

دافعية الإنجاز وعلاقتها ببعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني أثناء النزال لدى لاعبي الملاكمة الشباب

م. د ثائر خميس أحمد

كلية بلاد الرافدين الجامعة، ديالى، 32001، العراق.

drthair@bauc14.edu.iq

الخلاصة:

هدف البحث إلى دافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة، وكذلك إيجاد العلاقة بين دافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني أثناء النزال لدى لاعبي الملاكمة الشباب، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية، نظراً لملاءمته لحل مشكلة البحث. شملت عينة البحث 22 لاعباً من لاعبي الملاكمة الشباب في محافظة ديالى. تم استخدام الأدوات والأجهزة المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية، بالإضافة إلى إجراء الاختبارات المتعلقة بالبحث. بعد ذلك، تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها. توصل الباحث إلى استنتاجات عديدة.

1. أظهرت عينة البحث مستوى معتدلاً ومناسباً من دافعية الإنجاز، مع حدة انتباه متوافقة بين أفرادها.

2. أظهرت عينة البحث مستوى مناسباً من دافعية الإنجاز، مع تركيز جيد للانتباه بين أفرادها.

3. أظهرت عينة البحث مستوى جيداً من دافعية الإنجاز والأداء الفني في لعبة الملاكمة بين أفرادها.

ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث إلى:

1. التأكيد على أهمية مظاهر الانتباه، خاصة حدة الانتباه وتركيزه، في العملية التدريبية.

2. استخدام الاختبارات الخاصة بالبحث من قبل المدربين في العملية التدريبية.

3. إجراء بحوث مشابهة على عينات وفعاليات وعمليات عقلية متنوعة.

نقص كلمات مفتاحية: دافعية الإنجاز – مظاهر الانتباه – مستوى الأداء الفني – لعبة الملاكمة

Motivation Achievement and its Relationship to some Aspects of Attention and the Level of Technical Performance During the Fight Among Young Boxing Players

Lect. Dr. Thaer Khamis Ahmed

Bilad Alrafidain University College, Diyala, 32001, Iraq

drthair@bauc14.edu.iq

Abstract

The research aimed to determine the achievement motivation, various aspects of attention, and the level of technical performance in boxing. It also sought to explore the relationship between achievement motivation, attention aspects, and technical performance during matches for young boxing players. The researcher employed the descriptive approach with correlations, as it was

suitable for addressing the research problem. The research sample consisted of 22 young boxing players from Diyala Governorate. Appropriate means, tools, and devices were utilized. An exploratory experiment was conducted, followed by specific research tests. The data was then unpacked, processed statistically, and subsequently presented, analyzed, and discussed. The researcher arrived at several conclusions, including:

1. The research sample exhibited a moderate and consistent level of achievement motivation along with sustained attention.
2. The research sample demonstrated an appropriate level of achievement motivation and focused attention among its individuals.
3. The research sample displayed a good level of achievement motivation, paired with a high level of technical performance in boxing among its members.

Based on the conclusions reached, the researcher recommends:

1. Emphasizing the importance of attention manifestations, particularly sharpness and focus, in the training process.
2. Implementing specialized tests from the research in the training process by the staff.
3. Conducting similar studies on different samples, activities, and mental processes.

Keyword: Motivation Achievement, Aspects of Attention, Level of Technical Performance, Boxing Play

1- المقدمة:

" يمثل الإعداد المهاري أهمية كبيرة ومهمة في رياضة الملاكمة، فهو حجر زاوية في الإعداد الخططي، فمن دون اتقان المهارات الأساسية بالملاكمة لا يمكن تطوير خطط اللكم أمام المنافس، ومن دون امتلاكه لمهارات اللكم المتعددة والمتنوعة والمتغيرة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكنه امتلاك زمام المبادرة أمام منافسه طبقاً لخطط اللعب، واساليب اللكم المختلفة على الحلبة، وأيضاً للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات، فالملاكمة عبارة عن أداء حركي يعتمد على ما موجود من خزير معرفي مجرب " [1]

إن العملية التدريبية للاعبين وإعداد الرياضي يجب أن تكون شاملة من أجل تحقيق المستويات الرياضية العالية من خلال الاستفادة من العلوم الأخرى، كعلم النفس الرياضي لأهميته الكبيرة في تحقيق الإنجاز، إذ يشير [2] " أن علم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على إنجاز المدرب وتطوير الأداء".

إن لدافعية الإنجاز أهمية كبيرة في المجال الرياضي، حيث تؤدي إلى توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف. سلوك الفرد هو نتيجة لتوجه يسعى لتحقيق إشباع الدافع، وبالتالي يتضمن استجابات تهدف إلى الوصول إلى الأهداف المتوقعة أو استجابات تهدف إلى تقليل حالة التوتر الناجمة عن وجود الدافع. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي دافعية الإنجاز إلى استجابات بحثية تهدف إلى تحقيق الهدف حتى يتم تخفيف حالة الدافعية [3].

وكذلك تركيز الانتباه، وهو حصر الانتباه على مثير معين لمدة محددة، مما يستلزم الانقطاع التام عن المحيط الخارجي لأداء حركة معينة أو تنفيذ عمل دقيق. يتم ذلك من خلال تجميع العمليات العقلية لفترة قصيرة بسبب ما تتطلبه من مجهود ذهني. يمكن رؤية ذلك بوضوح في رياضات مثل الرماية بأنواعها، ورفع الأثقال، والسباحة في بداية الانطلاق. يمكن تفسير هذا التركيز على أنه تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية في نقطة واحدة لخدمة المهارة المراد تحقيقها. [4]، تشير حدة الانتباه إلى الدرجة التي يبذلها اللاعب في تركيز حواسه على مثير معين، وكلما زادت هذه الدرجة، كانت الاستجابة أفضل وأكثر نجاحاً. تلعب حدة الانتباه دوراً مهماً في النشاط الرياضي، خصوصاً في مرحلة تعلم المهارات الحركية المركبة، حيث تساهم في الفهم الواضح لأجزاء هذه المهارات. أثناء أداء الفعالية الرياضية، يمكن أن يتفاوت الانتباه في قوته، فقد يكون شديد الحدة في بعض الأحيان، وضعيفاً في أحيان أخرى. على سبيل المثال، في حالة التعب، قد يجد اللاعب صعوبة في توجيه انتباهه بشكل جيد أثناء النشاط بسبب إجهاد الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى الخمول وقلة الدقة في العمليات العقلية في القشرة الدماغية" [5].

وتكمن مشكلة البحث في أن مستوى الأداء الفني المتقن جيداً في لعبة الملاكمة له أهمية كبيرة في تحديد نتيجة وحسم النزال، لذلك لا بد من توفير المتطلبات الخاصة بالأداء كافة، ومنها المتطلبات النفسية، ومن خلال ملاحظة الباحث إلى أن العملية

التدريبية تفتقر إلى الجانب النفسي وعدم إعطائه الأهمية الكبيرة من قبل بعض المدربين، لاسيما الموضوعات التي لها علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي، وبعض مظاهر الانتباه (حدّة الانتباه وتركيزه)، ونتيجة لذلك تظهر هناك مشكلات ومعوقات تجابه لاعبي الملاكمة أثناء النزال، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين دافعية الإنجاز وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني أثناء النزال، والارتقاء بالمستوى الفني للاعبين الملاكمة وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

وشملت مجالات البحث المجال البشري من لاعبي الملاكمة الشباب في محافظة ديالى وبواقع (22) لاعب، والمجال الزمني كان للفترة من 14 / 1 / 2023 ولغاية 2 / 3 / 2023، أما المجال المكاني فكان المركز التدريبي للعبة الملاكمة في مركز الموهبة الرياضية في محافظة ديالى.

2 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه التي تعني " محاولة الربط بين المتغيرات مع بعضها وتحديد العوامل المشتركة، وهي تهدف بصفة عامة من خلال الارتباط إلى تحليل الأسباب " [6].

2 – 2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث العمدية من بين لاعبي الملاكمة الشباب في محافظة ديالى، حيث بلغ عددهم 22 لاعباً من أصل 26 لاعباً. وبالتالي، شكلت العينة نسبة 84.615% من المجتمع الأصلي.

2 – 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والأجنبية، استمارة الاستبانة، الملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد).

2 – 3 – 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(حلبة ملاكمة، لاب توب نوع DELL، كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (1) للتوثيق، ميزان الكتروني، ساعة توقيت، شريط القياس، شريط لاصق، كفوف ملاكمة – 10، أونس، جهاز تحكيم الكتروني يدوي عدد 2).

2 – 4 تحديد متغيرات الدراسة واختباراتها

ولأجل تحديد أهم متغيرات الدراسة واختباراتها قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية، فضلاً عن المقابلات الشخصية، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبانة لأهم متغيرات البحث واختباراتها، ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، واعتمد الباحث المتغيرات والاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (75 %) فما فوق.

2 – 5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2 – 5 – 1 مقياس دافعية الإنجاز:

وهو مقياس من تصميم (جولس) وتعريب [7] يتألف هذا المقياس من (20) فقرة مقسمة بعدين الأول بعد دافع النجاح والثاني بعد تجنب الفشل.

التصحيح:

يتكون المقياس من عبارات تابعة لبعدها دافع النجاح، وتحتوي على الأرقام التالية: 2، 4، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20. جميع هذه العبارات إيجابية في اتجاه البعد، وتضم عبارات عكس اتجاه البعد بأعداد (4، 8، 14).

أما عبارات بعد تجنب الفشل، فتتضمن الأرقام التالية: 19، 17، 15، 13، 11، 9، 7، 5، 3، 1، وجميعها إيجابية في اتجاه البعد، مع وجود عبارات عكس اتجاه البعد بأعداد (11، 17، 19). تتم عملية تصحيح العبارات لكل بعد على حدة بالشكل التالي:

- للعبارات في اتجاه البعد:
- بدرجة كبيرة جداً: 5 درجات
- بدرجة كبيرة: 4 درجات
- بدرجة متوسطة: 3 درجات
- بدرجة قليلة: 2 درجات
- بدرجة قليلة جداً: 1 درجة
- للعبارات عكس اتجاه البعد:
- بدرجة كبيرة جداً: 1 درجة
- بدرجة كبيرة: 2 درجات
- بدرجة متوسطة: 3 درجات
- بدرجة قليلة: 4 درجات
- بدرجة قليلة جداً: 5 درجات

2 - 5 - 2 اختبار تركيز الانتباه وحدته نقلاً عن [8]:

طلب البحث تحديد درجة حدة الانتباه وتركيزه لكل لاعب، مما دفع الباحث إلى استخدام اختبار التصحيح الخاص بالانتباه المعروف باسم (بودرن - أنفيموف).

مكونات الاختبار:

الاختبار الموضح في الملحق رقم (2) عبارة عن ورقة تحتوي على 31 سطرًا من الأرقام العربية، وكل سطر يحتوي على أربعين رقمًا، ليصبح مجموع الأرقام في الاختبار 1240 رقمًا. تتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات موضوعية بطريقة منهجية، بحيث تتراوح كل مجموعة بين 3 إلى 5 أرقام مختلفة في التوزيع والترتيب لضمان عدم تمكن المختبر من حفظها.

طريقة تطبيق الاختبار:

سيتم شرح الاختبار للاعب من خلال ملاحظته لورقة الاختبار على النحو التالي:

انظر إلى الورقة التي بين يديك وحاول أن تلاحظ الأرقام والتراكيب بدقة. قم بالبحث عن الأرقام المحددة لك وقم بشطبها بخط مائل باستخدام قلم الرصاص، مع الحرص على الدقة والسرعة لأن مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط. يجب عليك شطب الرقم 97 لتقييم حدة الانتباه والرقم 47 لتقييم تركيز الانتباه، وتبدأ في شطب الأرقام من اليسار إلى اليمين بشكل متتالي.

يبدأ الاختبار بكلمة "أستعد"، وعند سماع هذه الكلمة يأخذ اللاعب ورقة الاختبار ويضعها أمامه بصورة مقلوبة بيد وقلم الرصاص باليد الأخرى. بعد ذلك تُعطى كلمة "ابدأ"، حيث يبدأ اللاعب في شطب الأرقام المطلوبة. عند انتهاء وقت الاختبار، الذي يستمر دقيقة واحدة فقط، يتم إعطاء كلمة "قف"، ويقوم الملاحظ بوضع خط تحت آخر مجموعة تمت شطبها.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

من أجل التوصل إلى درجة حدة الانتباه وتركيزه قام الباحث بالإجراءات الآتية:

A = الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار (كمية الأرقام التي نظرت) في البداية وحتى كلمة قف.

S = عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور.

B = العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ)

$$(S-B) \times 100$$

معامل صحة العمل بالمعادلة =

S

حدة الانتباه وتركيزه EXA =

2 - 5 - 3 اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة

إن اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة والعائد إلى (موسى جواد، 2005)، فقد تم تعديله من قبل [9] من

حيث طريقة التسجيل، حيث استخدم معادلة نيكيفوروروف وفيكوروروف ترجمة [1].

اسم الاختبار: ملاكمة حرة.

الغرض من الاختبار: تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة.

الأدوات المستخدمة: (قفازات ملاكمة، حلبة ملاكمة، ساعة توقيت إلكترونية، كاميرات تصوير).

وصف الأداء: يقف المختبران في ركني الحلبة، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعبان باللكم الحر جولة واحدة مدتها (3) دقائق

ويدير النزال حكم وسط.

شروط الاختبار:

❖ يجب أن يكون التصوير واضحاً لكي يسهل للمحكمين التقييم.

❖ يجب أن يكون التصوير من أكثر من جانب.

❖ يجب أن يرتدي اللاعبان ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والأحمر) لكي يسهل منه عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة.

طريقة التسجيل:

1 - تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص.

2 - تم الاتفاق على حساب قيم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة عن طريق استخدام معادلة نيكيفوروروف، وفيكوروروف، ترجمة

(عبد الفتاح خضر) وهي:

نسبة معامل السلوك الدفاعي + نسبة معامل السلوك الهجومي

مستوى الأداء الفني =

مجموع عدد الجولات

نسبة معامل السلوك الدفاعي = عدد اللكمات التي صدّها الملاكم

عدد اللكمات التي نفذها المنافس

نسبة معامل السلوك الهجومي = عدد اللكمات التي وصلت الهدف

عدد اللكمات التي نفذها الملاكم

مجموع عدد الجولات = واحدة أو جولتين أو ثلاث جولات

4. الرقم الحاصل من المعادلة لمستوى الأداء الفني يقسم على (10) لكي نحصل على درجة تقييم من (10).

6 – التجربة الاستطلاعية:

قبل إجراء التجربة قام الباحث بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات، ويتم اختيار (4) لاعبين ملاكمة من الفئة نفسها لتطبيق الاختبارات الموضوعية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وذلك في يوم الخميس الموافق 19 / 1 / 2023 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

1. تقييم ملاكمة الاختبارات لمستوى العينة.
2. تحديد الصعوبات والتحديات المتوقعة أثناء تنفيذ الاختبارات في سياق البحث.
3. تحديد الزمن المستغرق في تنفيذ وقياس الاختبارات.
4. اختيار الأدوات والأجهزة المناسبة والتأكد من صلاحيتها في البحث.
5. تقييم كفاءة فريق العمل المساعد وضمان تلبية احتياجاته خلال مرحلة التجربة.
6. تقييم صلاحية العينة المختارة واستجابتها للاختبارات.
7. تأسيس الأسس العلمية للأدوات المستخدمة في الاختبارات، بما في ذلك الصدق، الثبات، والموضوعية.

7 – إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بإجراء اختبارات بحثية يوم الأحد الموافق 22 / 1 / 2023، شملت اختبارات في دافعية الإنجاز، وبعض جوانب الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة. تم جمع المعلومات وتفرغ البيانات لإجراء التحليلات الإحصائية، بهدف تحقيق أهداف البحث وفروضه.

8 – الوسائل الإحصائية [10]

1. النسبة المئوية.

2. الوسط الحسابي.

3. الانحراف المعياري.

4. الارتباط البسيط (بيرسون).

3 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3 – 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات دافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة.

جدول رقم (1): يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية، ودلالة الفروق لدافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة لإفراد عينة البحث.

ت	الاختبارات	س-	ع	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	
				الجدولية	المحسوبة
1	اختبار حدة الانتباه	113.446	7.934	0.533	0.42
2	اختبار تركيز الانتباه	546,98	832,6	589,0	
3	اختبار تقويم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة	8.5	0,996	0,689	
4	اختبار دافعية الإنجاز	73,762	7,328		

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)

3 – 1 – 1 تحليل ومناقشة نتائج اختبارات دافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة.

من خلال الجدول رقم (1) والذي يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ر) المحتسبة، والجدولية، ودلالة الفروق لاختبارات دافعية الإنجاز، وبعض مظاهر الانتباه، ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة، إذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار حدة الانتباه فقد بلغت (113.446) وانحراف معياري مقداره (7.934)، فيما كانت قيمة الوسط الحسابي لاختبار دافعية

الانجاز (73,762) وانحراف معياري مقداره (7,328)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0.533) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (20)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار حدة الانتباه واختبار دافعية الإنجاز .

وفي اختبار تركيز الانتباه فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (98,546)، وانحراف معياري مقداره (6,832)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0,589)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (20)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار تركيز الانتباه واختبار دافعية الإنجاز .

أما في اختبار تقويم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (8.5)، وانحراف معياري مقداره (0,996)، وعند استخراج قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0,689)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.42) تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (20)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار تقويم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة، واختبار دافعية الإنجاز .

ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق البسيطة الظاهرة في الجدول (1) إلى الاهتمام البسيط من قبل العاملين في المجال التعليمي والتدريبي إلى الجانب النفسي، ولا سيما دافعية الإنجاز، لما لها من دور مهم وفعال للأنشطة الرياضية كافة باعتبارها إحدى المقومات الرئيسة التي تبنى عليها العملية التدريبية، كونها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف المنشود، وكذلك بقية المتطلبات النفسية، مثل مظاهر الانتباه، وبالأخص حدة الانتباه وتركيزه التي تعد من العوامل والمتطلبات المهمة في تحديد نتيجة المباريات؛ لأن الضعف وتلاشي ظاهرة حدة الانتباه، والظروف المعقدة التي تحيط بها سوف تؤدي إلى حالة الإجهاد الواضح، ومن ثم إلى حالات التعب البدني والنفسي، مما يؤثر على دقة أدائه، ومن ثم سوف تؤثر على نتيجة المباراة، فضلاً عن تركيز الانتباه الذي يعد من المتطلبات النفسية المهمة جداً لدى لاعبي الملاكمة؛ وذلك من أجل تنفيذ الأداء العالي المطلوب، والتركيز على المثيرات الموجودة داخل الملعب؛ كون التركيز من الاستعدادات العقلية المهمة، إذ " أن قدرة تركيز الانتباه لدى اللاعب من أهم عمليات التنفيذ للأداء، وللواجبات المحدد للاعب، وله تأثير كبير على بعض العمليات العقلية الأخرى " [11]

4 – الخاتمة

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت عينة البحث مستوى بسيط ومتناسب من دافعية الإنجاز، مع حدة الانتباه لأفرادها.
2. أظهرت عينة البحث مستوى متناسب من دافعية الإنجاز، مع تركيز الانتباه لأفرادها.
3. أظهرت عينة البحث مستوى جيد من دافعية الإنجاز، مع مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة بين أفرادها.

من خلال ما توصل من الاستنتاجات يوصي الباحث:

1. الحاجة الملحة للتركيز على جوانب الانتباه، بما في ذلك حدته وتركيزه، في عمليات التدريب.
2. استخدام اختبارات البحث الخاصة من قبل المدربين في عمليات التدريب.
3. إجراء أبحاث مماثلة على عينات متنوعة وفعاليات وعمليات عقلية مختلفة.

المصادر

- [1]. عبد الفتاح فتحي؛ المرجع في الملاكمة (منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996)
- [2]. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [3]. محمد حسن علاوي؛ مدخل لعلم النفس الرياضي: ط 3 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- [4]. وجيه محجوب؛ علم الحركة – تعلم حركي: (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985).
- [5]. عبد الحميد أحمد؛ الملاكمة: (القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية، 1976)
- [6]. أحمد خاطر نجم (وأخرون)؛ دليل الباحث: (الرياض، دار المريخ للنشر، 1988).
- [7]. محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية: ط 1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [8]. فرات جبار؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).

- [9]. ثائر خميس أحمد؛ تأثير تمارين خاصة في النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد لدى منتخب شباب العراق بالملكمة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2018)
- [10]. وديع ياسين وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)
- [11]. نزار الطالب وكامل ألويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة، 1993)

الملاحق
ملحق (1)

ت	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي بالمنافسة					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة، أحتاج إلى بعض الوقت لأتمكن من نسيان هذا الخطأ					
4	الامتياز في الرياضة لا يُعد من أهدافي الأساسية					
5	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6	استمتع بالقيام بأي مهمة يرى بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة					
7	أخشى الهزيمة في المنافسة					
8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9	في بعض الأحيان عندما أنهزم في المنافسة فإن ذلك بضائقتي لعدة أيام					
10	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14	أفضل أن أأخذ استراحة بعد انتهاء المنافسة الرسمية لأستريح من التدريب					
15	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طول فترة المنافسة					
16	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي					
17	قبل مشاركتي في المنافسة، لا أركز على التفكير في ما قد يحدث خلالها أو نتائجها					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب					
19	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20	هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي					

ملحق (2)

يبين استمارة اختبار (بردون - انفيموف) للانتباه

2497	6942	583	64279	2749	2496	385	62479	6492	2947
92476	538	2496	2947	583	6492	2946	2974	2497	67429
385	2497	6492	67249	2496	2947	385	2749	2947	29476
2492	2496	583	2497	67429	2947	2492	2946	2497	2497
6497	67249	2497	2749	2947	64279	6492	385	2496	385
62479	2947	6492	583	2497	92476	385	2496	583	67429
583	2496	67249	3492	2946	583	64279	385	2497	92476
6492	2947	6942	67429	583	2497	358	2974	67249	2946
385	2496	583	64279	385	67249	92476	62479	385	2492

67429	583	6492	583	62479	2947	385	62479	64279	375
6942	385	64279	2947	6492	583	2497	496 2	2947	62479
68429	1974	538	92476	2496	2946	2947	583	2497	6429
385	2749	2947	2492	67249	583	2496	2492	92476	2947
2946	2629	385	2496	2497	6492	2497	67429	2947	2496
7496	67249	2497	2947	2749	64279	385	6492	385	2497
92476	2496	6492	583	2947	67429	385	2496	62479	583
538	67249	2496	6492	583	2497	64279	2947	385	92476
67429	6492	2947	2942	2946	67249	2974	385	2497	583
2416	385	62479	62479	385	2497	583	92476	67249	385
2947	62479	6492	358	67429	385	583	62479	583	64239
6492	2947	62479	385	2496	2749	64279	583	6429	2497
67429	2497	2974	2946	6492	583	2947	2496	538	92476
385	3947	2496	67249	6492	2497	385	92476	2947	2749
2496	2946	2497	2492	2947	67429	2497	583	2496	6492
358	2496	385	6492	64279	2947	2749	2496	67249	2497
67429	583	2496	385	92467	2497	583	6492	2947	62479
29476	3497	358	62479	538	2947	6492	67349	2496	583
2946	67249	2974	358	2497	583	67429	6942	2947	6492
2497	358	62479	92476	67249	385	64279	583	2469	385
583	64279	62479	258	2947	62479	583	6492	358	67429
26476	2947	2496	2497	583	6492	2947	64279	358	6942