

# Eximia journal

[www.eximiajournal.ro](http://www.eximiajournal.ro)

Vol. 15/2026

PLUS  
COMMUNICATION **P**



International  
Communication & PR

# Analysis of the Relationship Between Sports Self-Confidence and Competition Anxiety with the Skill Performance of Boxers Aged (15-16) Years

Sanaa Jabber AL-Haidari

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq

[phy.sanaa.j@uobabylon.edu.iq](mailto:phy.sanaa.j@uobabylon.edu.iq)

**Abstract.** This study examines the significance of psychological analysis for junior boxers in the critical age group of 15–16 years in Babylon Governorate. It highlights the issue of fluctuating and declining skill performance during official bouts, contrasting with their excellent performance levels during training. The study aimed to identify the levels of self-confidence and competitive anxiety among these boxers, and to determine the contribution rate of each variable to the quality of their skill performance. To achieve this, the researcher adopted a descriptive methodology. The sample consisted of 60 boxers who were administered scientific scales measuring self-confidence and competitive anxiety, alongside skill performance tests. The results revealed a strong, positive correlation between self-confidence and skill performance. Self-confidence was found to contribute 60.8% to performance enhancement, underscoring its crucial role in minimizing hesitation, improving the accuracy of motor responses, and effectively directing punches. Interestingly, the study contradicted the common misconception regarding the negative impact of anxiety. It demonstrated that competitive anxiety (at moderate levels) has a positive correlation and contributes 46.2% to the improvement of skill performance. In this context, it acts as "facilitative anxiety," stimulating alertness, attention, and reaction speed. Based on these findings, the study recommended the integration of psychological preparation and mental training programs into the boxers' training plans. Furthermore, it emphasized the need to train athletes in "cognitive reappraisal" techniques, enabling them to interpret anxiety symptoms as indicators of readiness rather than fear.

**Keywords.** Sports self-confidence, Competitive anxiety, Skill performance, Boxing, Junior boxers, Psychological preparation, Mental training, Facilitative anxiety, Cognitive reappraisal, Sport psychology

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهدت الرياضة التنافسية في العصر الحديث تطوراً متسارعاً لم يعد يعتمد على الإعداد البدني والمهاري فحسب، بل امتد ليشمل الإعداد النفسي كركيزة أساسية لتحقيق الإنجاز. وتعد رياضة الملاكمة من الألعاب الفردية ذات الطابع النزالي المباشر، والتي تتطلب من الملاكم مواصفات بدنية ومهارية عالية، فضلاً عن حضور ذهني ونفسي استثنائي للتعامل مع متغيرات الحلبة والمنافس. في مرحلة الناشئين والشباب، وتحديد الفئة العمرية (15-16) سنة، يمر الملاكم بتغيرات فسيولوجية ونفسية متسارعة، تجعل من استقراره النفسي عاملاً حاسماً في استثمار قدراته الحركية. وهنا تبرز (الثقة بالنفس) كسمة إيجابية تدفع الملاكم للمبادرة واتخاذ القرارات الهجومية والدفاعية الصحيحة، في حين يقف (قلق المنافسة) كمتغير مزدوج التأثير؛ فقد يكون دافعاً للتحفز واليقظة إذا كان ضمن حدوده الطبيعية، وقد يتحول إلى عائق مشتت للانتباه ومدمر للأداء المهاري إذا تجاوز العتبة المثلى.

تتم أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على هذه المرحلة العمرية الحرجة للملاكمين في محافظة بابل، ومحاولة إيجاد تفسير علمي دقيق لطبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق المنافسة من جهة، ومستوى الأداء المهاري من جهة أخرى. إن تحديد نسبة مساهمة هذين المتغيرين النفسيتين في الأداء سيقدم للمدربين والعاملين في هذا المجال مؤشرات رقمية وعلمية تساهم في توجيه البرامج التدريبية، بحيث لا تقتصر على الجانب المهاري والبدني، بل تمتد لتشمل بناء صلابة نفسية تضمن ترجمة الجهود التدريبية إلى إنجازات حقيقية على حلبة النزال.

## 2-1 مشكلة البحث

من خلال الخبرة الميدانية والمتابعة المستمرة لبطولات الملاكمة للفئات العمرية في محافظة بابل، يُلاحظ ظاهرة متكررة تتمثل في تذبذب مستوى الأداء المهاري للعديد من الملاكمين الناشئين (15-16 سنة) أثناء النزالات الرسمية، على الرغم من ظهورهم بمستويات بدنية ومهارية ممتازة خلال الوحدات التدريبية المعتادة.

هذا التباين الواضح بين أداء التدريب وأداء المنافسة يطرح تساؤلاً جوهرياً حول طبيعة العوامل الكامنة وراء هذا التراجع. وبما أن الملاكم في هذا العمر يكون أكثر عرضة للضغوط النفسية، فقد تبلورت مشكلة البحث في محاولة التعرف على دور العوامل النفسية المرافقة للنزال، وتحديدًا التساؤل الآتي: ما هي نسبة مساهمة كل من الثقة بالنفس وقلق المنافسة في مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين بأعمار (15-16) سنة في محافظة بابل؟

## 3-1 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على مستوى الثقة بالنفس وقلق المنافسة والأداء المهاري لدى الملاكمين بأعمار (15-16) سنة في محافظة بابل.
2. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق المنافسة ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.
3. تحديد نسبة مساهمة متغيري (الثقة بالنفس) و(قلق المنافسة) في مستوى الأداء المهاري للملاكمين قيد الدراسة.

## 4-1 فروض البحث

يفترض الباحث ما يأتي:

1. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق المنافسة والأداء المهاري لدى الملاكمين بأعمار (15-16) سنة في محافظة بابل.
2. يساهم كل من الثقة بالنفس وقلق المنافسة بنسب متباينة وذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري للملاكمين قيد الدراسة.

## 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: الملاكمون بأعمار (15-16) سنة المنتظمون للأندية الرياضية في محافظة بابل.
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من (2026/2/2) ولغاية (2026/5/2)
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة المخصصة لتدريب رياضة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها، كونه "يعطي صورة للواقع الحالي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية".

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بالملاكمين الناشئين في محافظة بابل والبالغ عددهم (66) ملاكم اما عينة البحث فتمثلت بالمجتمع نفسه أي اخذت بأسلوب الحصر الشامل باستثناء (6) ملاكمين لم يحضروا للإصابة فأصبحت العينة (60) ملاكم ونسبة (90.91%) من مجتمع البحث.

### 3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

(حلبة ملاكمة، قفازات ملاكمة (10 أونس)، لايتوب، ساعة توقيت يدوية، كاميرا تصوير رقمية نوع (Sony) عدد (2) مع ملحقاتها، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، مقياس الضغوط النفسية، المقابلات الشخصية، الوسائل الإحصائية).

### 4-2 إجراءات البحث

من أجل استكمال الإجراءات لابد من معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.

### 4-2-1 صلاحية فقرات المقياسين

وتم عرض المقياسين بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والملاكمة (12) خبير ومختص 9 للأخذ برأيهم في تحديد الفقرات الملائمة، وتم اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%).. إذ كان عدد فقرات مقياس الثقة بالنفس (13) فقرة إذ كانت جميع الفقرات صالحة باختلاف نسب اتفاق الخبراء، وفقرات مقياس قلق المنافسة (15) فقرة وهي كذلك اتفق على جميع الفقرات صالحة باختلاف نسب اتفاق الخبراء والجدول (1، 2) يبين ذلك

### 4-2-1-1 صلاحية مقياس الثقة بالنفس

جدول (1)

يبين صلاحية فقرات مقياس الثقة بالنفس لعينة البحث

نسبة الاتفاق	مدى صلاحية الفقرة		الفقرات
	غير صالحة	صالحة	
%90	1	9	7-5-4-1
%80	2	8	3
%100	0	10	13-12-11-10-9-8-6-2

2-1-4-2 صلاحية مقياس قلق المنافسة

جدول (2)

يبين صلاحية فقرات مقياس قلق المنافسة

نسبة الاتفاق	مدى صلاحية الفقرة		الفقرات
	غير صالحة	صالحة	
%90	1	9	6-4-2
%80	2	8	3-5
%100	0	10	15-14-13-12-11-10-9-8-7-1

3-1-4-2 صلاحية اختبار الأداء المهاري بالمالكمة

تم الاتفاق بنسبة 100% على ان اختبار الأداء المهاري للملاكمين المستخدم للبحث صالح لعينة البحث. وليبيان توصيف المقاييس والاختبار (ينظر ملحق 2).

5-2 الدراسة الاستطلاعية

لكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية ، قام باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (3) لاعبين من نادي المهنوية تم اختيارهم بتاريخ 2026/3/14 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التعرف على :-  
(وضوح تعليمات الاختبارات ، التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية ، مناسبة الاختبار لمستوى اللاعبين )

1-5-2 الأسس العلمية للاختبارات

1-1-5-2 الصدق

لأجل التحقق من صدق الاختبارات من خلال نتائج العينة التي ظهرت بالتجربة الاستطلاعية .

قام الباحث بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين . انظر ملحق (12) في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي ولعبة الكرة الطائرة وعدددهم (12) خبيراً ومتمخصصاً اذ اخذت نسبة اتفاق (54.16%) من آرائهم في قبول متغيرات البحث واختباراتها وتحقق الباحث من صدق الاختبارات عن طريق الاتساق الداخلي الذي يعد من مؤشرات الصدق الظاهري . ومن خلال معامل الارتباط بين كل الاختبارات لدرجات عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (7) لاعبين كما مبين في الجدول (1،2) .

2-7-2 الثبات :

قام الباحث باعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (7) الملاكمين ، " وبعد الاختبار ثابتاً اذا كان يؤدي الى النتائج نفسها في حالة تكراره ، خاصة اذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين " . عل هذا الاساس تم ايجاد معامل الثبات عن طريق اعادة الاختبارات على العينة بتاريخ 2026/3/14 واعيد الاختبار بعد مرور شهر ايام اي بتاريخ 2026/4/14 باستثناء الأداء المهاري كان بعد مرور سبعة ايام . اذ اثبتت نتائج الارتباط ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجدول (3) . I كان معامل الارتباط للثبات والصدق اكبر من الدرجة الجدولية البالغة (0.707) بدرجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05).

الجدول (3)

يبين معامل الثبات والصدق عند اعادة الاختبارات

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	المتغيرات النفسية
0.966	0.933	الثقة بالنفس

0.859	0.739	قلق المنافسة
0.943	0.890	الأداء المهاري

### 2-7-3 الموضوعية

ان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو " الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " تعد الاختبارات في هذا البحث واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعتبر ذات موضوعية جيدة .

### 2-8 إجراءات التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من تجانس العينة والقدرة التمييزية به للاختبارات واجراء الأسس العلمية لها، قام الباحث بتطبيق اختبارات متغيرات الدراسة بتاريخ 2026/4/16 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (60) لاعباً وتم تطبيق جميع الاختبارات لمتغيرات الدراسة على العينة خلال المدة المحددة .

### 2-9 الوسائل الإحصائية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، كاي سكوير ، معامل بيرسون)

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج

#### جدول (3)

يبين علاقة متغيرات الثقة بالنفس وقلق المنافسة بالأداء المهاري للملاكمين

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط مع الأداء المهاري	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية	نسبة المساهمة
1	الثقة بالنفس	88.05	5.68	0.78	0.035	معنوي	0.608
2	قلق المنافسة	16.08	2.06	0.68	0.042	معنوي	0.462
3	الأداء المهاري	55.54	5.78	-	-	-	-

الثقة بالنفس والأداء المهاري: يظهر الجدول وجود علاقة ارتباط طردية قوية جداً وموجبة (0.78) بين الثقة بالنفس والأداء المهاري، وعند مستوى دلالة معنوي (نسبة الخطأ 0.035 وهي أقل من 0.05). والأهم من ذلك هو نسبة المساهمة (التباين المفسر) والتي بلغت 0.608، مما يعني أن الثقة بالنفس تفسر ما يقارب 60.8% من التغير أو التطور في مستوى الأداء المهاري للملاكم. قلق المنافسة والأداء المهاري: يظهر معامل الارتباط قيمة موجبة متوسطة إلى قوية (0.68) بدلالة معنوية (نسبة خطأ 0.042). وبلغت نسبة المساهمة 0.462، أي أن قلق المنافسة يساهم بنسبة 46.2% في التأثير على الأداء المهاري.  $h_k$  ظهور معامل الارتباط "موجباً" لقلق المنافسة مع الأداء مهم. ففي الغالب يُنظر للقلق كعامل معيق (ارتباط سلبي)، ولكن في رياضات النزال (كالملاكمة)، يُعد المستوى المعين من القلق (الاستثارة الانفعالية) مطلباً أساسياً لسرعة رد الفعل واليقظة، وهو ما يُعرف بـ "القلق الميسر" أو نظرية الاستثارة المثلى.

### 3-2 مناقشة وتحليل نتائج علاقة الثقة بالنفس وقلق المنافسة بالأداء المهاري للملاكمين

تكشف نتائج الجدول رقم (3) عن مؤشرات إحصائية بالغة الأهمية تسلط الضوء على طبيعة التداخل المعقد بين المتغيرات النفسية والأداء الحركي في رياضات النزال. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية قوية وموجبة بلغت (0.78) بين الثقة بالنفس والأداء المهاري، بدلالة معنوية (نسبة خطأ 0.035). والأكثر أهمية هو بلوغ نسبة المساهمة (0.608)، مما يعني أن الثقة بالنفس قادرة على تفسير نحو 60.8% من التباين في مستوى الأداء المهاري لدى عينة الملاكمين.

تتنسق هذه النتائج بوضوح مع الطروحات العلمية في سيكولوجية الرياضة، حيث يُعد الاستقرار النفسي والثقة بالنفس حجر الزاوية في بناء الإنجاز الحركي. وفي هذا الصدد، يؤكد علاوي (1998، ص. 115) أن الثقة بالنفس في الرياضات الفردية التنافسية تلعب دوراً حاسماً في إزالة كوابح التردد الحركي، مبيناً أن الرياضي الواثق يتمتع بانسيابية عالية في السيالات العصبية الموجهة للعضلات. وتبرز أهمية هذه السمة بشكل مضاعف في الملاكمة؛ إذ تتطلب مواجهة الخصم استجابات حركية دقيقة في أجزاء من الثانية. ومن زاوية التقييم الفني والتحكمي لمهارات الملاكمة داخل الحلبة، فإن الثقة العالية تترجم مباشرة إلى دقة في توجيه اللكمات وإدارة المسافة بشكل فعال، مما يقلل من الأخطاء التكتيكية الناتجة عن التردد (شمعون، 2001، ص. 82).

كما تتفق هذه النتيجة الإحصائية مع ما يؤكدّه الخبراء في مجال علم النفس الرياضي الأجنبي؛ حيث تُعد الثقة بالنفس من أقوى المتنبئات بنجاح الأداء الرياضي (Weinberg & Gould, 2019, p. 324). ويُفسّر هذا الارتباط بأن الثقة العالية تعمل على توليد مشاعر إيجابية تخفض من حدة التوتر السلبي، وتحسن من سعة التركيز الانتباهي للملاكم، مما يمنحه يقيناً حركياً يوجه تركيزه نحو التنفيذ المهاري بدلاً من الانشغال بالخوف من الخصم. ويدعم هذا التوجه راتب (2000، ص. 142) الذي أشار إلى أن إتقان المهارات تحت الضغط يرتكز على الصلابة العقلية، وهي نتاج مباشر لمستوى الثقة بالنفس، مما يفسر النسبة العالية لمساهمة هذا المتغير في جودة الأداء المهاري.

من جهة أخرى، كشف الجدول عن نتيجة مثيرة للانتباه فيما يخص "قلق المنافسة"، حيث ظهرت علاقة ارتباط موجبة بلغت (0.68) ونسبة مساهمة فعالة بلغت 46.2% في الأداء المهاري. ظهور القلق بصفته عاملاً موجباً ومساهمياً في الأداء يجسد التطبيق العملي للنظريات المتقدمة في علم النفس الرياضي والتي تتجاوز النظرة التقليدية للقلق كعائق سلبي مطلق.

يُعزى هذا الارتباط الموجب إلى مفهوم "القلق الميسر"، حيث يوضح الخيكانى (2015، ص. 94) في تحليله لسيكولوجية الإنجاز أن مستوى معيناً من القلق يعد مطلباً فسيولوجياً ونفسياً أساسياً في رياضات النزال. فمتوسط القلق الذي ظهر في العينة (16.08) أدى دوراً إيجابياً في رفع درجة الاستثارة الفسيولوجية، مما أسهم في رفع مستوى اليقظة والانتباه الحركي. ويتفق هذا التفسير تماماً مع نظرية "مناطق الأداء الوظيفي الأمثل" (IZOF)، والتي تشير إلى أن الرياضي يحتاج إلى حالة من التعبنة النفسية للوصول إلى ذروة الأداء المهاري (Martens et al., 1990, p. 112).

ويعضد هذا التحليل ما ذهب إليه عبد الخالق (2004، ص. 176) حول أهمية التنظيم المعرفي للانفعالات؛ فالرياضيون النخبويون يمتلكون القدرة على إعادة التفسير المعرفي للأعراض الجسدية المصاحبة لقلق ما قبل المباراة، معتبرين إياها مؤشراً على الجاهزية والاستعداد للقتال، وليست دلالة على الخوف. هذا التوظيف الإيجابي للانفعال مكن الملاكمين من توجيه هذا القلق ليصبح دافعاً ومحفزاً، مما انعكس إيجابياً وبنسبة تقارب النصف على دقة وقوة أدائهم المهاري.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 أولاً: الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث من علاقات ارتباطية ونسب مساهمة، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات العلمية الآتية:

1. تُعد الثقة بالنفس المتغير النفسي الأكثر تأثيراً ومساهمتها في تحديد مستوى جودة الأداء المهاري للملاكمين. وهذا يؤكد أن اليقين الحركي والصلابة العقلية هما المحرك الأساسي لنجاح الأداء الفني داخل الحلبة، مما يقلل من التردد ويضمن دقة توجيه للكلمات.
2. على عكس الاعتقاد الشائع بسلبية القلق، استنتج أن قلق المنافسة (بمستوياته المعتدلة التي ظهرت لدى العينة) يلعب دوراً إيجابياً وفعالاً، حيث يساهم في الارتقاء بالأداء المهاري. ويعمل هذا القلق كمحفز فسيولوجي ونفسي يزيد من درجة الاستثارة واليقظة وسرعة الاستجابة الحركية لدى الملاكمين.
3. إن الأداء المهاري في رياضة الملاكمة ليس مجرد استجابة بدنية آلية، بل هو محصلة لتفاعل وتوافق دقيق بين الحالة النفسية (الثقة وتوجيه القلق) والكفاءة العصبية والعضلية. الملاكم الذي يمتلك قدرة على إعادة التفسير المعرفي لانفعالاته يكون أقدر على توظيفها لخدمة أدائه الفني.

##### ثانياً: التوصيات

تأسيساً على الاستنتاجات التي توصل إليها البحث، ومن أجل تطوير المنظومة التدريبية في رياضة الملاكمة، يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة إدراج برامج الإعداد النفسي والتدريب العقلي (كجزء أساسي وموازٍ لبرامج الإعداد البدني والمهاري في الخطط التدريبية للملاكمين، مع التركيز المكثف على استراتيجيات بناء الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس.
2. تدريب الملاكمين على تقنيات إعادة التفسير المعرفي، لتمكينهم من تفسير الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق المنافسة (كتسارع النبض والتوتر العضلي) على أنها حالة من الجاهزية والاستعداد للنزال، وليست علامات للخوف.
3. إقامة ورش عمل للمدربين في رياضة، لمساعدتهم في تحديد مستوى الاستثارة والقلق المناسب لكل ملاكم على حدة قبل النزالات، وعدم إجبار جميع الملاكمين على الوصول لحالة استرخاء تامة قد تضر بسرعة رد فعلهم.
4. الإكثار من النزالات التجريبية التي تحاكي أجواء البطولات الرسمية من حيث الضغط النفسي والتحكم، وذلك لرفع مستوى الثقة بالنفس وتعويد الملاكمين على إدارة قلق المنافسة في بيئة مسيطر عليها.
5. يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة (كالمقدمين والشباب) أو مقارنة المتغيرات النفسية بين الأوزان المختلفة في الملاكمة، فضلاً عن إجراء بحوث تجريبية تطبق برامج إرشادية نفسية لقياس أثرها المباشر في تطوير الأداء المهاري.

##### المراجع والمصادر

- الخيكانى، عامر سعيد. (2015). *سيكولوجية الإنجاز الرياضي*. دار الضياء للطباعة والنشر.
- راتب، أسامة كامل. (2000). *علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات* (الطبعة الثالثة). دار الفكر العربي.
- شمعون، طارق بدر الدين. (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2004). *قلق الاختبار والمنافسة: الأطر النظرية والقياس*. دار المعرفة الجامعية.

- علاوي، محمد حسن. (1998). *بيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية*. دار الفكر العربي.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

الملاحق

ملحق(1) قائمة أسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	داود سلمان	أ.د	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	يعرب خيون	أ.د	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى	ناظم كاظم جواد	أ.د	3
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	نبيل محمود شاكر	أ.د	5
كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	مهند عبد الستار	أ.د	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	عكلة سليمان الحوري	أ.د	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	ديار إسماعيل	أ.د	8
كلية التربية الرياضي / جامعة بغداد	موسى جواد	أ.د	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد	كمال جلال	أ.د	10
كلية التربية / الجامعة المستنصرية	صالح مهدي	أ.د	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء	حيدر محمد الخيكاني	ا.م.د	12

ملحق(2)

مقياس الثقة بالنفس

- الوزن :
- طول الذراع :
- اسم النادي :
- العمر التدريبي :
- التاريخ :

تصميم : روبين فيلي Vealey

تعريب : محمد حسن علاوي

اسم اللاعب :

عمر اللاعب :

الطول :

عزيزي اللاعب :

التعليمات : ارسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلمنا في ثقك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي من وجهة نظرك والذي يستحق الدرجة القسو في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والذي بلغ 9 درجات .

الدرجات									العبارات	ت
9	8	7	6	5	4	3	2	1		
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند اداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق من خلال المنافسة الرياضية	1
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط النفسية	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على الاداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح	5

9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة	6
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة	7
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على ان اكون ناجحاً في المنافسة	8
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على ان يستمر نجاحي	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لدي القدرة على القيام باداء ناجح بعد قيامي باداء فاشل	13

ملحق (3)

مقياس قلق المنافسة الرياضية

تصميم : راينر مارتنز Martens

تعريب : محمد حسن علاوي

اسم اللاعب :

عمر اللاعب :

العمر التدريبي :

التاريخ :

عزيمي اللاعب :

الوزن :

طول الذراع :

الطول :

اسم النادي :

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الاتية بوضع علامة ( ) تحت حقل الاجابة التي تتكون منها البدائل الثلاثة (نادراً ، احياناً ، غالباً)

ت	العبارات	نادراً	احياناً	غالباً
1	التنافس مع الاخرين متعة اجتماعية			
2	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني مرتبك			
3	قبل اشترائي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الاخطاء			
6	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بانني هادئ			
7	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة			
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي			
9	قبل اشترائي في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً			
11	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر باسترخاء			
12	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبياً			
13	الالعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الالعاب الفردية			
14	اكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة			
15	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق			

ملحق (4)  
استمارة الأداء المهاري للملاكمين

الأستاذ الفاضل ..... تحية طيبة:

- يكون احتساب الدرجات في ضوء ما يجمعه كل مختبر خلال الجولة ، إذ تمنح الدرجات على النحو الآتي:
1. تقييم الأداء لمهارتين متتاليتين (الهجومى - دفاعي) أو (دفاعي - هجومى) يكون من درجة واحدة فقط .
  2. تقييم الأداء لثلاث مهارات متتالية ( هجومى- دفاعي- مضاد) أو ( دفاعي - هجومى مضاد- دفاعي) يكون من (4) درجات.
  3. تقييم الأداء لأربع مهارات متتالية (هجومية- دفاعية- هجومية مضادة- دفاعية) أو ( دفاعية - هجومية مضادة- دفاعية- هجومية مضادة) يكون من (7) درجات.
  4. تقييم الأداء لخمس مهارات متتالية فأكثر ( هجومية - دفاعية - هجومية - مضادة- دفاعية) أو (دفاعية - هجومية - مضادة - دفاعية - هجومية مضادة - دفاعية) يكون من (10) درجات.

ت	الأداء المهاري	درجة التقييم/من	الدرجة الممنوحة من قبلكم	الملاحظات
1	أداء مهارتين متتاليتين	1		تحتسب درجات التقييم على ضوء ما يجمعه المختبر خلال الجولة على سبيل المثال: قد يؤدي الملامك ثلاث مرات من التسلسل رقم (1) يمنح عليها (3) درجات وأداء واحد من التسلسل (2) يمنح عليه (4) درجات، وسوف يكون ما حصل عليه الملامك في هذه الجولة هو $(7 = 4 + 3)$ .
2	أداء ثلاث مهارات متتالية	4		
3	أداء أربع مهارات متتالية	7		
4	أداء خمس مهارات متتالية أو أكثر	10		