



الأعراض النفس جسدية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى الملاكمين المتقدمين

بحث مقدم من قبل

م.د فراس عبد المنعم عبد الرزاق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

firase_sp@yahoo.com

المخلص

هدف البحث التعرف على الأعراض النفس جسميه والإنجاز الرياضي للملاكمين ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة المشكلة ، اما عينة البحث تم اختبار (50) لاعبا من أندية ديالى المشتركين في بطولة أندية العراق لفئة المتقدمين ، والتي تمثل عينة من مجتمع الاصل (بطولة أندية العراق)، والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية، وقام الباحث بأجراء تجربة البحث الرئيسية من خلال توزيع استمارة الاستبيان المرفقة في ملاحق البحث على عينة البحث البالغ عددها (32) لاعبا قبل بداية النزالات مباشرة . ثم تحسب نتائج النزال من خلال حكام (القضاة) والذي عدد هم (5) قضاة موزعين على جوانب الحلبة ، بعدها استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة نتائج بحثه والتي تضمنت (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، واختبار معامل ارتباط (person). وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها ، دلت النتائج على ظهور اعراض نفس جسميه بنسبه قليله لدى الملاكمين مما ادى الى تحقيق مستوى انجاز لديهم ، أما من حيث العلاقة تبين أن هناك ارتباط نفس جسميه لدى الملاكمين قبل النزال، وأشارت النتائج على ظهور اعراض نفس جسميه للملاكمين المتقدمين مما اثر على مستوى انجازهم

الكلمات المفتاحية: الأعراض النفس جسدية – الانجاز الرياضي – الملاكمين المتقدمين



Symptoms physical self and its relationship to the accomplishment Sports boxers applicants

MD Firase Abdel-Moneunm Abdel-Razzaq

**College of Physical Education and Sport Sciences / University of
Diyala**

**Keywords: somatic symptoms self - sporting achievement - boxers
applicants**

Abstract:-

Research Summary

Aim of the research to identify the symptoms Alnevsjsmah and achievement of the boxers. The researcher used the descriptive method survey of suitability nature of the problem, either the research sample was tested (50) Player of Diyala clubs participating in the Iraq Clubs Championship category of applicants, which represents community Find random way, the researcher conducting an experiment major search through the distribution of the questionnaire Attached supplements in search research sample of (32) Player before the beginning of Nazlat directly. Then calculated the results of bout by the rulers (judges) Number (5) spread on the sides of the ring., After the researcher used statistical bag of Social Sciences (spss) to deal with the results of his research, which included (mean, standard deviation, and testing (person). And reach Researcher to a set of conclusions most importantly, the results showed that the percentage of those who answered was (36.75%) and who answered (do not) was (63.25%) as well as the results indicated the emergence of symptoms of the same physical high proportion of the boxers who answered 'yes' than impact on the level of their achievement. The results indicated the



emergence of symptoms of the same physical at a low rate to the boxers who answered resulting in a level of achievement of their .There is a high correlation between the replies to the relationship and with the performance of the boxers level there. as well as the same physical link to the boxers before the bout relationship

1-المقدمة

ان اهم ما تقاس به الشعوب هي بناء الإنسان باعتبارها العنصر الأساسي والفعال في تقدمها العلمي والحضاري والتي تعد ركائز تقدمها في دول العالم ، والتربية الرياضية هي احدى الفروع العلمية التي تقاس بها تقدم الشعوب حضاريا وفكريا وعلميا وصحيا ، و البناء المتعدد للشخصية الرياضية التي تعتمد على التحليل العلمي والدراسة المستفيضة للخصم والنفس والجسم وقابلية استجابته للجهد البدني التي تصاحب الفرد لحين تحقيقه للهدف الذي يقيسه ، لهذا يسعى المختصون والباحثون في مجال علم النفس الرياضي للبحث عن دقائق جسم الإنسان وممكن انفعالاته النفسية ، ورياضة الم لاكمة تتميز في حجم الانفعالات الكثيرة أذ انها تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الحاسمة من المنافسة لما تسببه الانفعالات السلبية عند الرياضيين من أضرار وخيمة عندما لا يتحقق الفوز في إحراز النقاط وحيث ان الانفعالات النفسية تؤدي دوراً بالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضي لأنها ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وأنواع الأنشطة التي يمارسها إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون ان تصطبغ بالانفعال (7 :218). كما إن الاعراض النفس الجسمية تؤدي دورا مهما خلال المسابقات حيث بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على أداء الرياضي الأمر الذي يجعل دراستها ومعرفة مستواها وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ضرورة تتيح الفرصة للمدرب على توجيه الإعداد النفسي وإرشاد اللاعب بشكل يجعل من مستوى التردد النفسي اقل حدة و علاقته على مستوى الرياضي(6:160)، لأن الأعداد النفسية ظاهرة اساسيه من مظاهر التدريب الرياضي الذي يتطلب من الرياضي التهيؤ للمنافسات الرياضية ، الإعراض النفسية مثل التوقع التوتر وزيادة فقدان الصبر وتركيز الانتباه على المباراة وحده الأساس والتفكير حول مجرى المباراة وسرعتها وتكتيكها والمقامة فيها مما يلاحظ أيضا تهيج عاطفي إذ يجد نفسه متحفظ بثقة قليلة بنفسه وميله بالجهد نشاطه للكفاح من اجل هدف يسعى له كما يتحسس باضطرابات آراء التأثيرات الخارجية والداخلية السلبية وتوجيه مشاعره وسلوكه حسب أوضاع المباراة 0



لذا نرى بأن اغلب الفرق تعطي للجانب النفسي أولويه في مناهجها التدريبية لما لها اهميه في تعزيز ثقة اللاعبين والشعور بالضعف في الانجاز والخوف من الخصم في المباراة ، والمبالغة في قوة الخصم والتهيج العصبي وعدم الاستقرار نفسيا وعدم ثبات الحالات العاطفية وتغير شديد في المزاج هي كلها حالات تهيج نفسي ومنها كذلك ضعف الذاكرة والنسيان والانتباه باضطراب وهذا يتضح بنقص في القدرة على التركيز والقابلية على التكيف والشروء الذهني وكذلك تهيج عام يرتبط بقله الاستعداد للتكيف الاجتماعي بأنفسهم من اجل تقديم مستوى افضل يحقق الغاية الأساسية ، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه (4: 80) لذا ارتأى الباحث التعرف على الاعراض النفس جسمية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي للملاكمين المتقدمين. حيث تتلخص مشكلة البحث بدراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية والتي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العليا، وعند الحديث عن الإعداد النفسي المناسب أو النقص في هذا الإعداد الضروري للرياضي وخاصة في حالة ما قبل المنافسة التي يتعرض فيها اللاعب إلى ضغوطات نفسية مما يسبب له الاضطرابات السيكو فسيولوجية، التي قد تؤثر تأثيراً سلبياً في الاستجابات المتعددة في أثناء المنافسة الرياضية، فقد يخسر كثير من اللاعبين في البطولات بسبب الخوف والتوتر والعصبية وعدم التركيز ، حيث يجب تحقيق حالة نفسية متزنة للرياضي وبالتالي حالة جسمية تفيد في تحقيق التفوق وأحسن المستويات بعيداً عن القلق والتوتر والاستثارة. وبما أن رياضة الملاكمة مثل أي رياضة تنافسية يتعرض فيها الهلاكم إلى ضغوطات نفسية قد تؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفس جسمية قبل المسابقة، وعلى ذلك فإنه يمكن للرياضي تفسير هذه الأعراض على أنها أعراض إيجابية مرتبطة لحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة، كما يمكن أن يفسرها على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى زيادة درجة القلق، حيث إن التفسير الخاطيء لهذه الأعراض والمظاهر النفس جسمية يؤدي إلى مزيد من التوتر المعسر للأداء، بينما التفسير الصحيح لها وبالنظر إليها على أنها أعراض طبيعية لا تؤدي إلى زيادة القلق لدى الرياضي. لذلك تعد الحاجة إلى الشعور بالراحة النفسية قبل المنافسات الرياضية من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو تعزيز الثقة بالنفس خلال منافسات الملاكمة، إذ كلما خفت حدة الأعراض النفس جسمية السلبية التي تسبق المنافسة لدى اللاعب وفهمها بالصورة الطبيعية استطاع أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته ويكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه في أثناء المنافسة ان الأعراض النفس جسميه اثر كبير في تحديد مستوى اداء الملاكمين مما يؤثر على الإنجاز الرياضي .



2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته في تحقيق أهداف البحث، ويرى فان دالين، "أن الدراسات المسحية هي إحدى أنماط البحوث الوصفية وقد تكون دراسات واسعة أو ضيقة في مجالها، وقد تجمع البيانات المسحية من كل عضو في المجتمع الأصلي ومن كل عينة منتقاة بدقة، ويتوقف مجال الدراسة وعمقها بصفة أساسية على طبيعة المشكلة" (3: 317-318). أو بمعنى آخر مدى الاتفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل آخر " لذا اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة (13: 287)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

" ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (14: 132) لذلك تم اختيار (50) لاعبا كعينة للبحث من لاعبي أندية ديالى لفئة المتقدمين والموزعين على (9) أندية من ضمن أندية ديالى كما موضح في الجدول (1)، والمشاركين في بطولة أندية العراق المقامة في مدينة كربلاء المقدسة ، حيث تم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الاصل للبحث والبالغ عدد أفراد مجتمع الاصل والمتمثل بالبطولة (260) لاعبا موزعين على (39) ناديا" والمسجلين رسميا ضمن لائحة الاتحاد المركزي العراقي للملاكمة لعام (2014-2015) حيث تم اعتماد على (32) لاعبا والتي تم تطبيق المقياس عليهم في التجربة الرئيسية من عينة مجتمع البحث ، أما النسبة المئوية للعينة المستخدمة في البحث من مجتمع الاصل للبحث هي (19.23%) في التجربة الرئيسية، و (18) لاعب تم استخدامهم في التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية (9: 140) .

جدول (1)

تفاصيل عينة البحث

النسبة المئوية %100	تفاصيل العينة		العدد الكلي	الاندية	ت
	التجربة	عدد العينة			
%12.30	الرئيسية	32	6	ديالى	1
			5	الخالص	2
			7	الوجيهية	3
			5	جديدة الشط	4
			4	خان بني سعد	5
			5	بلد روز	6
			7	الشهيد أركان	7



6.925%	الاستطلاعية	18	5	شهران	8
			6	قزانيه	9
19.23%			50	المجموع	10

3-2 أدوات البحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والأجنبية. +
- استبيان المقياس. +
- الاختبارات والقياس. +
- الملاحظة والتجربة. +

2-3-2 الأجهزة والأدوات :-

- قفازات ملاكمة عدد (10) +
- واقية رأس عدد (10) +
- ساعة توقيت نوع (Fox) عدد (3) +
- كاميرا فوتوغراف نوع (Sony) عدد (1) +
- أقلام رصاص عدد (50) +

2-4 أجرات البحث :-

1-4-2 مقياس (النفس الجسمية) :-

وهي عبارته عن مقياس للأعراض النفس جسميه والتي عدها (باور واخرين) وضعها بصيغتها العربية (8:390)، وتم الاعتماد المقياس ذات الاسئلة حيث كان مجموع الاسئلة (20 سؤال) والتي تم تطبيقها على عينة قوامها (32) لاعب واعطى لكل منهم وقت (10-15) دقيقة للإجابة على المقياس والتي كانت تحمل بدائل (نعم، كلا). كما في ملحق (1)

2-4-2 استمارة الانجاز الرياضي :-

بالاعتماد على الملاحظة الدقيقة للتعرف على نجاح عملية اداء اللكمات بشكل صحيح والمحتسبة من قبل القضاة وتثبيتها على استمارة الملاحظة المعتمد عليها من قبل الاتحاد المركزي العراقي للملاكمة الهواة في البطولات الرسمية المحلية والدولية. (2 : 48). كما في ملحق (2)



2-5 التجربة الاستطلاعية :

" قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي " تجربة مصغرة أولية مشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها " (11: 79) في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الخميس الموافق 2015/9/3 على حلبة نادي ديالى الرياضي قبل المباشرة في تنفيذ التجربة الرئيسية على لاعبي أندية ديالى بالملاكمة والبالغ عددهم (18) ملاكم ، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التعرف على صلاحية أسئلة المقياس .
- مدى وضوح أسئلة المقياس لعينة البحث.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل أو تصادف الباحث.
- الإجابة عن تساؤلات والاستفسارات .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الكلي الذي يستغرقه الملائم في الإجابة عن فقرات المقياس.
- تأكيد كفاية فريق العمل المساعد.
- التأكد من سلامة فقرات المقياس لغويا.

2-6 تجربة البحث الرئيسية :

قام الباحث بتوزيع استمارة المقياس (النفس الجسمية) على لاعبي عينة البحث والمكونة من (32) لاعبا من أندية ديالى للملاكمة والمشاركين في بطولة أندية العراق فئة المتقدمين قبل النزالات مباشرة وبمساعدة فريق العمل المساعد .ومن ثم تحسب نتائج النزال (الانجاز) من خلال استمارة الحكام (القضاة) عدد (5) قاضي يوزعون على جوانب الحلبة والمقامة على قاعة (الجماهير) في كربلاء المقدسة بتاريخ (2015/9/10) الموافق يوم الخميس ولغاية (2015/9/13) والموافق يوم الاحد،

2-7 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات من هذه الوسائل :

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات لعينة البحث وتحليلها

3-2 عرض قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس الجسمية بين الانجاز الرياضي للملاكمين المتقدمين

3-3 مناقشة النتائج



الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.517	8.625	درجة	النفس جسمية
3.399	14.125	درجة	الانجاز

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاعبين الملاكمة في الاختبارات، إذ بلغ الوسط الحسابي (لمقياس النفس الجسمية) (8.625) والانحراف المعياري (0.517). أما الوسط الحسابي (لمتغير الانجاز) فقد بلغ (14.125) والانحراف المعياري (3.399).

2-3 عرض قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس الجسمية وبين الانجاز الرياضي للملاكمين

الجدول (3)

يبين قيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس الجسمية والانجاز الرياضي للملاكمين المتقدمين

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة
مقياس النفس جسمية	0.103	بمستوى 0.05	غير معنوي
الانجاز الرياضي			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30=2-32)

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج قيمة (ر) المحسوبة بين (النفس الجسمية) والانجاز الرياضي لعينة البحث (0.103)، وذات دلالة إحصائية بمستوى (0.05)، ودرجة حرية (30) وهي غير دالة معنوياً.

3-3 مناقشة النتائج

تبين من الجدولين (2)، (3) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث، وقيمة (ر) المحسوبة بين مقياس النفس الجسمية وبين الانجاز الرياضي للملاكمين المتقدمين لعينة البحث وهي بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) وهي غير دالة معنوياً.

ويعزو الباحث مرافقة الرياضي في المنافسات الكثير من المشاكل الفنية وغير الفنية التي تشكل بمجموعها ضغطاً نفسياً في هيئة انفعال تنعكس اثاره إيجابياً" او سلبياً " على السلوك الرياضي ، وهذا



يعني ان الانفعال ذو تأثير ايجابي في مواصلة النشاط في تحمل الرياضي وتمكينه من بذل الطاقة لمدته اطول ، اما اذا كان الانفعال ذا تأثير سلبي فتظهر على الرياضي حالات الخوف والقلق وفقدان الثقة بالنفس مما يعيق عند عملية التركيز من اجل حل الواجبات المطلوب انجازها (10 : 82) ويعزو الباحث العلاقة الغير معنوية لدى أفراد عينة البحث لهما رسين رياضة الملاكمة، بمعنى إنه كلما زادت خبرة اللاعب من خلال الممارسة والتدريب قل جانب الخوف عند الأداء ومن ثم يكون الانجاز الرياضي ذات نتيجة إيجابية خوفا من الضرر باتجاه الخصم، حيث يعتقد لاعبون انهم افضل من إمكاناتهم الحقيقية وآخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة أخرى واثاء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين الى حالة عدم الوثوق بأنفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء اللاعب سلبياً ، ولكن من الأفضل والأمثل ان يكون هنالك توازناً بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يصل باللاعب الى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس، (1: 342) وغالباً ما يصل الى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية والمهارية ويضعون أهدافا واقعية يضمن لهم تحقيق الأداء الأفضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث لأخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف الى قلوبهم أثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم وادائهم وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات .

في حين أشار بعض الباحثين إلى إن مفهوم مدى الانفعال الذي يمكن أن يحقق افضل أداء قد يختلف في إطار احتمال اتساع درجة الاستجابة إذ قد يتطلب الأمر درجة اكبر من اتساع الاستجابة في حالة الأداء جيدا أو الأداء السهل ، أما في حالة الأداء الذي يتميز بدرجة متوسطة من الصعوبة فان مدى اتساع الاستجابة يقل ، كما إن الانفعال تختلف من لاعب لأخر بدرجات معينة وترجع تلك الاختلافات لعدة أسباب منها اختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض والدوافع الداخلية والخارجية.

4. الخاتمة

من خلال البحث استنتج الباحث بان تتفاوت حدة الأعراض النفس جسمية التي تسبق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الملاكمة بين عالية ومنخفضة وذلك حسب طبيعة الفروق الفردية بين الاعبين ومدتها. وإن حدة الأعراض النفس جسمية لدى لاعبي الملاكمة التي زمن أدائها قليل وتتطلب شدة عالية في الأداء خلال المنافسة كانت أعلى من غيرها من المسابقات من حيث البحوث والدراسات السابقة. وأن لاعبي الملاكمة ولل فئة المذكورة لديهم أعراض نفس جسمية بنسب قليلة نتيجة الممارسة والخبرة الطويلة.



وان الانجاز لدى لاعبي الملاكمة لا يرتب ط بالأعراض النفس جسمية التي من الممكن ان يتأثر بها اللاعبين ذوي الخبرة القليلة او الفئات العمرية الصغيرة.

وتوصي الباحثة باجراء دراسات مشابهه بإجراءات البحث مع ارتباطها بنتيجة المنافسات والاهتمام بالنواحي النفسية والجسمية خلال فترات التدريب وبضرورة اهتمام المدرب في اساليب الأعداد النفس جسميه من خلال زجهم في نزلات مستمرة خلال او في بطولات محلية أو ودية وضرورة الارتباط الدائم بين هذه الأعراض وبين النتائج وأشعار بتأثيرها على نتائج السلبية والإيجابية وقبيل لمعالجه نفسيه من خلال وعيه لهذه الحالة .

المصادر والمراجع العربية :

1. اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات . ط2 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
2. أسماعيل حامد عشان ؛ القواعد الدولية للملاكمة للهواة ، 1995.
3. ديوبولدب فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل (واخرون)، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية، 1984.
4. سمير شيخاي ؛ علم النفس في حياتنا اليومية ، القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، 1984.
5. علي كمال ؛ النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، ط 2 ، بغداد . الدار العربية للطبع ، 1983.
6. محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط6 ، مصر – دار المعارف 1988.
7. محمد حسن بو عبيه ؛ المنهج في علم النفس الرياضي ، مصر . دار المعارف ، 1977.
8. محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات النفسية والمهاريه في المجال الرياضي 1987 .
9. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .
10. مفتي ابراهيم حمادي ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة . ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
11. مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية . ج 1 : القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 .
12. هاره ؛ اصول التدريب (ترجمه) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة اوفيت التحرير ، 1975 .
13. وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ، ط1 : بغداد ، دار الطباعة والنشر ، 2002 .
14. يوسف مدار ؛ مبادئ علم النفس العام ، ط3: القاهرة ، دار المعارف 1976 .



الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس اعراض النفس جسمية

ت	الأعراض النفس جسميه	نعم	لا
1	اشعر بالتعب		
2	اخشى الهزيمة		
3	احس بالاكتئاب		
4	احس بالقلق		
5	اتنفس بسهولة		
6	اشعر برعشه في بعض اطرافي		
7	اتضايق بسرعه		
8	اعصابي مشدودة		
9	احس بألم في معدتي		
10	دقات قلبي اسرع من المعتاد		
11	أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة		
12	احس بصداع		
13	أشعر بأنني غير واثق من نفسي		
14	احس بالتشاوم		
15	أكون حساس عند النقد		
16	لا أستطيع التركيز		
17	اشعر بأن ريقني ناشف		
18	أشعر بتوتر داخلي		
19	أخشى الإصابة في اللعب		
20	أشعر بألم في بعض اجزاء جسمي		



ملحق (2)

اتحاد الملاكمة العراقي للهواة

SCRING PAPER

ورقة تسجيل

BOXING

رقم النزال

الوزن : Weight			التاريخ: Dore			
الحكام			القطر			
أسم الملاكمين						
القطر gountry						
الانذارات والملاحظات		النقاط	الجولة ROND		النقاط	الانذارات والملاحظات
			1			
			2			
			3			
			4			
المجموع Totol			المجموع Totol			
ملاحظات عند الضربات المشكوك بها			ملاحظات عند التعادل بالنقاط			
الجولة	فاول	صحيح	غير منظور			
			الملاكم المهاجم الذي يظهر عرضا أفضل			
			الملاكم الذي يظهر دفاعا أفضل			
الفائز Winner			القطر country			
القاضي Judge			القطر country			
النقاط	الانسحاب	ضربات الرأس	جرح	عدم الاهلية	قاضية	عدم الحضور
On pont	Reterment	R.S.C.H	R.S.Cinjury	DISgition	K.O	WOHIk over
	الجولة	1	2	3	4	

توقيع القاضي