

تمرينات بصرية مقترحة وأثرها في تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للكلمات

للملاكمين المتقدمين

من قبل

م . د علي عطشان خلف

الملخص باللغة العربية

التدريب البصري سمه اساسية يجب عدم الاغفال عنه كونه مؤثر كبير على نتيجة الملاكم اثناء العمل التدريبي وفي النزالات الحقيقية وإعداده بصورة متكاملة مبنية على أساس علمي يجعل للمدربين القدرة على التمييز بين الملاكمين ومن خلال ما تقدم فإن التدريب البصري ذو أهمية كبيرة لكافة الملاكمين حيث يجب أن يعتمد من قبل المدربين ويمارس من الملاكمين للوصول إلى حالة الانجاز الذي من خلاله يمكن تأهيل الملاكم الى اعلى المستويات وبالتالي التغلب على المنافس والنهوض بمظاهر تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة التي تعد ذو اهمية كبيرة بالملاكمة ولاسيما اثناء عملية التدريب والنزالات الحقيقية وما له من تأثير مباشر في حسم نتيجة النزال ويكون لصالح من يمتلك تلك المتغيرات الضرورية بالعمل اللكمي وكون الملاكمة لعبة فردية تفتقر لكثير من الاختبارات المهمة سعى الباحث الى تصميم اختبارات لمعرفة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء العمل التدريبي وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود ، اذ يهدف البحث الى بناء اختبار لتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين والتعرف على اثر التمرينات البصرية المقترحة على تلك المتغيرات هذا وتمثل مجتمع البحث بملاكمي منتخب محافظة الديوانية بالملاكمة والبالغ عددهم (٣٠) ملاكماً لفئة المتقدمين اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية المنتظمة بواقع (١٥) ملاكم لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وقد تم استخدام الاسس العلمية للاختبارات المصممة وقد أسفرت نتائج الدراسة على ان طريقة التدريب المستخدمة في المجموعة التجريبية المتمثلة بالتمرينات

البصرية ان لها تأثير مباشر في تطوير تلك المتغيرات وما يحتاجه الملاكم اثناء الجولات لتلك المتغيرات إضافة الى ذلك يرجع تطور هذه المتغيرات كونه تم استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف اللعب بالمالكمة وكلما كان التمرين مشابه للنزال جعل من العمل يتطور شي فشي ومن ذلك نستدل على أن المجموعة التجريبية كانت افضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير تلك المتغيرات والتي تعد متغيرات مؤثرة على نتيجة النزال بالمالكمة وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذه مشكلة اغلب مدربيننا انهم يعتمدون على الروتين بالعملية التدريبية إضافة إلى تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكيلها وتطبيقها إضافة إلى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبق وفق قواعد علم التدريب الرياضي .

Abstract

Suggested Visual Exercises and their Effecton focusing Attention and Motor Endurance Exactitude for the Punches of Advanced Boxers

The Researcher
Ali Atshan Khalaf Al-Musharafawy

Visual training is an essential characteristic which should not be overlooked because it greatly affects the achievement of the The trainers of Boxing have to Find the most important change which affect on the boxers in the course of his training and in actual bouts . Preparing visual training an as cientific basis makes coaches able to disfinguish good boxers . It is highly important and should be practiced by all boxers to attain the achievement that can make the players get to higher levels .

As boxing is an individual sport that lacks so many important tests , the researcher tries to design tests to be acquainted wifh the individual differences among the boxers during training in order to attain skill performance which serves the requined obicctives .

Focusing attention and motor endurance exactitude for advanced boxers to explore the effect of the suggested visual exercises on these variables .

Team consisting of(30) plays . the sample is divided into groups according to the regular random meth od .

The research comes up with on important finding . the visual exercises have thire direct effect on the development of these variables an what the boxer needs during the bouts .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان التدريب البصري سمه اساسية يجب عدم الاغفال عنه كونه مؤثر كبير على نتيجة الملاكم اثناء العمل التدريبي وفي النزالات الحقيقية وإعدادة بصورة متكاملة ومبنية على أساس علمي يجعل للمدربين القدرة على التمييز بين الملاكمين المتقدمين الذي من خلاله يمكن تأهيل الملاكم الى اعلى المستويات وبالتالي التغلب على المنافس والنهوض بمظاهر تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالملاكمة التي تعد ذو اهمية كبيرة بالملاكمة ولاسيما اثناء عملية التدريب والنزالات الحقيقية وما له من تأثير مباشر في حسم نتيجة النزال ويكون لصالح من يمتلك تلك المتغيرات الضرورية بالعمل اللكمي وكون الملاكمة لعبة فردية تفتقر لكثير من الاختبارات المهمة سعى الباحث الى تصميم تلك الاختبارات لمعرفة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء العمل التدريبي وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود ويرى الباحث أن ضعف الاداء المتميز بالتركيز والدقة المقرونة بالمطاوله يعود الى عدم ادراج التمرينات البصرية المنظمة بالمنهج التدريبي وبالتالي يتسبب الى ضعف الأداء النهائي للملاكمين ولا بد من الإشارة إلى ارتباط العديد من التدريبات البصرية بجوانب الملاكمة ومنها الجانب المهاري الذي يجب أن يتميز به الملاكم من خلال قدرته على التركيز، لذا وجب على المختصين والمدربين الاهتمام بالتدريب البصري لما له من اهمية كبيرة بالفعاليات الرياضية ومنها الملاكمة وتكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات بصرية لتطوير تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية وبالتالي تقديم معلومات اساسية ومبنية على اساس علمي كبير لكل من يعمل في تدريب الملاكمة .

٢- مشكلة البحث :

من الأمور المهمة والتي يجب ان لا يغفل عنه جميع المعنيين بشأن التدريب الرياضي ولكافة الفعاليات الرياضية ومنها الملاكمة هو التدريب البصري لكون الملاكمة فعالية تتميز بالصعوبة اثناء التدريب اليومي وبالاخص اثناء النزالات الحقيقية لما تحتاجه من تركيز عالي مقرون بمطاوله الدقة الحركية لتحقيق الفوز فمن هنا لجا الباحث الى ادخال عامل التدريب البصري من خلال اقتراحه تمرينات بصرية للملاكمين لمعرفة تاثير تلك التمرينات على تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية اثناء النزالات لما لتلك المتغيرات من دور كبير في تحقيق الفوز بالملاكمة ، ولعدم وجود اختبارات لتركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالملاكمة سعى الباحث الى تصميم اختبارات يستطيع المعنيين من خلالها ان يميز بين الملاكمين بالإضافة إلى تسليط الضوء على معرفة تاثير التمرينات البصرية على تلك المتغيرات ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في عدم توفر تمرينات بصرية بالملاكمة التي ممكن من شأنها ان تطور تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية للملاكمين المتقدمين .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى :

- ١- بناء اختبارات لتركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالمالكمة للمتقدمين .
- ٢- التعرف على اثر التمرينات البصرية المقترحة على تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالمالكمة للمتقدمين

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحث مايلي :

- ١- يمكن بناء أختبارات لتركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالمالكمة بالاعتماد على الاسس العلمية
- ٢- هناك اثر معنوي للتمرينات البصرية المقترحة على تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية للملاكمين المتقدمين

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : ملاكمو منتخب محافظة الديوانية للمتقدمين بالمالكمة .

١-٥-٢ المجال الزماني : الفترة من ٢٠١٢/١/١٩ ولغاية ٢٠١٢/٤/٢٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المالكمة بنادي الديوانية الرياضي بمحافظة الديوانية .

٢-الدراسات النظرية :-

١-٢-١- التدريب البصري بالمجال الرياضي (١) :

التربية البدنية والرياضية احد المجالات التي تؤثر في الانسان واعتبارها عنصراً هاماً واسباسياً في بناء الفرد واعداده بصورة متكاملة على اسس علمية ففدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية وان المدربين والرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية والتدريب البصري يعتبر احد هذه التقنيات المعروضة بالمجال الرياضي والتدريب البصري على انه سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية ، اذ ان التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الاداء الرياضي ولكنها كبيرة الاهمية وترى الجمعية الامريكية لطب العيون في عام (٢٠٠٤) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين اساسيين هما :

١. التأثيرات الداخلية للعين : والذي يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الابصار وكفاءته وكل مايتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين .

٢. التأثيرات الخارجية للعين : والذي يقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل مايتعلق بالاداء النوعي بالحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة

البصرية الثابتة والمتحركة والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم بكثرة بالمجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون أكثر من المتوقع .

٢-١-٢ - **تركيز الانتباه بالملاكمة:** (يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار؛ فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لمدته من الزمن ، ومما تجدر الإشارة إليه ان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو اتساع أكبر يطلق عليه مجال أو امتداد الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة أو نقطة معينة هي الهدف الثابت أو المتحرك) (٢).

٢-١-٣ - مطاولة الدقة الحركية بالملاكمة:-

نشاط الملاكمة يعتمد اساساً على عدة متغيرات متعددة ومهمة ومن اهم هذه المتغيرات التركيز والمطاولة المقرونة بالدقة الحركية لانها تعتمد على عمل مستمر ولزمن طويل وهذا يتطلب من الملائم التركيز والدقة باستمرار .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

أختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث .

٢-٣ **مجتمع وعينة البحث :** تمثل مجتمع البحث بملاكمي منتخب محافظة الديوانية بالملاكمة والبالغ عددهم (٣٠) ملاكماً لفئة المتقدمين اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية المنتظمة بواقع (١٥) ملاكم لكل من المجموعة التجريبية والضابطة هذا وقد تم عرض العينة على رئيس لجنة الاطباء الخاصة(*) بالعيون فقد وجد ماياتي :

١. ان العينة خالية من مرض ضغط العين اذ انها كانت بالمستوى الطبيعي .

٢. درجة النظر كانت (٦/٦) .

٣. حجم العين كان بشكل طبيعي .

وكان الغرض من تلك الفحوصات هو ليتسنى لنا العمل معهم بالعمل البحثي وبالتالي سيوفر لنا القدرة على تدريبهم بالتدريب بصري والتأثير الكبير على سير العمل المدروس ، ومن ثم تم اجراء التكافؤ للمجموعتين بالمتغيرات المؤثرة وكما مبين في جدول (١) .

(١) محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨٣ .
(*) دكتور مكي عبيد : رئيس لجنة فحص العيون في الديوانية ، تخصص عيون .

جدول (١)

يوضح تكافؤ أفراد مجموعتي البحث للملاكمين

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع +	س	ع +	س	
غير معنوي	٠.٨٤٩	٠.١٩٤	٣.٨٢٩	١٧٠	٣.٠٥٦	١٦٩.٧٠٠	الطول
غير معنوي	٠.٣١١	١.٠٤٣	١.٧٩١	٢١.٩٠٠	١.٢٣٥	٢١.٢٠٠	العمر
غير معنوي	٠.٠٩٥	١.٧٦٥	٠.٩٤٢	٣	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	العمر التدريبي

٣-٣ الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر - استمارة تسجيل - قفاز ملاكمة عدد (٣٠) - درع ملاكمة عدد (٤) - وسادة حائط عدد (١٠) بأحجام مختلفة تم استعارتها من كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية - كامرة تصوير عدد (١) - أكياس ملاكمة بأحجام مختلفة عدد (٤) - جهاز الرستاموميتر لقياس الطول - المقابلات الشخصية - جهاز حاسوب مع اقراص CD - ساعات توقيت عدد (١٠) - حلبة ملاكمة قانونية - لوحة لرسم الاختبار .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على عينة من ملاكمي نادي السنية الرياضي في محافظة الديوانية لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (٨) ملاكمين وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والمكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية .
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية .

٣ - ٥ إجراءات البناء للاختبارات المصممة :

٣-٥-١ الصدق :

تم استخدام طريقتين للصدق للاطمئنان من عملية صدق الاختبارات وهي :

١. صدق المحتوى :

الاختبار الصادق منطقياً هو الاختبار الذي يمثل تمثيلاً سليماً للميادين المراد دراستها" (٣) وعليه فقد استخدم الباحث صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصون في التأكيد من أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً وهذا ما أكده الخبراء(*) عندما أجمعوا على أن الاختبارات المستخدمة في البحث تقيس الظاهرة التي وضعت من أجلها فعلاً .

٢. الصدق التصنيفي (صدق التمايزي) :

قام الباحث بإجراء عملية التصنيف لعينة البحث لأغراض تقسيم العينة الى مجموعتين ليتسنى لنا من معرفة قدرة الاختبارات على التمييز بين الملاكمين بالاختبار والتأكد من الاختبارات صادقة لأجل ما وضعت وكما مبين في جدول (٢) .

جدول (٢)

يبين الصدق التصنيفي للاختبارات المصممة

النتيجة	Sig	قيمة ت المحسوبة	مجموعة الصنف الثاني			مجموعة الصنف الاول			الاختبارات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	
معنوي	٠.٠٠٠٠	١٠.٥٨٠	٠.٧١٨	٧.٨٧٥	١٦	٠.٧٣٠	٥.٠٧١	١٤	تركيز الانتباه
معنوي	٠.٠٠٠٠	٧.١٢٥	٠.٧٩٢	٢.١٤٢	٩	٠.٣٣٣	٤.١١١	٢١	مطالبة الدقة الحركية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٤) .

٣-٥-٢ الثبات : " الاختبار الثابت هو الذي " تبقى علامته متقاربة ولو أعيد لعدة مرات " (٤) وفي ضوء ما تقدم فقد تم إجراء الاختبارات ثم أعيد تطبيقها بعد فترة الاستشفاء التام للملاكمين ومن ثم تم استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات للاختبارات وكما مبين في جدول(٣) وقد ظهر أن الأختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات .

(٣) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٩ .

(*) ينظر ملحق (١) .

(٤) نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوظيفي ، ط ٢ ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٢٨ .

٣-٥-٣ الموضوعية :

تتضح موضوعية الاختبار من خلال قلة التباين بين المحكمين وكلما قل ذلك دل على إن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية لذا فإن الباحث عمل على تقييم الأختبارات المستخدمة في البحث من قبل حكمين(*) وتم استخراج قيمة موضوعية الأختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج المحكمين وبذلك تكون الأختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية وكما مبين في جدول (٣) .

جدول (٣)

يبين الأسس العلمية(الثبات والموضوعية) للأختبارات المستخدمة بالبحث

النتيجة	Sig	موضوعية	النتيجة	Sig	ثبات	المتغيرات
معنوية	٠.٠٠١	٠.٨٧	معنوية	٠.٠٠١	٠.٨٩	تركيز الانتباه بالملاكمة
معنوية	٠.٠٠٤	٠.٨٠	معنوية	٠.٠٠٣	٠.٨٢	مطاوله الدقة الحركية بالملاكمة

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٠.٧٠) .

٣-٦ الشكل النهائي للاختبارات :

١. اختبار تركيز الانتباه :

الغرض من الاختبار : قياس تركيز الانتباه للملاكمين .

الادوات : قطعة قماش بطول كيس اللكم مثبت عليها دوائر بعدد (٣٠) دائرة مرقمة بشكل غير متسلسل على كيس الملاكمة ، قفاز خفيف ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، كامرة تصوير .

مواصفات الاداء : يقف الملاكم امام الكيس الذي يحتوي على (٣٠) رقم كل رقم داخل الدائرة مكون من رقمين كأن يكون رقم (٢٧) وهكذا ويكون الملاكم بوضع التهيؤ وعند الاشارة بالبده يقوم الملاكم بتسديد اللكمات على الارقام بحسب ترتيب المدرب كأن يكون (٢٥) فعلى المختبر ان يلکم الرقم (٢٥) ومن ثم (٢٦) و (٢٧) الخ وبزمن (١ دقيقة) على كل رقم يلي الرقم الذي نادى به المدرب ويكون اللكم لمرة واحدة على كل رقم ومن ثم يتم حساب الدرجات وفقاً لعدد اللكمات الصحيحة (*) على كل رقم صحيح وكلما زاد عدد اللكمات والارقام الصحيحة زادت درجة الملاكم في التركيز .

التسجيل : يسجل للملاكم عدد اللكمات الصحيحة خلال (١ دقيقة)

(*) الحكام هم:

- سمير راجي : مدرس مساعد ، طالب دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية / ملاكمة .
- علاوي عباس : م . معهد تقني ، الاداري ، معهد التقني بالديوانية / حكم ملاكمة وعضو اتحاد فرعي بالملاكمة سابق .
- (*) ينظر ملحق (٢) .

٢. اختبار مطاولة الدقة الحركية للذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة الدقة الحركية للذراعين .

الادوات : كيس ملاكمة مثبت عليه الأرقام من (١-٦) غير مرتبة حسب التسلسل ، قفاز خفيف ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، كامرة تصوير .

مواصفات الاداء : يواجه الملاكم الكيس من وضع الحركة في داخل دائرة بحيث لا يخرج منها الملاكم اثناء الاداء ويقف بجانبه المدرب الذي يحدد الأرقام المطلوب اصابتها بعد كل نداء للملاكمين ويقف بالجانب الآخر المسجل الذي يحصي عدد اللكمات المسددة على الكيس ويستمر الاداء لمدة دقيقة واحدة ومن ثم يتم توقف ساعة التوقيت بدون علم الملاكم ومن هنا نبدأ بمعرفة الدقة للملاكمين من خلال النداء على الأرقام الموجودة على الكيس ويتم ذلك بتصوير الاداء والحكم واقف بجانبه .

التسجيل : يسجل عن كل لكمة صحيحة بعد انتهاء الدقيقة درجة واحدة بحيث تكون الدرجة النهائية (٦) درجات .

٣- ٧ الاختبار القبلي :

بعد اجراء عملية البناء للاختبارات المصممة بالملاكمة تم اخذ نتائج عملية البناء للاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٢/٤ مع تصوير الاختبارات المصممة اثناء الاداء بكامرة التصوير والتي كانت تبعد مسافة (٣ متر) وبأرتفاع (٢) متر وقد كان مكان الكامره في الزاوية المقابلة للملاكمين جميعاً بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية الملاكم بوضوح تام عند الاداء وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة (*) لتقييم الاداء لغرض تسجيلها باستمارة خاصة للتسجيل ومن ثم تم تحويل التصوير على شكل أقراص (CD) بحيث يتعذر على المقوم للأداء معرفة اي ملاكم يختبر من خلال دمج المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ويمكن بيان ذلك في جدول (٤) .

* الفريق المتخصص بتقويم الاداء هم :

- ١- سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ملاكمة.
- ٢- قاسم لفتة : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، مدرب ملاكمة سابق .
- ٣- السيد سعد لفتة كزار : مدرب درجة دولية ورئيس اتحاد الملاكمة فرع الديوانية ، ملاكمة.
- ٤- السيد صادق زيدان : عضو اتحاد فرعي ومدرب سابق ، ملاكمة.
- ٥- علي عبد الواحد : بكالوريوس تربية ، الديوانية ، حكم معتمد بالملاكمة .

جدول (٤)

يبين الاختبار القبلي لنتائج تركيز الانتباه ومطالبة الدقة الحركية للعينة التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة

النتيجة	Sig	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	
غير معنوي	٠.١٣٨	١.٥٢٦	١.٥١١	٧	١.٥٩٧	٦.١٣٣	تركيز الانتباه
غير معنوي	٠.٢٠٧	١.٢٩٣	١.١٣٣	٣	١.١٢٥	٢.٤٦٧	مطالبة الدقة الحركية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٤).

٣-٨ المنهج التدريبي :

١. اعتمد الباحث على المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب منتخب محافظة الديوانية بالمالكمة والذي تم تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وهي (السبت - الاثنين - الاربعاء) وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ، اذ ان هذا التطبيق كان بعيداً عن التمرينات البصرية المقترحة اي ان المنهج التدريبي كان اساسه هو البدني والمهاري والخططي والنفسي .
٢. تم اقتراح مجموعة من التمرينات البصرية (النظرية والعملية) وكما مبين في ادناه وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال تخصص الطب والمجال الرياضي(*) تم تطبيقها بشكل نظري وعملي وبشدة (١٠٠%) وبتكرارات مختلفة بحسب المنهج المبين في ادناه اذ تم التطبيق فقط من قبل المجموعة التجريبية لمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وهي (الاحد- الثلاثاء-الخميس) والزمن الخاص بالتمرينات البصرية كان (١٣) دقيقة .

التمارين النظرية

التمرين الاول : تمرين التركيز البصري

يتم عرض صورة من الرسوم الفنية التي رسمت بعناية فائقة لتخفي بعض التفاصيل وكالاتي :

- ١ - وضع الصورة على مسافة لا تقل عن ٣٠ سم من المختبر .
- ٢ - يركز المختبر على الصورة .
- ٣ - يتجول المختبر ببصره يمينا وشمالا ، أعلى وأسفل محاولا البحث عن التفاصيل الخفية .
- ٤ - بينما يوجه المختبر وجهه للصورة يركز ببصره وكأنه ينظر الى شيء خلف الصورة لمدة ٣٠ ثانية .
- ٥ - يعيد المختبر تركيزه الى الصورة ويبحث عن تفاصيل أخرى .

* ينظر ملحق (١) .

٦ - يغمض عينيه ويتخيل هذه الصورة بعقله .

٧ - يمارس المختبر هذه الخطوات مع الصورة لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق .

٨ - أعطاء تقرير عن الصورة ومشاهدة المختبر وتشتيت تفكيره برأي آخر حول الرؤية التي رآها لمدة دقيقة واحدة .

التمرين الثاني : تمارين مغناطيسية لتقوية البصر .

أ . قف أمام الحائط وعلى بعد متر واحد منه وعلق ورقة بقياس (A4) عليه بحيث تكون الدائرة السوداء عالية من مرمى نظرك ثم ثبت نظرك في الدائرة المذكورة وحرك برأسك وأعمل بها شبه قوس بدون ان تحول النظر عن الدائرة السوداء . ولما كان هذا التمرين يلتزم تحرك العينين فهو بالطبع يتطلب اجهاداً كبيراً في العضلات والاعصاب ونوع التمرين المذكور بتحريك رأسك في جهات مختلفة ، وليكن عملك بتؤدة لكي لا تتعب العين .

ب - ألصق ظهرك بحائط الغرفة ، وانظر الى الحائط المقابل وصبوب النظر الى موضع فيه منتقلا منه الى اخر من فوق لتحت ومن اليمين للييسار وبدون ان تتحرك وعندما تشعر بتعب عينيك استرخ ، ثم كرر العمل مرة أخرى .

التمرين الثالث : تمرين الكشف البصري (التقصي) :

يعتبر هذا التمرين ضروريا للعديد من الفعاليات والاعمال كالمشاهدة الدقيقة للأشياء وتحديد موقعها في الفراغ وهذا ما يتطلبه الملاكم اثناء النزال من خلال تحديد الاماكن المسموح بها للكلم ويكون التمرين بأعطاء موضوع خاص بالملاكمة مكون من (١٠٠ كلمة) ويعرض على المختبر شفوياً لمدة خمس دقائق ويتم التمرين من خلال ما يأتي :

أ. الطلب من المختبر بتدوين الكلمة الاكثر تكراراً لمدة دقيقة واحدة اي حساب عدد الكلمات المطلوبة خلال هذا الوقت .

ب . الطلب من المختبر بتدوين الحرف الاكثر تكراراً لمدة دقيقة واحدة اي حساب عدد الحروف المطلوبة خلال هذا الوقت .

التمرين الرابع : العمق البصري :

أ. عرض فلم فديوي لاحدى التمارين الرياضية لملاكم ما يكون في ركن الحلبة ويقسم التصوير الى اقسام متعددة ويطلب من المختبر بعد اعطاءه توقف للعرض ان يدون خلال (١٠ ثا) ما يأتي

- اكثر الكلمات والدفاعات التي استخدمها خلال الملاكمة الخيالية اثناء العرض .

ب. عرض فلم فديوي لاحدى الجولات لملاكم ما مع منافسه وبعد انتهاء الجولة يطلب من المختبر ان يدون خلال (٣٠ ثا) ما يأتي :

- المجموعات اللكمية التي استخدمها كل ملاكم على حده .

- الاخطاء والتحذير التي حصل عليها كل ملاكم على حده .

التمرين الخامس : توافق العين مع الذراع :

عرض مناظر طبيعية على المختبرين لمدة (٥ دقيقة) ومن ثم تغلق العين الرئيسة للمختبر ويطلب منه ان يرسم منظر قريب على ما شاهده بالذراع المفضلة للملاكم بورقة (A4) بفترة اقصاها (دقيقة واحدة) .

تمارين عملية لتقوية البصر .

١ . يقف المختبر أمام وسادة الحائط وعلى بعد متر واحد ويحدد عليها دائرة بالمركز ثم يطلب من الملاكم ان يثبت نظره في الدائرة المذكورة ويقوم بتحريك رأسه على شكل دائرة ومن جهة اليسار ويعكس اتجاه عقرب الساعة ولمدة (١٥ ثانية) وبعد الانتهاء من الفترة الزمنية يطلب من الملاكم ان يلکم اللکمات المختلفة على الدائرة لمدة (١٠ ثانية) .

٢ . يقف المختبر أمام وسادة الحائط وعلى بعد متر واحد ويحدد عليها دائرة بالمركز ثم يطلب من الملاكم ان يثبت نظره في الدائرة المذكورة ويقوم بتحريك رأسه على شكل دائرة ومن جهة اليمين وباتجاه عقرب الساعة ولمدة (١٥ ثانية) وبعد الانتهاء من الفترة الزمنية يطلب من الملاكم ان يلکم اللکمات المختلفة على الدائرة لمدة (١٠ ثانية) .

٣ . من وضع التخصر مع تثبيت النظر على دائرة محددة بمركز الكيس وعند سماع اشارة البدء بتدوير الراس باتجاه عقرب الساعة لمدة (١٥ ثانية) وعند انتهاء الوقت يوعز المدرب باللكم على الدائرة المحددة بالكيس لمدة (٥ ثانية) .

٤ . يقف ثلاثة ملاكمين على شكل مثلث بمركز الحلبة ويكون الجميع بوضع التهيؤ وعلى الملاكم الذي هو براس المثلث ان يكون على استعداد بصري تام وبعد الايعاز من المدرب الواقف خلف الملاكم براس المثلث للملاكمين الاخرين باللكم المستقيم على الملاكم لمدة (٥ ثانية) وعليه ان يصد او يحذف او يزوغ عن اللكمة التي تنطلق من احد الملاكمين .

٥ . (وقوف الملاكمان امام بعضهما) يقوم الزميل بالهجوم فجأة باحدى اللکمات الهجومية للرأس ويتم ذلك بتغيير الخطوة للأمام او احد الأجناب والملاكم الثاني ينبغي وبالحد الأقصى من السرعة تنفيذ حركة الدفاع التي تطابق عملية الهجوم ومن ثم تتم عملية التبديل بين الملاكمين .

٦ . تمرين أبصار الاجسام المتحركة :

الكرة الراقصة بالملاكمة يتم دفعها بكل قوة ، ثم اجلس وتابع حركتها بعينيك دون تحريك رأسك لمدة (٣٠ ثانية) ثم انقل كرسيك الى مكان اخر اما الى الجانب او الجهة المقابلة وكرر العملية لمدة (٣٠ ثانية) ايضا فهذا التمرين يقوي القدرة على المتابعة البصرية للأجسام المتحركة . ويمكن توضيح التمارين النظرية والعملية كما في جدول (٥)

جدول (٥)

يبين تفاصيل المنهج التدريبي للتمارين البصرية النظرية والعملية

الاسبوع	اليوم	نوع التمرين	الزمن	التمرينات	تكرار	الراحة	زمن التمرين	الزمن الكلي للاسبوع
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٦	١	٢ ك	د ١	د ١٣	د ٣٩
	الثلاثاء	نظري	د ٦	٣ أ	٢ ك	د ١	د ١٣	
	الخميس	عملي	٢٥ ثا	٢	٦ ك	د ١.٣٠	د ١٠	
			٢٠ ثا	٣	٣ ك	د ١	د ٣	
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٦	٣ ب	٢ ك	د ١	د ١٣	د ٣٩
	الثلاثاء	نظري	د ٣.٣٠	٤ ب	٣ ك	٧٥ ثا	د ١٣	
	الخميس	عملي	٢٥ ثا	١	٦ ك	د ١.٣٠	د ١٠	
			١٠ ثا	٥	٣ ك	٧٥ ثا	د ٣	
د ٣٩	الاحد	نظري	٣٠ ثا	٤ أ	٥ ك	د ١	د ٦.٣٠	د ٣٩
	الثلاثاء	نظري	٣٠ ثا	٢ ب	٥ ك	د ١	د ٦.٣٠	
			د ٦	٥	٢ ك	د ١	د ١٣	
	الخميس	عملي	د ١	٦	٧ ك	د ١	د ١٣	
د ٣٩	الاحد	نظري	٣٠ ثا	٢ أ	٧ ك	٩٥ ثا	د ١٣	د ٣٩
	الثلاثاء	نظري	د ٣.٣٠	٤ ب	٣ ك	٧٥ ثا	د ١٣	
	الخميس	عملي	٥ ثا	٤	٧ ك	١٢٥ ثا	د ١٣	
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٦	١	١ ك	-	د ٦	د ٣٩
		عملي	٢٥ ثا	٢	٤ ك	١٢٥ ثا	د ٧	
	الثلاثاء	نظري	٣٠ ثا	٤ أ	٦ ك	د ١	د ٨	
		عملي	٢٠ ثا	٣	٤ ك	٧٥ ثا	د ٥	
	الخميس	نظري	٣٠ ثا	٢ ب	٤ ك	د ١	د ٥	
		عملي	٢٥ ثا	١	٥ ك	د ١.٣٠	د ٨	
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٦	٣ ب	١ ك	-	د ٦	د ٣٩
		عملي	١٠ ثا	٥	٤ ك	١٢٠ ثا	د ٧	
	الثلاثاء	نظري	د ٦	٥	١ ك	-	د ٦	
		عملي	د ١	٩	٤ ك	د ١	د ٧	
	الخميس	نظري	٣٠ ثا	٢ أ	٦ ك	٤٥ ثا	د ٦.٤٠	
		عملي	٢٠ ثا	٣	٧ ك	٤٠ ثا	د ٦.٢٠	
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٣.٣٠	٤ ب	٢ ك	د ١	د ٨	د ٣٩
		عملي	٢٥ ثا	١	٤ ك	٦٥ ثا	د ٥	
	الثلاثاء	نظري	د ٦	١	١ ك	-	د ٦	
		عملي	٥ ثا	٤	٥ ك	١٠٠ ثا	د ٧	
	الخميس	نظري	٣٠ ثا	٤ أ	٦ ك	د ١	د ٨	
		عملي	٢٠ ثا	٣	٤ ك	٧٥ ثا	د ٥	
د ٣٩	الاحد	نظري	د ٦	١	١ ك	-	د ٦	د ٣٩
		عملي	٢٥ ثا	٢	٤ ك	١٢٥ ثا	د ٧	
	الثلاثاء	نظري	٣٠ ثا	٤ أ	٦ ك	د ١	د ٨	
		عملي	٢٠ ثا	٣	٤ ك	١.١٥	د ٥	
	الخميس	نظري	٣٠ ثا	٢ ب	٤ ك	د ١	د ٥	
		عملي	٢٥ ثا	١	٥ ك	د ١.٣٠	د ٨	

٣-٩ الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي ولعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٣٠/٣/٢٠١٢ الموافق الجمعة وتم ذلك من خلال الاختبارات المصممة أذ تم تصوير اختبار الأداء بكامرة التصوير والتي كانت تبعد مسافة (٣ متر) وبأرتفاع (٢) متر وقد كان مكان الكامره في الزاوية المقابلة للملاكمين جميعاً بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية الملاكم بوضوح تام عند الاداء وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة لغرض التقييم وتسجيلها باستمارة خاصة للتسجيل ومن ثم تم تحويل التصوير على شكل أقراص (CD) بحيث يتعذر على المقوم للأداء معرفة اي ملاكم يختبر من خلال دمج المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ، وتم من خلال ذلك معرفة مدى تأثير التمرينات البصرية التي اعدھا الباحث على اداء الملاكم المتمثلة بتركز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة .

٣-١٠ الوسائل الاحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج (Microsoft Office Excel 2003) لإجراء العمليات الاحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المؤئية
- الارتباط البسيط
- اختبارات للعينات المستقلة
- اختبارات للعينات المترابطة

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

٤ - ١-١ عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (٦)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة وقيمة (ت) المحسوبة

النتيجة	sig	قيمة ت	البعدي		القبلي		المتغيرات
			أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠.٠٢٨	٢.٤٤٩	١.٤٥٧	٦.٥٣٣	١.٥٩٧	٦.١٣٣	تركيز الانتباه
معنوي	٠.٠٠٩	٣.٠٥٥	٠.٨٣٣	٢.٨٦٧	١.١٢٥	٢.٤٦٧	مطاوله الدقة الحركية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٤) .

يوضح الجدول (٦) مقدار الفرق للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختباري تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية للملاكمين اي بمعنى ان المنهج المعد من قبل المدرب قد اثر على سير العملية التدريبية ولكن بشكل ملحوظ على تلك المتغيرات الرئيسة .

٤ - ١-٢ عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (٧)

يبين نتيجة الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة

النتيجة	Sig	قيمة ت	البعدي		القبلي		المتغيرات
			أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠.٠٠٠	٥.١٠٤	١.٢٢٨	٨.٢٦٧	١.٥١١	٧	تركيز الانتباه
معنوي	٠.٠٠٢	٣.٧٦١	١.٠٣٢	٣.٩٣٣	١.١٣٣	٣	مطاوله الدقة الحركية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٤) .

يوضح الجدول (٧) مقدار الفرق للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختباري تركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية للملاكمين اي بمعنى ان المنهج المعد من قبل المدرب قد اثر على سير العملية التدريبية ولكن بشكل ملحوظ على تلك المتغيرات الرئيسة .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .
جدول (٨)

يبين نتيجة اختبار العينتين الضابطة والتجريبية البعدية وقيمة (ت) المحتسبة

النتيجة	Sig	قيمة ت	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
			أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠.٠٠٠١	٣.٥٢٩	١.٢٢٨	٨.٢٦٧	١.٤٥٧	٦.٥٣٣	تركيز الانتباه
معنوي	٠.٠٠٠٤	٣.١١٢	١.٠٣٢	٣.٩٣٣	٠.٨٣٣	٢.٨٦٧	مطاولة الدقة الحركية

القيمة الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.٠٤) .

يوضح الجدول (٨) مقدار الفرق للعينة الضابطة والتجريبية ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختبائي تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين وكان لصالح العينة التجريبية وتم معرفة ذلك من خلال الاوساط الحسابية للعينة ويعود الفضل الى ذلك التطور الكبير الحاصل بالمتغيرات الى التمرينات البصرية التي كانت تتلقاها المجموعة التجريبية والتي كانت مؤثرة وتم معرفة ذلك من خلال الاوساط اي فرق الاوساط الحسابية

٤-٢ مناقشة النتائج :

من خلال العرض والتحليل لجدول (٦) تبين ان العينة الضابطة كانت متطورة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية وهذا بديهي بأعتبار ان العينة لاقت طريقة تدريب وحتى لو كانت معتادة ضمن المنهج المقرر للمدرب فهي تمارين تقليدية وبالتالي النتائج تكون غير مطمئن عليها من خلال النتيجة اذ كانت ضئيلة والسبب يعود الى عدم اشراك عنصر اساسي يكون حاله كحال التدريب المهاري والبدني والخططي والنفسي الا وهو التدريب البصري الذي يعد من المكونات الاساسية لعملية التدريب الرياضي في الملاكمة وهذا مانراه انه لم يتم ادراج التمرينات البصرية في المنهج المقرر من المدرب ويعتقد الباحث الى انه تعد لها العلاقة القوية بالتركيز ومطاولة الدقة الحركية والتي من خلالهما يمكن تطور الاداء الحقيقي بالنزال أي النتيجة النهائية وقد اكدت ذلك الكثير من المصادر العلمية والتي تؤكد على ان " الفرد يحصل على المعلومات او المعارف الانسانية عموماً عن طريق الحواس الخمس وبعد عدة تجارب وجدوا ان الانسان يحصل على معلوماته من خلال البصر بنسبة ٧٥ % " (٥) ، اما من خلال ملاحظتنا الى المجموعة التجريبية والتي تم بيانها في جدول (٧) ومن خلال النتائج النهائية لها تبين أن هناك تقدماً كبيراً في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات البصرية كمتغير مستقل مهم جداً في اغلب الفعاليات واكثرها تأثيراً في الملاكمة بأعتبار ان الملاكمة بحاجة الى

(٥) يحيى السيد الحاوي: الملاكمة - اسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ١٩٩٧ ، ص ٢٤٧ .

تدقيق بصري الامر الذي ادى الى الاثر في المتغيرات المدروسة على اساس العين هي الحاسة المتقدمة والتي تعد الاولى من ضمن الحواس التي تعمل بها هذه الفعالية من خلال تلقي المعلومات الخارجية عن طريق البصر وتحديد مسافة وحركة المنافس ومن ثم توصيل الاشارات الحسية الى الدماغ وأصدار أيعازات حركية عن طريق الاعصاب الحركية الى العضلات العاملة اثناء اداء المهارات للكمية على اعتبار خلايا العين هي جزء من الدماغ أي انه يمثل امتداد لها ونظراً لكون مثل هذه الخلايا اعلى درجة من التطور والتكامل وكون خلايا العين خلايا عصبية فإن أي مؤثر لها مثل التمرينات البصرية سيكون بحالة الى التطور العلمي ومن جهة اخرى ان التدريبات المقترحة وضعت على أساس علمي من خلال مراعاة الكثير من الأمور المتعلقة بالعينه وبالتالي استطاع الباحث من ايجاد حمل تدريبي مناسب للتدريبات البصرية الموضوعه وكذلك التدرج في الحمل خلال أداء التدريب الأمر الذي أدى إلى ظهور نتائج إيجابية وتطور مستوى التركيز ومطاوله الدقة للملاكمين ومن خلال ذلك نلاحظ تحقيق فرض البحث وان دل ذلك على شي فإنه يدل على صحة تنظيم التمرينات البصرية للملاكمين وتأثيرها بالملاكمة من خلال اعطاء التدريبات في كل وحدة تدريبية بشكل (نظري وعملي) وبتكرارات مختلفة اي بمعنى ان التمرينات جميعها كانت مؤثرة على تطوير التركيز ومطاوله الدقة وبالتالي يؤثر على الأداء اللكمي والدفاعي للملاكمين هذا من جهة ومن جهة اخرى ان تلك التدريبات بهذه الطريقة كانت تمتاز بخصائص علمية وملائمة اضافة الى اسباب جعلت من هذا التفوق للمجموعة التجريبية وهي مراعاة التثبيت والزيادة اي التعامل مع ملاكمين اصحاء لهم القدرة على النهوض بالعمل التدريبي ويكون بشكل متكرر ومستمر لتطوير الأداء بشكل جيد يسمح له بالتنقيط اي تسجيل اكبر عدد ممكن من الدرجات اثناء اللكم مع الزميل او اللكم اثناء النزالات الحقيقية كما كانت بحقيقة الأمر ان التمرينات تحتوي على عنصر الأثارة بين الملاكمين اثناء الأداء من خلال بيان اداء الملاكمين خلال العمل سواءً كان بالزمن ايهما يلكم بأقل زمن ممكن وكذلك تسجيل اكبر عدد ممكن من التكرارات للكمات والدفاعات الصحيحة ويتم ذلك جميعاً خلال التدريب العلمي وفي الملاكمة هناك مبدأ حقيقي هو انه كلما كانت التدريبات مبنية على اساس اللعب واللكم الحقيقي او المشابهة على شكل جولات حقيقية بين الزميلين يدل على تطور الأداء للملاكمين بسبب التعود على ذلك الأداء ، اما من خلال العرض السابق لجداول (٨) تبين هناك فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب الى ان طريقة التدريب المستخدمة في هذه المجموعة المتمثلة بالتمرينات البصرية لها تأثير مباشر في تطوير تلك المتغيرات والمتمثلة بتركيز الانتباه ومطاوله الدقة الحركية بالملاكمة وما يحتاجه الملاكم اثناء الجولات لتلك المتغيرات وهذا ما اكده الكثير من الخبراء على ان (مهارة تركيز الانتباه تتطلب الإعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب من تركيز الانتباه أذ ان اللاعب الغير واع بالحاجة الى تدريب هذه المهارة وان تطويرها لا يتم الا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً فاللاعب لن يحقق مستوى عالياً من اللياقة البدنية او الأداء المهاري لمتطلبات البطولة

من خلال الأحلام وكذلك يجب على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه (٦) إضافة الى ذلك يرجع تطور هذه المتغيرات كونه تم استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف اللعب بالملاكمة وكما كان التمرين مشابهة للنزال بالملاكمة جعل من العمل يتطور شي فشي ومن ذلك نستدل على أن المجموعة التجريبية كانت افضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير تلك المتغيرات والتي تعد متغيرات مؤثرة على نتيجة النزال بالملاكمة وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذه مشكلة اغلب مدربيننا انهم يعتمدون على الروتين بالعملية التدريبية إضافة إلى تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكيلها وتطبيقها إضافة إلى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبق وفق قواعد علم التدريب الرياضي . والسبب في ذلك يعود الى ان التدريبات الخاصة بطريقة التدريب البصري كان لها التأثير المباشر على تطوير الأداء نتيجة لفعاليتها من حيث مبدأ استمرارية الأداء بالتدريب على شكل جديد يحتوي على مجموعة تدريبات لتطوير المهارة للكمية او الدفاعية بالملاكمة وهذا ما جعل التطوير يصبح كبير عما جاء من تطوير للمجموعة الضابطة التي اعتمدت على التدريب التقليدي .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. ان الاختبارات المصممة قد ميزت الملاكين من خلال الاعتماد على الاسس العلمية في بناءها .
٢. ان متطلبات مهارات الملاكمة تعتمد وبشكل اساسي على التدريب البصري حاله كحال المكونات الاخرى المهاري والبدني والخططي والنفسي .
٣. من خلال النتائج التي تم الحصول عليها ان التمرينات البصرية مهمة ومؤثرة بالملاكمة للمتقدمين .
٤. التمرينات البصرية المقترحة لها الاثر الكبير في تطور التركيز والمطاولة للدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين .

٥-٢ التوصيات

١. ضرورة اعتماد الاختبارات المصممة بالبحث للتمييز بين الملاكين .
٢. ضرورة اعتماد التمرينات البصرية بالملاكمة وبشكل مستمر لما لها من اثر كبير بالملاكمة وخصوصاً التركيز ومطاولة الدقة الحركية .
٣. يمكن للمدربين من خلال هذه الأختبارات التحقق من تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين .
٤. ضرورة الاستفادة من هذه الاختبارات من قبل المدربين لغرض تحديد الملاكم الأفضل بالأشتراك في النزالات الرسمية .
٥. ممكن الاستفادة من التمرينات البصرية للحصول على تطور كبير بكثير من المتغيرات وكذلك لتقوية عضلات العين .
٦. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية اخرى في لعبة الملاكمة وكذلك اجراء دراسات مشابهة لباقي الالعاب الرياضية .

المصادر العربية

١. عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، ط ١ ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان ، ٢٠٠٩ .
٢. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دارالفكرالعربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٣. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٤. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
٥. نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط ٢ ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ .
٦. يحيى السيد الحاوي: الملاكمة - اسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ١٩٩٧ .

ملحق (١)

أسماء الخبراء والمختصين

١. د. كمال جلال : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تعلم حركي / ملاكمة .
٢. د. عبد الكاظم جليل : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، علم نفس / ملاكمة .
٣. د. حسين علي : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تدريب رياضي .
٤. د. عباس حسين : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، طب رياضي / أنقال .
٥. د. حازم مرتضى التميمي : أستاذ مساعد ، كلية الطب ، جامعة القادسية ، طب وجراحة العيون .
٦. د. حسنين عباس : أستاذ مساعد ، كلية الطب ، جامعة القادسية ، طب وجراحة العيون .
٧. علاء جبار : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، اختبارات .
٨. د. فلاح حسن : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، فلسفة التدريب .
٩. سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، بايوميكانيك / ملاكمة .
١٠. د. احمد كريم : طبيب في مستشفى الديوانية التعليمي ، الديوانية ، تخصص عيون .
١١. د. حسنين عبد الامير : طبيب في مستشفى الديوانية التعليمي ، الديوانية ، تخصص عيون .
١٢. اسماعيل خليل : نائب رئيس الاتحاد المركزي العراقي بالملاكمة .

ملحق (٢)

نموذج لأستمارة تسجيل اللكمات الصحيحة للملاكمين

ت	اسم الملاكم	اللكمات الصحيحة
١		
٢		
٣		
٤		
٥		