠.٣١٣
القدرات العقلية	درجة	٩١.٢٤	٩١.٥٠	١.٨٤	٠.٤٢-

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

ثالثاً :- أدوات ووسائل جمع البيانات:

### ١- المقابلات الشخصية

- تم توضيح فكرة وأهمية البحث إلى إدارة نادي سكة حديد طنطا وذلك للموافقة على التواصل مع المدربين ولاعبى الملاكمة.
- تمت مقابلة المدربين واللاعبين للتعرف عليهم ومحاولة كسب ثقتهم وإقناعهم بأهمية الاشتراك فى البحث.
- كما تم إستطلاع آراء السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال التربية الرياضية فى المتغيرات قيد البحث.

### ٢- الإستمارات

- إستمارة إستطلاع اراء اسادة الخبراء ملحق (١٠)

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل الأدوات الرئيسية للدراسة (اختبار القدرات العقلية , مقياس إستراتيجية المواجهة , مقياس اليقظة العقلية , إختبارات نسب وتنوع الاداء المهاري للملاكمين) بما يتناسب مع موضوع البحث , تم عرضهم على السادة الخبراء للتأكد من مدى مناسبتها مع طبيعة البحث والمرحلة السنية , كما تم إرتضاء موافقة السادة الخبراء بنسبة ٧٠٪ فأكثر , وفقاً لما إرتضته العديد من الدراسات السابقة.

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الاساسية ملحق (١)

تم تصميم إستمارة لتسجيل بيانات عينة البحث الاساسية وشملت على (الاسم الشخصى - العمر - الطول - الوزن- العمر التدريبي - القدرات العقلية) ورقم الهاتف المحمول بسهولة إجراءات البحث والتواصل مع عينة البحث اذا تطلب الامر.

- إختبار القدرات العقلية ملحق (٣)

إختبار القدرات العقلية إعداد "فاروق عبدالفتاح" (٢٠٠٩م) (٢١) وتم إستخدمه لإيجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث وقيس هذا الاختبار معامل الذكاء ويحتوي على مجموعة من الاسئلة ويعد افضل الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث حيث تم إستخدامه فى العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملته العلمية (الصدق - الثبات ) عالية.

- مقياس إستراتيجية المواجهة ملحق (٤ , ٥)

تم التوصل الى مقياس لإستراتيجية المواجهة يتناسب مع طبيعة الدراسة من إعداد "فولكمان و لازروس ، "Folkman., Lazarus" (١٩٨٦م) (٣٥) ويعد من أكثر المقاييس إستخداماً فى الدارسات ومن أول من أستخدمه "كوفر" وآخرون , caver et all (١٩٨٩م) (٣١) فى دراستهما التى اقيمت على (١٠٠) فرد من الجنسين للتعرف على

استراتيجية المواجه للضغوط الحياتية ، ويعد من اكثر المقاييس استخداماً في الدراسات ، وكذلك استخدمه كلامن "تاجي النواب" ، "أسماء عبد المجيد" (٢٠١٦م) (٢٦) وذلك للتعرف على فروق استراتيجيات المواجهة وفق المتغيرات ( الجنس ، المرحلة ، التخصص) ويتمتع المقياس بصدق ظاهري وثبات بطريقة إعادة الاختبار، علما ان المقياس ارتكز على بعدين وهما (الاستراتيجية المرتكزة على المشكلة ، والإستراتيجية المرتكزة على الإنفعال) بإجمالي عدد عبارات (٦١) عبارة ذات أربعة بدائل هي (إطلاقاً ، إلى حد ما ، كثيراً ، كثيراً جداً) بدرجات (٠ ، ١ ، ٢ ، ٣) على التوالي لتتراوح درجة المقياس من (٠ : ١٨٣) درجة

#### - مقياس اليقظة العقلية ملحق (٦ ، ٧)

تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي قام بإعداده "على الشلوي" (٢٠١٨م) (٢٠) وقد تكون المقياس من (١٥) عبارة تقيس مستوى اليقظة العقلية ، والمقياس خماسي التقدير على النحو التالي ( أوافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق ، لا أوافق بشدة ) بتصحيح درجات على التوالي (١٠،٢،٣،٤،٥) للعبارات الإيجابية ، بينما تعكس درجات التصحيح على العبارات السلبية وهي (١٥،٣،٤،٥،٦،٧،١٠،١١،١٢،١٥) و يحصل المختبر على درجات تتراوح ما بين (١٥ : ٧٥) وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع اليقظة العقلية .

#### - الإختبارات البدنية قيد البحث

بعد الإطلاع على الدراسات والمراجع السابقة لتحديد أنسب إختبارات أنسب الإختبارات البدنية وإختبارات نسب وتنوع الاداء المهاري قيد البحث والتي تعكس قدرة الملامك على تنوع الاداء الهجومي والدفاعي خلال المباريات كدراسة "إيهاب منصور" (٢٠١٣م) (٨) ، محمد بلضم (٢٠١٨م) (٢٤) ، سيد أبوزيد (٢٠١٨م) (١٥) ، أحمد جودة (٢٠٢٠م) (٣) ، واستطلاع رأى الخبراء ، تم التوصل للإختبارات التالية:-

#### - إختبارات مستوى الاداء البدني ملحق(٨):-

- اختبار دفع كرة طبية (لقياس قدرة عضلات الذراعين).
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت (لقياس قدرة عضلات الرجلين).
- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات البطن).
- اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات الظهر).
- اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت).
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي (لقياس التوازن الحركي).
- إختبار تحليل الاداءات المهارية لدى الملامكين ملحق (٢):-
- اختبار تحليل نسب الاداءات المهارية لجولة لكم تخيلي على كيس اللكم المتحرك.

- اختبار تحليل نسب الأداءات المهارية الهجومية والدفاعي خلال مباراة لكم تنافسية. \*ويشمل ذلك على إستمارة تحليل ملحق (٢) عدد الأداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) المستخدمة على كيس اللكم وخلال مباراة اللكم التنافسية تعرض على ثلاثة من المحكمين ويؤخذ بمتوسط النتائج للإستمارات الثلاث خلال جولة اللكم على كيس اللكم والمباراة التنافسية.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة خلال عمليات القياس والتدريب :

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ، رستاميتير ، لقياس الطول الكلي (سم) ، الجهاز الإلكتروني لقياس بعض المتغيرات البدنية للملاكمين "براءة اختراع رقم ٢٠١٦/١٥٢١" باسم الباحث " أحمد جودة ، مقاعد سويدية ، كفوف مدرب ، وسائل لكم ، أحبال وثب ، كرات طبية (٢ : ٦) كجم ، أحبال مطاطية (استيك مطاط)، كرات راقصة ، كرات مرتدة ، كرات معلقة ، وسائل حائط، كرات تنس ، أقماع ، قفازات لكم ، دمبلز، حلقة ملاكمة مقسمة مربعات صغيرة للتدريب التنافسي في مساحات ضيقة تجبر الملاكم على المصابرة واستخدام اساليب متنوعة للهجوم والدفاع.

#### الدراسات الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسات استطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٩م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٣م ، على عينة إستطلاعية قوامها (١٢) لاعب من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لاجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس المستخدمة للتأكد من مدي فهم ووضوح العبارات قيد البحث وكذلك وإختبارات مستوى الاداء البدني ونسب وتتنوع الاداءات المهارية والدفاعية قيد البحث.

#### المعاملات العلمية لإختبار القدرات العقلية:-

#### أولاً الصدق Validity :

##### - الصدق الظاهري:

بعد عرض المقياس وأبعاده على السادة الخبراء ، حيث حقق نسبة إتفاق بلغت (١٠٠٪) ، وتم إعتبار نسبة إتفاق السادة الخبراء عليه معياراً لصدق المقياس لما وضع من أجله.

##### - الصدق التمييزي:

تم بتطبيق اختبار القدرات العقلية على العينة الإستطلاعية ومن ثم ترتيب نتائج اللاعبين تصاعدياً ثم حساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى للتأكد من صدق اختبار القدرات العقلية قيد البحث.

جدول (٣) دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى  
لمقياس القدرات العقلية قيد البحث ن = (١٢) لاعب

قيمة "ت"	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٦.٠٩	٨.٢٤	٨٨.٩٤	٤.٥٨	١٢٩.٥٢	القدرات العقلية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في نتائج اختبار القدرات العقلية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبار.

### ثانياً: الثبات Reliability :

#### - معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test-retest :-

تم تطبيق اختبار القدرات العقلية ثم إعادة تطبيقها على العينة الإستطلاعية وعددهم (١٢) لاعب (ملاكمة) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وذلك لايجاد ثبات المقياس بطريقة Test-retest.

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني  
لمقياس القدرات العقلية قيد البحث ن = (١٢) لاعب

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٠.٧٨	٢.١٩	٩١.٨٧	٢.٨٤	٩١.٣٤	القدرات العقلية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج مقياس القدرات العقلية قيد البحث.

#### المعاملات العلمية لمقاييس إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية:-

### الصدق Validity :

#### أ- الصدق الظاهري:-

تم التأكد من الصدق الظاهري لمقاييس إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية وذلك بعرض المقاييس في صورتها الأصلية على السادة الخبراء ، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المفردات والمحتوى لمقاييس إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية ومدى مناسبة صياغتهما لهدف البحث ، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات في ضوء ملاحظات واقتراحات المحكمين لتصبح أقرب للفهم

الملاكمين (عينة البحث).

### ب- صدق الاتساق الداخلي:-

تم استخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق المقياسين قيد البحث , بحساب دلالة الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي:-

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

ن = (١٢) لاعب

في مقياس إستراتيجية المواجهة

م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)
١	*٠,٦٣	١٦	*٠,٥٨	٣١	*٠,٧٥	٤٦	*٠,٦٢
٢	*٠,٦٩	١٧	*٠,٦٩	٣٢	*٠,٦٢	٤٧	*٠,٦٥
٣	*٠,٧٥	١٨	*٠,٨٧	٣٣	*٠,٥٨	٤٨	*٠,٦٩
٤	*٠,٨٥	١٩	*٠,٦٣	٣٤	*٠,٦٢	٤٩	*٠,٦٣
٥	*٠,٥٤	٢٠	*٠,٦٨	٣٥	*٠,٦٢	٥٠	*٠,٦١
٦	*٠,٦٣	٢١	*٠,٨٤	٣٦	*٠,٧٥	٥١	*٠,٦٩
٧	*٠,٦٦	٢٢	*٠,٧٨	٣٧	*٠,٩٥	٥٢	*٠,٦٨
٨	*٠,٧١	٢٣	*٠,٦٨	٣٨	*٠,٦٥	٥٣	*٠,٦٣
٩	*٠,٧٦	٢٤	*٠,٥٩	٣٩	*٠,٨٥	٥٤	*٠,٦٩
١٠	*٠,٧٥	٢٥	*٠,٧٢	٤٠	*٠,٧٥	٥٥	*٠,٨٤
١١	*٠,٦٣	٢٦	*٠,٦٩	٤١	*٠,٦٤	٥٦	*٠,٦١
١٢	*٠,٦٦	٢٧	*٠,٦٢	٤٢	*٠,٨٤	٥٧	*٠,٦٩
١٣	*٠,٨٤	٢٨	*٠,٦٢	٤٣	*٠,٩٦	٥٨	٠,٥١
١٤	*٠,٦٨	٢٩	*٠,٦٣	٤٤	*٠,٥٨	٥٩	٠,٣٣
١٥	*٠,٧٨	٣٠	*٠,٧٥	٤٥	*٠,٦٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي لمقياس إستراتيجية المواجهة قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما لا يوجد دلالة للإرتباط بين العبارة والمجموع الكلي للعبارة رقم (٥٩،٥٨) , ومن ثم تم حذفها, ليصبح عدد عبارات مقياس إستراتيجية المواجهة (٥٧) عبارة.

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في مقياس اليقظة العقلية

ن = (١٢) لاعب

م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)
١	*٠,٧٩	٥	*٠,٧٢	٩	*٠,٦١	١٣	*٠,٥٩
٢	*٠,٦٢	٦	*٠,٥٩	١٠	*٠,٦٠	١٤	*٠,٧٨
٣	*٠,٨٤	٧	*٠,٦٦	١١	*٠,٦٣	١٥	*٠,٦٩
٤	*٠,٦٨	٨	*٠,٦٣	١٢	*٠,٦٠		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٦) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي

لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ت- صدق المقارنة الطرفية :-

بعد تطبيق مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث على العينة الاستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة بعد تطبيق صدق الاتساق الداخلي , تم ترتيب نتائج العينة الإستطلاعية تصاعدياً وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى , والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (٧) دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لنتائج مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث بعد تطبيقهما على العينة الإستطلاعية ن=١٢ لاعب

قيمة "T"	الربع الأدنى		الربع الأعلى		مقياس
	ع	م	ع	م	
*13.1	١,٦٦	٩٥,٢	١,٢٧	١١٤,٥١	إستراتيجية المواجهة
*12.4	١,٢	٤٢,٣٢	٠,٨٨	٥٥,٣٤	اليقظة العقلية

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى لدى العينة الأستطلاعية في مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث , حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يعطى دلالة مباشر على صدق نتائج المقياسين قيد البحث.

الثبات Reliability :

أ- معامل ألفا لبيان ثبات مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث:-

تم التأكد من ثبات مقياسي البحث بعد تطبيقهما على العينة الإستطلاعية وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" على درجات العينة في كل محور والمحاوور والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات , والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (٨) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياسي إستراتيجية  
المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث ن=١٢ لاعب

معامل الثبات	المقياس
*٠,٧٥١	إستراتيجية المواجهة
*٠,٦٣٩	اليقظة العقلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧

يوضح جدول (٨) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث , حيث يتضح دلالة معامل ألفا مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياسيين قيد البحث وصلاحيتهما للتطبيق.

#### ب-معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- retest :-

بعد تطبيق مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية في صورتها الأولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة , تم إعادة تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوعين. ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياسيين قيد البحث , والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول (٩) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج تطبيق  
مقياسي الرهاب الإجتماعي واليقظة العقلية على العينة الإستطلاعية ن=١٢ لاعب

قيمة " (ر) "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مقياس
	ع	م	ع	م	
*٠.٦٣	٢.٠٢	١٠٦.٩٥	١.٤٧	١٠٤.٨٦	إستراتيجية المواجهة
*٠.٥٨	٢.١٤	٥٠.٢٥	١.٠٤	٤٨.٨٣	اليقظة العقلية

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية , مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج المقياسيين قيد البحث عند تطبيقه على عينة البحث.

جدول (١٠) العدد الأصلي للعبارات والمحذوف والمعدل والعدد النهائي

لعبارات مقياسي إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية

المقياس	العدد الأصلي للعبارات	العبارات المحذوفة	عدد العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
استراتيجية المواجهة	٦١	٤ عبارات	١٤ عبارة	٥٧
اليقظة العقلية	١٥	-	٦ عبارات	١٥

يتضح من جدول (١٠) الصورة النهائية لمقياس إستراتيجية المواجهة , حيث يتكون من

(٥٧) عبارة ، بمقياس تقديري ليكارت الرباعي ، بتصحيح درجات ( ٠ ، ١ ، ٢ ، ٣ ) على التوالي للعبارات الموجبة والعكس لتتراوح درجة المقياس للسالبة من ( ٠ : ١٧١ ) درجة ، ليصبح حصول اللاعب على إجمالي مجموع درجات لمقياس إستراتيجية المواجهة من (٥٧:٠) درجة فيمثل مستوى منخفض لإستراتيجية المواجهة ، بينما يمثل حصوله من (٥٨ : ١١٤) درجة فهو بذلك يمثل مستوى متوسط لاستراتيجية المواجهة ، بينما يمثل حصوله من (١١٥ : ١٧١) درجة فهو بذلك يمثل مستوى مرتفع لاستراتيجية المواجهة، كما يتضح ايضاً الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية حيث يتكون من عدد عبارات (١٥) عبارة ، بمقياس تقديري ليكارت الخماسي ، بتصحيح درجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة لتصبح أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب في مقياس اليقظة العقلية قيد البحث هي (٧٥) درجة بينما تكون اقل درجة (١٥) درجة ، وبحساب المدى فيصبح حصول اللاعب على إجمالي مجموع درجات لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث من (١٥:٣٥) درجة فهو بذلك يمثل مستوى يقظة عقلية منخفض ، بينما يمثل حصول اللاعب من (٣٦ : ٥٥) في ذلك تمثل مستوى يقظة عقلية متوسط، بينما يمثل حصول اللاعب من (٥٦ : ٧٥) في ذلك تمثل مستوى يقظة عقلية مرتفعة.

#### حساب الزمن المناسب للإجابة على مقياس إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية :-

تم التوصل للزمن المناسب للإجابة على مقياس إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية من خلال التوصل للمتوسط الحسابي وذلك بجمع زمن إجابة أول وآخر لاعب أنهى الإجابة على عبارات المقياس وقسمتهما على ٢ ليكون الزمن المناسب للإجابة ، ليصبح الزمن المناسب للإجابة على مقياس إستراتيجية المواجهة (٢٣) دقيقة ، أما الزمن المناسب للإجابة على مقياس اليقظة العقلية (١١) دقيقة.

#### المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) للاختبارات مستوى الاداء البدني:

تم التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث بتطبيقها على العينة الإستطلاعية حيث تم تقسيمهم وفقاً لأراء مدربيهم إلى مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة لحساب دلالة الفروق بينهما للتأكد من صدق الاختبارات بتطبيق صدق التمايز ، وكذلك تم التأكد من ثبات الاختبارات بتطبيقها مرة اخرى على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٥) أيام ، ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

#### صدق الإختبارات Validity :

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة ثبت أن هذه الاختبارات تتوفر بها المعاملات العلمية ، وعلى ذلك فإن هذه الاختبارات لها صدق منطقي "Logical Validity" ، تم أيضاً التأكد من صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضي للتمايز بين مجموعتين

إحداهما مميزة والآخرى أقل تميزاً كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ( ١١ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في

ن=١٢ ملاكم

الاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة ( ت )	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	٢±	س٢	١±	س١		
*4.38	٠,٩٤	٤,٦٤	١,٠١	٧,٣٤	سم	دفع كرة طبية (٣) كجم
*10.4	٢,٥٥	١٧٢,٢٥	٣,٢١	١٩١,٤	سم	الوثب العريض من الثبات
*7.01	٢,٠٥	١٩,٨٨	١,٢١	٢٧,٣٤	عدد	الجلوس من الرقود /٣٠ ث
*7.67	١,٣٥	٢٢,٦٨	١,٨٤	٣٠,٥١	عدد	رفع الجذع من الإنجاب/٣٠ ث
*2.78	١,٦٦	٤,٩٥	١,٦٣	٧,٨٤	ثانية	الوقوف على أمشاط القدم
*4.96	١,٨٤	٣٥,٤٩	٢,٠١	٤١,٥٤	درجة	اختبار باس المعدل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

#### ثبات الإختبار : Reliability

تم إيجاد معامل الثبات في الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيقها على نفس العينة بعد (٥) أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) , والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم ( ١٢ ) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢ ملاكم

قيمة ( ر )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٦٤	١,١٢	6.01	0.975	5.99	سم	دفع كرة طبية (٣) كجم
*٠,٧٥	٢,٥٤	١٨٢,٠	2.88	181.8	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠,٦٤	١,٠٦	٢١,٤٣	1.63	23.61	عدد	الجلوس من الرقود /٣٠ ث
*٠,٦٩	٢,٠٢	٢٥,٣	1.595	26.59	عدد	رفع الجذع من الإنجاب/٣٠ ث
*٠,٦٢	٠,٦٣	٥,١١	1.645	6.395	ثانية	الوقوف على أمشاط القدم
*٠,٦٦	١,٧٤	٣٧,٥	1.925	38.51	درجة	اختبار باس المعدل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يتضح من جدول (١٢) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) لإختبار نسب وتنوع الأدعاءات المهارية

## للملاكمين على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث:

بعد تصميم محتوى إستمارة تسجيل الأداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) وعرضها على السادة المحكمين تم التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) قيد البحث بتطبيقها على العينة الإستطلاعية حيث تم تقسيمهم وفقاً لأراء مدربيهم إلى مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى أقل تميزاً في تنوع الاداءات المهارية وذلك لحساب دلالة الفروق بينهما للتأكد من الصدق, قيد البحث وكذلك تم التأكد من ثبات الاختبارات بتطبيقها مرة اخرى على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني (٥) أيام , ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

جدول ( ١٣ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في نسب وتنوع الأداءات

ن=١٢ ملاكم

المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث

قيمة ( ت )	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	متوسط الأداءات المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية	
	٢ع±	٢س	١ع±	١س			
*4.02	١,٢١	٥,١٥	١,٢٨	٨,٣٢	مرة	لكمات مستقيمة يميني	الهجومية
*5.99	١,٠٣	٨,٢٢	١,٠٨	١٢,٢٢	مرة	لكمات مستقيمة يسري	
*2.56	٠,٦٨	١,٠١	٠,٩٥	٢,٣٥	مرة	لكمات منحنية يميني	
*4.98	٠,٧٨	١,١٢	٠,٩٤	٣,٨٤	مرة	لكمات منحنية يسري	
*7.88	٠,٦٩	٢,٤	٠,٥٥	٥,٥١	مرة	دفاع بالذراعين	الدفاعية
*7.04	٠,٨٥	٦,٢١	٠,٥٨	٩,٤٥	مرة	دفاع بالذراع	
*6.39	٠,٩٤	٩,٣٧	٠,٩٨	١٣,٢٥	مرة	دفاع بالقدمين	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والأقل تميزاً في متوسط الاداءات المهارية ( الهجومية والدفاعية) على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث , حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

جدول رقم ( ١٤ ) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في نسب وتنوع الأداءات

ن=١٢ ملاكم

المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث

قيمة ( ر )	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	متوسط الأداءات المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية	
	٢ع±	٢س	١ع±	١س			
*0.68	2.01	7.01	1.245	6.735	مرة	لكمات مستقيمة يميني	الهجومية
*٠,٥٨	١,٨٤	9.87	1.055	10.22	مرة	لكمات مستقيمة يسري	
*٠,٦١	١,٩٩	2.00	0.815	1.68	مرة	لكمات منحنية يميني	
*٠,٧٥	١,٦٢	2.01	0.86	2.48	مرة	لكمات منحنية يسري	
*٠,٦٦	١,٧١	4.10	0.62	3.955	مرة	دفاع بالذراعين	الدفاعية
*٠,٧١	١,٦٨	8.02	0.715	7.83	مرة	دفاع بالذراع	
*٠,٥٩	١,٩٦	10.25	0.96	11.31	مرة	دفاع بالقدمين	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يتضح من جدول (١٤) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متوسط الاداءات المهارية ( الهجومية والدفاعية) على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

#### خامساً القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يومي الأحد والإثنين الموافق (١٣ , ١٤ / ٢ / ٢٠٢٢م) حيث تم توزيع استمارات مقياس القدرة العقلية وإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية يوم الأحد , بينما تم تطبيق الإختبارات البدنية ونسب وتنوع الاداء المهاري قيد البحث يوم الإثنين, وتمت الإستعانة بمجموعة من المساعدين المدربين في توزيع الاستمارات على اللاعبين وتطبيق وتسجيل نتائج الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث.

#### سادساً الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال (٦) أسابيع أثناء فترة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسات) بداية من يوم الأربعاء الموافق (١٦ / ٢ / ٢٠٢٢م) حيث تم تطبيق جولات اللكم التنافسي المشروط وفقاً للقصور في نسب وتنوع الأداء المهاري لكل ملاكم مع التركيز خلال الوحدات التدريبية على بعض التدريبات الفردية والتي تقوم مستوى الاداء البدني وفقاً لنتائج القياس القبلي قيد البحث وكانت آخر وحدة تدريبية يوم الإثنين الموافق (٢٨ / ٣ / ٢٠٢٢م) , وتمت الإستعانة بمجموعة من المدربين المساعدين في تطبيق الوحدات التدريبية وتسجيل أهم الملاحظات الفردية للملاكمين خلال جولات اللكم التنافسي ومستوى الاداء البدني والمهاري لهم.

#### محتوى جولات اللكم التنافسي قيد البحث:-

إعتمد الباحث خلال تخطيط عملية التدريب لدى عينة البحث بالتركيز على نقاط الضعف الفنية الخططية لدى الملاكمين من خلال تحليل أداء كل ملاكم من عينة البحث خلال مباراة لكم حر والتركيز على نقاط القوة والضعف لدى الملاكمين عينة البحث (بدنية, مهارية , خططية) ومن ثم توجيه جولات اللكم المشروط بإستخدام أدوات مختلفة ومتنوعة (كفوف المدرب , وسادة الحائط , كرات اللكم الراقصة) وكذلك أداء مجموعات للكمية مشروطه مع زميل وعلى الزميل إستخدام دفاعات محددة تخدم تطوير الجوانب الخططية للطرفين ومن ثم وضعها فيإطار تنافسي حر وملاحظة تطور المستوى في بعض الجوانب الخططية والمهارية والفردية ومن ثم تكوين جمل أخرى مركبة أكثر صعوبة , حتي يعتاد الملاكم على استخدامها والتعامل معها.

وتم تقسيم فترة تدريبات جولات اللكم التنافسي المشروط إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي:

- الجزء الأول: ويشمل على أسبوعين بداية من يوم الأربعاء الموافق ١٦ / ٢ / ٢٠٢٢م الى

الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٨ م يشمل على تدريبات لكم حرة ومتنوعة متوسطة وعالية الشدة على أدوات اللكم المختلفة , لكي يتم التعرف على قدرات الملاكمين وتحديد نقاط الضعف خلال جولات اللكم الحر على أدوات اللكم (كيس اللكم , كفوف المدرب ) أو مع زميل , وكذلك الاداء المهاري بأستخدام بعض الأدوات كالدمبل الخفيف , كما تم مراعاة أن تكون الشدة متدرجة وتتراوحت ما بين (٦٥% : ٧٥%).

- **القسم الثاني:** ويشمل على أسبوعين بداية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٢ م الى الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/١٤ م ويشمل على تنفيذ واجبات خطية مشروطة وجمل حركية دفاعية وهجومية مركبة تساعد في تطوير قدرات الملاكم على إستخدام كافة المجموعات اللكمية والأداءات الدفاعية بسرعة وكفاءة عالية وخلال مساحات ضيقة وذلك بإستخدام أشرطة لتقسيم حلقة الملاكمة الى مربعات صغيرة طول ضلعها ٢ متر وتتراوحت شدة الحمل خلالها ما بين (٨٥% : ٩٥%)

- **القسم الثالث:** ويشمل على أسبوعين بداية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٣/١٦ م الى الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٨ م واشتملت هذه الفترة على وحدات تدريبية تشمل على جولات ومباريات لكم مشروط أو حر مع زميل في مساحة الحلقة ككل , مع توفير أطبر قدر من مظاهر المنافسة كمنافسات مصغرة تجريبية في حضور جماهيري , والإلتزام بأكبر قدر لشروط المنافسة حيث حكم الحلقة والإلتزام بكافة شروط التنافس كألوان الزي والقفازات وذلك لتشكيل عامل ضغط نفسي يرفع من دافعية الملاكمين ويساعدهم على التكيف على تنفيذ الواجبات الحركية التي تدرب عليها خلال أجواء تنافسية ضاغطة.

وتم بتقسيم الوحدة التدريبية المقترحة إلى الآتي:

- **الجزء التمهيدي:** الإحماء والإعداد البدني.
  - **الجزء الرئيسي:** ويشمل على جولات لكمية ودفاعية متنوعة تنافسية حرة ومشروطة.
  - **الجزء الختامي:** ويشمل على تدريبات خفيفة تهدف لعودة الملاكمين للحالة الطبيعية.
- كما تم الإعتماد على تشكيل حمل تدريبي (١:٢) حيث تراوحت شدة الحمل المتوسط (٦٥ : ٧٥%) من أقصى مقدرة للملاكم عندما يكون معدل نبضه يتراوح بين (١٥٥ : ١٦٩ ن/ق).
- كما تراوحت شدة الحمل المختلط (عالي الشدة) (٧٥% : ٨٥%) من أقصى مقدرة الملاكم عندما يكون معدل النبض (١٦٩ : ١٨٣ ن/ق), وتراوحت شدة الحمل اللاهوائي (الحمل الأقصى) (٨٥ : ١٠٠%) من أقصى مقدرة للملاكم عندما يكون معدل النبض فوق (١٨٣ : ٢٠٤ ن/ق).

وتم حساب ذلك من خلال إستخدام معادلة (كارفونين) وذلك بإعتبار أن متوسط

عمر اللاعبين (عينة البحث) (١٧) عام بالتقريب ، وتم قياس معدل النبض بالراحة وكان متوسط معدل النبض لدى الملاكمين (عينة البحث) (٦٥) نبضة/ دقيقة ، وتم التأكد من توافق معدلات النبض للملاكمين مع شدة الحمل المستهدفة وذلك بتعليم الملاكمين إستشعار معدل النبض من الشريان الرسغي باليد عقب انتهاء المجموعة للكمية مباشرة خلال ١٠ ثوان وضرب الناتج في ٦ حتي يعطيمعدل النبض في الدقيقة وإبلاغ الملاكمين بمعدل النبض المطلوب حتي يتأكد كونه يسير وفق حمل التدريب ، كما تم مراعاة فترات الراحة خلال الأسابيع الأربعة الأولى أن تكون غير كاملة للتأكد من الإحتفاظ ببعض التغيرات الفسيولوجية عن الجولة السابقة ، وكانت فترات الراحة خلال الأسبوعين الخامس والسادس تتميز كونها راحة كاملة للتأكد من عدوة الملاكمين للحالة الطبيعية للإستعداد للجولة أو المباراة التنافسية الحرة التالية لتنفيذ الواجبات الخططية بأفضل أداء ممكن لديه في إطار تنافسي.

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بنفس ترتيب القياس القبلي يومي السبت والأحد الموافق (٢ ، ٣ /٤/٢٠٢٢م) حيث تم توزيع استمارات مقياس القدرة العقلية وإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية يوم السبت ، بينما تم تطبيق الإختبارات البدنية ونسب وتنوع الاداء المهاري قيد البحث يوم الأحد.

#### ثامناً المعالجات الإحصائية:

تمت معالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى بإستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقاً لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلي:  
- المتوسط الحسابي-الوسيط- الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) للفروق - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

#### عرض ومناقشة النتائج :

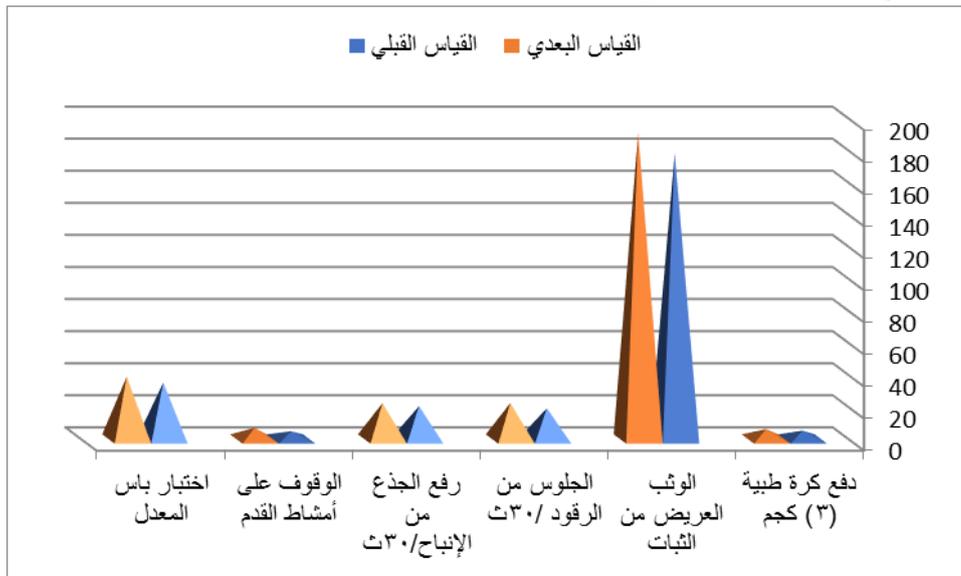
جدول ( ١٥ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في ن=١٥ ملاكم

#### الاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ( ت )	نسب التحسن %
		س١	ع±١	س٢	ع±٢		
دفع كرة طبية (٣) كجم	سم	5.27	0.91	٦,١٨	٠,٨٦	*٢,٧٢	17.27%
الوثب العريض من الثبات	سم	178.3	٢,٦١	١٩١,٢	١,٦٢	*١٥,٧	7.235%
الجلوس من الرقود /٣٠ث	عدد	19.24	١,٢٤	٢٢,٥	١,١٤	*٧,٢٤	16.94%
رفع الجذع من الإنباح/٣٠ث	عدد	20.54	١,٨٤	٢٢,٣٥	١,٠٨	*٣,١٧	8.812%
الوقوف على أمشاط القدم	ثانية	4.87	٠,٧٤	٦,٩٨	٠,٦١	*٨,٢٣	43.33%
اختبار باس المعدل	درجة	35.22	٢,٠١	٣٨,٨٤	٢,٥١	*٤,٢١	10.28%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.76$

يتضح من جدول (١٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات , حيث تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ٧.٢٣% : ٤٣.٣٣٥%) في هذه المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي و يتضح ذلك من الشكل التالي .



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول ( ١٦ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداءات

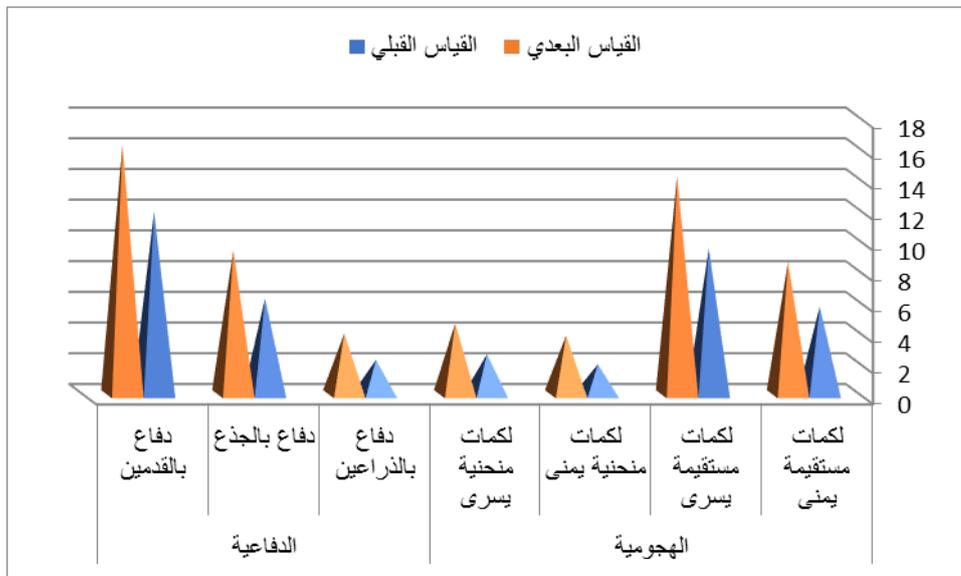
ن=١٢ ملاكم

المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث

نسب التحسن %	قيمة "T"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	متوسط الأداءات المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية	
		٢ع±	٢س	١ع±	١س			
%51.23	*٥,٨	١,٤١	٨,٦٢	1.25	5.7	مرة	لكمات مستقيمة يمين	المهارة القتالية
%49.58	*٦,٤٢	٢,٤١	١٤,٢١	١,٣١	9.5	مرة	لكمات مستقيمة يسرى	
%96.92	*١,٩٩	٣,٠٥	٣,٨٤	١,٨٤	1.95	مرة	لكمات منحنية يمين	
%77.69	*٢,٨٢	٢,١٣	٤,٦٢	١,٦٣	2.6	مرة	لكمات منحنية يسرى	
%76.79	*٣,٢٥	١,٦٨	٣,٩٦	١,٠٥	2.24	مرة	دفاع بالذراعين	الدفاع
%50.32	*٤,٦٣	١,٢٥	٩,٣٨	٢,٢١	6.24	مرة	دفاع بالجذع	
%36.59	*٧,٦١	١,٦٩	١٦,٢٤	١,٣١	11.89	مرة	دفاع بالقدمين	

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.76$

يتضح من جدول (١٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاداءات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وينسب تحسن تراوحت ما بين (٣٦.٥٩% : ٩٦.٩٢%) , مما يشير إلى تحسن عينة البحث في هذه المتغيرات ويتضح ذلك في الشكل التالي .



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الأداءات  
المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث

ويعزو الباحثان هذا التحسن الواضح في بعض المتغيرات البدنية في القياس البعدي لدى عينة البحث إلى استخدام جولات اللكم التنافسي المشروط والتي ترتبط بحمل تدريبي عالي يشبه حمل المباراة والذي يشكل عبئاً بدني وفسولوجي على الملائم يستطيع أن يتكيف معه وذلك من خلال الإستمرارية في التدريب مما يحسن العديد من المتغيرات البدنية والتي ترتبط بطبيعة الاداء المهاري في الملاكمة ويؤكد على ذلك "سامح محمود" (٢٠٠٢م) أنه على الملائم التغلب على هذا التعب الزائد مع الاحتفاظ بمستوى الاداء البدني والمهاري حيث السرعة الحركية العالية مع التحمل واجتياز عتبات الإحساس بالتعب ومقاومته للتغلب عليه مما يساعد على عدم انخفاض النشاط الحركي ولا إيقاعه مع استخدام كل أساليب القوة في الصراع الفردي والاحتفاظ بالاستجابة السليمة والقدرة على التصرف (١٢ : ٥٥)

ولذلك يجب أن تتميز باداءات عالية الشدة تضمن تطور المستوى البدني لدى اللاعبين وهذا ما قد أشار إليه "ابو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) الى انه يجب تنظيم شدة التمرينات حتي يكون هناك تطور وتقدم طبيعي لمستوي الفرد، فحمل التدريب الأقل من الادني لمستوي اللاعب يحافظ علي حيويته فقط، أما الحمل المتوسط فيعمل علي النمو والتحسين ولكن إلي درجة معينة ويتطلب بعدها الزيادة في الحمل (العالي) لضمان استمرار النمو وتطور المستوي. (١ : ٦٦)

ويرى الباحث كمتخصص في مجال تدريب الملاكمة أن أفضل أساليب تطوير المستوى البدني للملائم هي أداء واجبات مهية عالية الشدة بحمل يتشابه مع حمل المباراة , وهذا ما أشار إليه "محمد بلضم" (٢٠١٨م) في نتائج دراسته أن تدريبات حمل المباراة من انسب الطرق العملية لتنمية القدرات البدنية لتناسبها بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في الملاكمة أثناء المباريات

الرسمية والتي تتميز بالسرعة والتحمل وتحمل القوة وتحمل السرعة والكفاح لمدة طويلة خلال المباراة مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتى نهاية المنافسة. (٢٤ : ٤٥)

كما ويعزو الباحثان إلى أن التحسن في نسب وتنوع الأداءات المهارية (الهجومية , الدفاعية) في القياس البعدي لدى عينة البحث يرجع إلى استخدام جولات اللكم التنافسية قيد البحث خلال الوحدات التدريبية , والتي تشمل على واجبات مهارية وجمل خطوية مشوط استخدامها خلال جولات لكم تنافسي مع زميل أو أدوات اللكم المختلفة ( كيس اللكم , وسادة الحائط , كرة اللكم الراقصة , كفوف المدرب ) والتي تم تصميمها بشكل مقصود لتطوير بعض الاداءات المهارية سواء كانت اداءات مهارية هجومية أو دفاعية , وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "عبد الجليل ناصر" (٢٠١٦م) (١٧), محمد بلضم (٢٠١٨م) (٢٤) والتي أكدت على أهمية التدريب في رياضة الملاكمة اعتماداً على جولات لكم تتشابه مع طبيعة الاداء خلال المباريات تساعد في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية للملاكمين مما ترفع من قدراتهم التنافسية وبداية المباراة ونهايتها مع الحفاظ على مستوى عالي من الاداء وتحمل التعب الناتج عن العبء البدني.

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية وبعض الاداءات المهارية (الهجومية, الدفاعية) ولصالح القياس البعدي".

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى

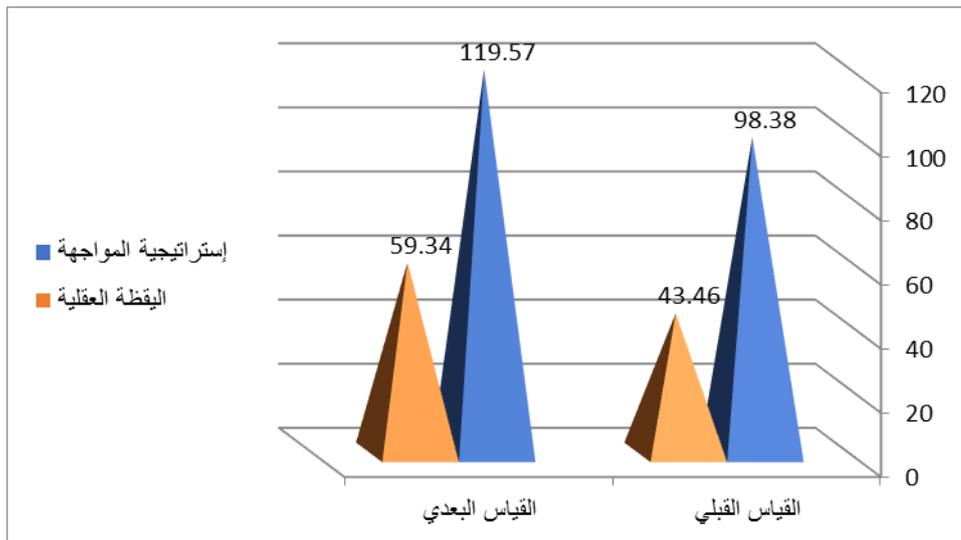
إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث

ن=١٥ ملاكم

مقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "T"	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
إستراتيجية المواجهة	درجة	٩٨,٣٨	٤,٢١	١١٩.٥٧	٣,٠٨	*١٥,٢	٪٢١,٥٤
اليقظة العقلية	درجة	٤٣,٤٦	٣,٠٤	٥٩.٣٤	٢,٠٩	*١٦,١	٪٣٦,٥٤

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦

يتضح من جدول (١٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) , كما أن متوسط درجات اللاعبين في مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية تقع في المستوى المرتفع في القياس البعدي وفقاً لمفتاح التصحيح.



شكل (٤) الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث

ويعزو الباحثان إرتفاع مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث إلى تطور وتحسن القدرات البدنية والمهارية قيد البحث وهذا ما أكده مناقشة الفرض الأول بجدول (١٥، ١٦) وشكل (٢، ٣) حيث أن إكتساب قدرات بدنية ومهارية أعلى من خلال إجراء مباريات وجولات لكم حر ومشروط في أجواء تنافسية تزيد من قدرة الملائم على التفاعل مع المواقف الضاغطة وتنفيذ إستراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الضغوط وكذلك القدرة على التركيز في الواجبات المهارية والخططية المناسبة مع المواقف التنافسية لكم وهذا ما أكده " محمد علاوي" (٢٠١١م) حيث أشار إلى أن أهمية التدريب وفق إطار تنافسي لما له من أثر إيجابي على اللاعبين في نواحي عدة تتلخص في بذل الجهد ورفع مستوى الدافعية والتعود على المواقف التنافسية المختلفة ، حيث تمثل من أهم أساليب مواجهة ضغوط المنافسات الفعلية حيث التقليل من قلق المنافسة والتي قد تؤثر سلباً على أداء اللاعبين . (٢٣ : ٦٦)

كما يرى الباحثان أن أهم ما يميز جولات اللكم التنافسي المستخدمة خاصة جولات اللكم الحر بين الملائمين أنها تمثل تكرار لموقف تنافسي يمثل في بدايته تهديد ضاغط للملائم مشابه للمنافسة الفعلية يتعود عليها الملائم ويتعلم كيف يواجهها وذلك متزامناً مع إكتساب قدرات بدنية ومهارية ونفسية تساعده في تكوين إستراتيجية للمواجهة ناجحة.

حيث أشارت "إشراق يحي" (٢٠١٢م) على أهمية إستراتيجية المواجهة في التقليل من حدة الضغوط النفسية المختلفة ، وأشارت إلى إرتباطها بخصال الشخصية من ناحية وتأثيرها بتكرار الموقف الضاغط من ناحية أخرى ، أي أن إستجابة الفرد تختلف بتكرار نفس الموقف لمرات متتالية حيث ترتفع قدرته في مواجهة هذا التهديد الضاغط وتكرار نفس الموقف يصبح

الفرد قد تكونت لديه القدرة على المواجهة ( ٥ : ٥٦ ، ٥٧).

كما يرى الباحثان أن مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية يرتبط بشكل كبير بالقدرة على التكيف والاندماج مع الأجواء التنافسية للملاكم ، فلإستراتيجية المواجهة دور فعال في تحقيق الأهداف.

وتؤكد "بشرى اسماعيل أحمد" (٢٠٠٤م) في كتابها ضغوط الحياة والإضرابات النفسية ، أن هناك اختلافات بين افراد المجتمع فى قدرته على مواجهة ضغوط الحياة ويرجع ذلك الى مدى ما يمتلكه كل فرد من استراتيجيه للمواجهة وتقبل هذه الضغوط ومحاولة تغير المواقف السلبية الى اخرى ايجابية يستطيع التعايش معها . ( ٩ : ٥٧)

وهذا ما أشارت إليه "عائشة قصاب" (٢٠١٦م) أن هناك فروق بين الأفراد في مستوى استراتيجيه المواجهة ، وأكدت على أهميتها كجزء من الوجود الإنساني والذي لا ينفصل عنه ، فهو ملازم له، ولا ينتهي إلا بانتهائه ، وبالتالي فالفرد بحاجة لأن يتعلم كيف يتعامل مع المواقف الضاغطة. (١٦ : ٥٣٣)

كما يرى الباحثان أنه كلما امتلك الملاكم مستوى عالي من القدرة البدنية والمهارية كلما ارتفعت معه اليقظة العقلية لديه وترتفع قدرته على التعامل مع المواقف الضاغطة واطهار قدراته ومكاناتها البدنية والمهارية دون الشعور بالخوف حي تشير "أماني الهاشم" (٢٠١٧م) (٧) في نتائج دراستها أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية ترتفع معها المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون النقد بالأفكار الجامدة، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصلت اليه دراسة كل من ماسودا واندرسون وشيهان **Besharat& Masuda, Anderson, Sheehan,** (٢٠٠٩م) (٣٦)، بارتو وياشارات **Parto** (٢٠١١م) (٣٠) والتي تؤكد على دور اليقظة العقلية فى التعامل مع المواقف الضاغطة وتقبل المواقف الاجتماعية المختلفة والشعور بالسعادة ، وان اليقظة العقلية منبئ للصحة النفسية ، ولذلك تتنافى مع الشعور بالرهاب الإجتماعي والخوف من التفاعل الإجتماعي .

هذا ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول ( ١٨ ) معامل الارتباط بين بعض الأداءات المهارية (الهجومية, الدفاعية) والمتغيرات

النفسية (استراتيجية المواجهة , اليقظة العقلية) قيد البحث

ن=١٢ ملاكم

معامل الارتباط مع اليقظة العقلية	معامل الارتباط مع إستراتيجية المواجهة	وحدة القياس	متوسط الأداءات المهارية على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية	
*٠,٦٩	*٠,٦٦	مرة	لكمات مستقيمة يميني	اللياقة البدنية
*٠,٦٢	*٠,٧١	مرة	لكمات مستقيمة يسري	
*٠,٧٥	*٠,٦١	مرة	لكمات منحنية يميني	
*٠,٧٤	*٠,٦٤	مرة	لكمات منحنية يسري	
*٠,٨١	*٠,٧٣	مرة	دفاع بالذراعين	اللياقة البدنية
*٠,٧٥	*٠,٦٢	مرة	دفاع بالذراع	
*٠,٥٨	*٠,٥٩	مرة	دفاع بالقدمين	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.07$ .

يتضح من جدول (١٨) انه توجد علاقة ارتباطية طردية ذو دلالة احصائية بين الاداءات المهارية ( الهجومية والدفاعية) على كيس اللكم وخلال مباراة لكم تنافسية قيد البحث ومستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث , حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على أنه كلما نسب الاداءات المهارية (الهجومية والدفاعية) للملاكم كلما ارتفع مستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لديه.

ويعزو الباحثان هذه العلاقة الارتباطية الدالة بين نسب الاداءات المهارية واستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية , إلى التركيز خلال التدريب المبرائي على جوانب الضعف والقصور المهاري التنافسي لدي الملاكمين (عينة البحث) خلال جولات لكم حر بين الملاكمين , حيث أنه من الأهمية إمتلاك وإتقان الملاكم للأساليب المهارية المختلفة والتي تجعل لديه القدرة على إكتساب الثقة والقدرة على التفاعل مع مواقف اللعب المتغيرة ,

كما أن تكرار المباريات التنافسية والتي تشمل على تنفيذ واجبات خطية تضع اللاعب تحت ضغط المنافسة وبالتالي يعود عليها فترتفع قدرته على مواجهتها لاحقاً وذلك متزامناً مع تطوير الاداءات المهارية أثناء التدريب.

وهذا ما أشار إليه محمد علاوي (٢٠٠٢م) المباريات التنافسية من أهم مقومات التنافس التي يجب أن يتمتع بها اللاعب , حيث يستطيع من خلالها تصور وإدراك الإحساس الحركي وكل ما يحدث في المنافسة الفعلية ومحاولة تنفيذها واقعياً للتغلب عليها , كما أن مستوي المظاهر النفس جسمية قبل المنافسات الرياضية لدي الرياضيين ترتبط بمستوى الأداء ومواجهة ضغوط المنافسة , وأن أهم مميزات التدريب في إطار تنافسي وهو التقليل من حدة القلق والتوتر في المنافسة الفعلية , والتركيز على الاداء الفعال والناجح وتحقيق الإنجاز الرياضي المطلوب.

(٢٢ : ٢١) , (٢٣ : ٣٨)

هذا ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج السابقة فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاداءات المهارية (الهجومية، الدفاعية) والمتغيرات النفسية قيد البحث.

#### الإستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص الإستنتاجات التالية :-

- أثرت جولات اللكم التنافسي إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٧.٢٣% : ٤٣.٣٣٥%).
- أثرت جولات اللكم التنافسي إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات المهارية ( الهجومية والدفاعية) قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٣٦.٥٩% : ٩٦.٩٢%).
- أثرت جولات اللكم التنافسي إيجابياً في تحسين بعض مستوى إستراتيجية المواجهة بنسبة مئوية بلغت (٢١.٥٤٥) , كما ارتفع مستوى اليقظة العقلية بنسبة مئوية بلغت (٣٦.٥٤%).
- توجد علاقة إرتباطية طردية بين الاداءات المهارية ( الهجومية والدفاعية) ومستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث.

#### التوصيات :-

- ضرورة التوعية بأهمية التدريب التنافسي خلال جولات لكم تنافسية تزيد من مقدرة الملاكمين على تنفيذ واجبات مهارية وخطية مختلفة وفقاً لمواقف اللعب.
- ضرورة الإهتمام بتطوير إستراتيجية المواجهة للملاكمين من خلال مواقف اللعب المختلفة.
- توعية المدربين بأهمية اليقظة العقلية في إستحضار الأداءات المهارية المختلفة المرتبطة بالموقف التنافسي وبسرعة عالية.
- توعية المدربين بأهمية الإعداد البدني والمهاري والخطي والنفسي للملاكمين في تحقيق الهدف المنشود وتطوير قدرات الملاكمين.

## قائمة المراجع :-

## أولاً المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة .
٢. أحمد سعيد خضر , أحمد كمال عيد : أكثر مناطق اللكم استهدافا وتأثيرا بالجسم والمصرح بها قانونا للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بلندن ٢٠١٢ م , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان . (٢٠١٦م).
٣. أحمد محمد كامل جودة (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي لتحمل القدرة على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين الشباب , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٤. إسراء نظمي العوض (٢٠١٢م) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بزملة التعب المزمن لدى معلمي المرحلة الابتدائية .رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية ، جامعة القاهرة
٥. إشراق أحمد يحيى (٢٠١٤) : استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بخصال الشخصية الحدية لدى طلبة المرحلة الجامعية .رسالة دكتوراه بكلية التربية، جامعة عين شمس.
٦. السيد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجية فن الحلقة على مستوى الأداء الخططي لناشئ الملاكمة , مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٧. أماني الهاشم (٢٠١٧م) : درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمّان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.

- ٨ . إيهاب أحمد منصور (٢٠١٣م) : فعالية تمارينات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية و وظائف التنفس للملاكمين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٩ . بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٤م) : ضغوط الحياة والإضطرابات النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٠ . خالد محمد عبد الله (٢٠١٢م) : الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- ١١ . رياض العاسمي (٢٠١٢م) : اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي.
- ١٢ . سامح عبد الرؤوف محمود (٢٠٠٢م) : معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقا لمستوى نتائج المباريات ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- ١٣ . سعيد جميل عبد الفتاح (٢٠٠٤م) : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب "دراسة مقارنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٤ . سهام طربي (٢٠٠٥م) : أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة إضطرابات الضغوط التالية للصدمة ، مذكرة ماجستير كلية التربية جامعة باتنة، الجزائر.
- ١٥ . سيد محمد أبو زيد (٢٠١٨م) : تأثير تمارينات المنطقة الوسطي من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبي التايكوندو في ضوء تعديلات القانون الدولي المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

- ١٦ . عائشة قصاب العازمي (٢٠١٦م) : استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت مجلة كلية التربية , جامعة الأزهر , القاهرة.
- ١٧ . عبد الجليل جابر ناصر (٢٠١٦م). : تأثير إستخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتنك (اللعب بسرعة) في بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الشباب". بحث منشور , مجلة الرياضة لمعاصرة , كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.
- ١٨ . عبد الحفيظ جدو (٢٠١٤) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم .رسالة ماجستير .جامعة سطيف , الجزائر.
- ١٩ . عدنان دولات , وآخرون " (٢٠١٢) : أثر القلق النفسي لدى لاعبي الريشة الطائرة وعلاقته بمستوى الإنجاز , بحث منشور , مجلة جامعة النجاح للأبحاث ( العلوم الإنسانية) كلية العلوم التربوية , الجامعة الأردنية , الأردن.
- ٢٠ . على محمد الشلوي(٢٠١٨م) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي , بحث منشور بمجلة البحث العلمي في التربية , العدد التاسع عشر , المملكة العربية السعودية.
- ٢١ . فاروق عبد الفتاح موسي(٢٠٠٩م) : إختبارات القدرات العقلية , دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع , القاهرة , جمهورية مصر العربية.
- ٢٢ . محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية , دار الفكر العربي القاهرة.
- ٢٣ . محمد حسن علاوي (٢٠١١م) : علم النفس الرياضي، ط٩، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤ . محمد زكريا جزر بلضم (٢٠١٨م) : تأثير تدريب حمل المباراة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشوارد الحرة وفاعلية الاداء المهارى لدى ناشئي الملاكمة , مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

٢٥. مصطفى محمد أحمد نصر (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب, رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة.
٢٦. ناجي محمود النواب , أسماء عبد المجيد : استراتيجيات المواجهة لدة طلبة الطاجمة , مجلة كلية التربية , العدد السادس , كلية التربية للعلوم , الجامعة المستنصرية , بغداد , العراق .
٢٧. نادر فهمى الزيود ( ٢٠١٠م ) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات,مجلة رسالة الخليج العربي, قطر.

## ثانيا : المراجع الاجنبية :

28. Aldwin ,C .M .(٢٠٠٧) : .Stress, Coping and Development: An Integrative Perspective٢) .nd.(New York, The Guilford Press
29. Alter, S. (2012) : Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
30. Besharat& Parto(2011) : The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students .Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.
31. Carver. Charles S, Scheier. Michael F, Weintraub. Jagdish Kumari (1989) : Assessing coping Strategies: A Theoretically Based Approach, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.56, No.2, 267\_283.
32. Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & .Farrow, V. (2008). : The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale .Assessment.

33. **Chang, E. C.; Tugade, M. M & Askawa, k. (2006)** : Stress and Coping Among Asian Americans:Lazarus and Folkmans Model and Beyond. (In) Scott C. & Wong, P. T. (Eds), Stress and Coping AMulticultural Perspectives. Department of Psychology University of Michigan,AnnArbor,M48109
34. **Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S & .Gordon, K. H. (2010)** : Neuroticism as a risk factor for behavioral deregulation: a mindfulness- mediation perspective. Journal of Social and Clinical Psychology .
35. **Folkman. Suzan, Lazarus. Richard S, Dunkel-Schetter. Christine, Delongis. Anita, Gruen. Rand J (1986):** Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal Coping , and Encounter Outcomfs, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.50, No.5, 992-1003.
36. **Masuda, A., Anderson, L & .Sheehan, S. T. (2009)** : Mindfulness and mental health among African American college students .Complementary Health Practice Review.
37. **Obiora Emmanuel Iyi. (2015),** : Stress Management and Coping Strategies among Nurses. A Literature Review Supervisor (Arcada): Pamela Gray Commissioned by: Lovisa City, Finland
38. **Ritchie, T. D & .Bryant, F. B. (2012).** : Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience .International Journal of Wellbeing ، 2 ( 3 ، ) 150 – 18
39. **Schmertz, S. K., Masuda, A & .Anderson, P, L. (2012).** : Cognitive processes mediate the relation between mindfulness and social anxiety within a clinical sample. Journal of Clinical Psychology ، 68 ( 3 ، ) 362 – 37

## ملخص البحث

تأثير جولات اللكم التنافسي المشروط على بعض الأداءات المهارية (الهجومية ،  
الدفاعية) وعلاقتها بإستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية للملاكمين

أ.م.د/ أحمد محمد محمد كامل جودة  
أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد محمد

هدف البحث إلى إستخدام جولات لكم مشروط ترتكز على تطوير الاداءات البدنية والمهارية الغير مستخدمة خلال المباريات والتعرف على تأثيرها على نسب الاداءات المهارية (الدفاعية والهجومية) وعلاقتها بمستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية لدى عينة البحث. تم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي وبلغت عينة البحث على (١٥) ملاكم يمثلوا نسبة مئوية (٤٨.٣٨%) من المجتمع الكلي للبحث , كما تم إختيار (١٢) لاعب يمثلون (٣٨.٧٠%) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية وكانت أهم أدوات البحث مقياس اليقظة العقلية , واستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية وبعض الإختبارات البدنية ومستوى الاداء المهاري للملاكمين وكانت أهم النتائج أن جولات اللكم التنافسي أثرت إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧.٢٣% : ٤٣.٣٣٥%) , وكذلك في تحسين بعض المتغيرات المهارية ( الهجومية والدفاعية) قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٣٦.٥٩% : ٩٦.٩٢%) وتحسين بعض مستوى إستراتيجية المواجهة بنسبة مئوية بلغت (٢١.٥٤٥) , كما ارتفع مستوى اليقظة العقلية بنسبة مئوية بلغت (٣٦.٥٤%) ,توجد علاقة إرتباطية طردية بين الاداءات المهارية ( الهجومية والدفاعية) ومستوى إستراتيجية المواجهة واليقظة العقلية قيد البحث.

## Abstract

### **The effect of conditional competitive punching rounds on some skill performances (offensive, defensive) and their relationship to the confrontation strategy and mental alertness of boxers**

**Dr. Ahmed Mohamed Mohamed Kamel Goda**

**Dr. Mohamed Ibrahim Mohamed Mohamed**

The aim of the research is to use conditional punch rounds based on the development of unused physical and skill performances during matches and to identify their impact on skill performance ratios (defensive and offensive) and their relationship to the level of confrontation strategy and mental alertness in the research sample. The experimental approach was used with the experimental design, and the research sample amounted to (15) boxers representing a percentage (48.38%) of the total research community, and (12) players representing (38.70%) were selected from within the research community and outside the basic sample to conduct the survey and it was the most important Research tools The mental alertness scale, confrontation strategy, mental alertness, some physical tests, and the level of skill performance for boxers. The most important results were that the competitive punching rounds positively affected the improvement of some of the physical variables under discussion with percentage improvement rates that ranged between (7.23%: 43.335%), as well as in improving some The skill variables (offensive and defensive) are under discussion with percentage improvement rates that ranged between 36.59%: 96.92% and improvement of some level of confrontation strategy by a percentage of (21.545), and the level of mental alertness increased by a percentage of (36.54%). There is a direct correlation between The skill performances (offensive and defensive), the level of confrontation strategy, and mental alertness under discussion.