



## ” تأثير تطوير التوقع الحركى البصرى على معامل الهجوم والدفاع ودقة اللكمات لدى الملاكمين ”

أ.م.د./ محمد زكريا بلضم (\*)

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر قدرة اللاعب على توقع استجابات المنافس أو مبادراته المهارية والحركية أهم القدرات التي تتأسس عليها الاستجابة الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة وهي التي تساعد على إدراك واستيعاب الهدف الذي يريده المنافس وكذلك الهدف الذي يحاول اللاعب نفسه تحقيقه ، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة فى قدرة الفرد على اختيار الاستجابات الخطئية والمهارية الصحيحة فى أسرع وقت ممكن .

ويرى كل من **كوباياشي وشارب Kobayshi & Sharp (١٩٩٧م)** انه فى بطولات المنازلات يظهر لنا أهمية التوقع الحركى البصرى ومدى فاعليته فى إحراز الفوز بأقل جهد ممكن وذلك لمن يمتلك اكبر قدر من التخيل الصحيح لحركة المنافس إلى جانب التميز بالرشاقة والمرونة الحركية وامتلاك سرعة رد فعل عالية . ( ٤٧ : ١٠٠ )

كما يشير **عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م)** الى ان الملامك الذي يتميز بالأعداد البدني الجيد يكون لديه القدرة على الأداء البدني والوظيفي الجيد كذلك ايضا يكون مستوي أدائه المهاري افضل من غيره ، كذلك القدرة على مواصلة التدريب دون تعب وكذا بدون الأعداد الجيد لا يمكن للملامك إظهار التكنيك والتكتيك أثناء المباراة . ( ١٤ : ٦٧ )

ويشير **يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م)** إلى أن الملامكة من الانشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتي تتطلب من الملامك ان يكون على مستوي عالي من الأداء الحركة الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل اعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية الخاصة والتي تمكن الملامكين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الاساليب الخطئية المناسبة . ( ٣٤ : ٤٣ )

يذكر **سامي محب حافظ (٢٠٠٦م)** انه اثناء الجولات يؤدى الملامك المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة من مختلف مسافات اللكم بصورة مستمرة وبفاعلية مع مراعاة شروط الأداء الفني الصحيح والمتصف بالقوة والسرعة والمبادأة والتحمل وعدم التراخي ، منذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق له الفوز والوصول إلى المستويات العليا ، لذا يجب أن يتم تشكيل التدريب بحيث يتناسب مع متطلبات رياضة الملامكة ، والتي ينبغي أن يكون الملامك فيها

(\*) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .



على كفاءة بدنية وظيفية عالية أثناء المباراة حتى يتسنى له الاستمرار في اللكم لأطول فترة زمنية ممكنة وإكمال المباراة بفاعلية . ( ٨ : ٣ )

ويرى **محمد زكريا بلضم (٢٠١٨م)** ان رياضة الملاكمة تختلف في طبيعتها كرياضة فردية نزاليه عن العديد من الألعاب النزالية الأخرى من حيث سرعة الاداء ، والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الصد والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن النزال ، وبالتالي فإن أغلب فترات الجولات يكون اللعب فيها حول منطقتي الوجه وفوق حزام الوسط وما يتبعها من عمليات هجومية . ( ٢١ : ١ )

وتشير **نيفين فاروق هريدي (٢٠١٩م)** إلى أن التوقع الحركي البصرى عاملاً مهماً ورئيسياً في الأنشطة الرياضية ، حيث تحتاج تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيقها إلى قدرات توقع حركات الزميل أو الكرة والتوقيت السليم مع الحركة لتطبيقها بشكل دقيق لتحقيق الهدف من الحركة ، وأن المتطلبات الإدراكية للتوقع الحركي التي لا يتحقق التوقع الحركي البصرى بدونها ومنها ( إدراك المسافة - إدراك الزمن - إدراك الاتجاه - إدراك القوة ) . ( ٣٠ : ١٧ )

ويذكر **مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠١٩م)** أن التوقع الحركي البصرى هو تصور مسبق للحركة وانه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية ، وأن مدى نجاح التوقع يتوقف على التجارب السابقة إلى حد بعيد وعلى تحليل الحركة والعمل مع الحركة ، لذا نجد أن التوقع الحركي البصرى يكون ضعيفا عند المبتدئين فالتوقع يعني سرعة وصول المعلومات إلى الدماغ مع هضمها ، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التدريب المستمر ، كما أن توقع حركات الغير هو سرعة تغيير البرنامج الحركي وهذا يتطلب التصرف بالحركات الثنائية والثلاثية وربط حركات حركية آلية لم تحسب سابقاً ولا يمكن أن تؤدي بتدريب منفرد وإنما هي حالة وقتية لرسم تصور ثان ، وهذا يتطلب التغيير في المسار الحركي لصالح اللعبة ، وأن هذا التغيير المفاجئ يعتمد على درجة التفكير المبدع للرياضي وعلى آلية الحركة والمهارة . ( ٢٥ : ١٧٥ - ١٨٠ )

ويوضح كلاً من **كاربوش وآخرون Carboch, et al. (٢٠١٢م)** أن أهمية الإحساس بالمسافة والزمن للحركة المؤداء وارتباطها بالتوقع الحركي ، حيث أن التوقع الحركي المدرك يعمل على رسوخ الحركة والسير نحو تحقيق الأداء الحركي الجيد وارتفاع المستوي المهاري . ( ٤٠ : ٤٥ )

ويذكر كل من **طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م)** أن التوقع الحركي البصرى مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبنى فيه الاستجابة على ما توقعه اللاعب من حركات بناء على ما يقدمه من الإجراءات الحركية التي يوحى بها المنافس ، كما للتوقع الحركي عدة أشكال تبدأ من أبسط صور التوقع التي تعتمد على اختزال المرحلة التمهيديّة أو تكرارها إلى أعقد هذه الصور في المواقف الحركية المركبة ، وتتوقف فكرة الفرد على تحقيق أعلى



درجات التوقع الحركى البصرى على قدرته على تقدير كل من التغير المفاجئ للسرعة أو المسافة أو الارتفاع أو الزمن أو الإتجاه . ( ١٢ : ١١٧ )

ويشير **محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م)** أن التوقع الحركى البصرى يعتبر عنصراً هاماً في تعلم وتصحيح وتثبيت المهارة ، وكذلك الارتفاع بمستوى الأداء ، وتعد قدرة اللاعب على الاتجاه الصحيح وبالتوقيت الصحيح للمكان ، والارتفاع الصحيح من أهم العوامل التي تمهد للأداء الصحيح . ( ١٩ : ٢٧٧ )

ويشير **برين اريل Brain Ariel (٢٠٠٤م)** الى ان التدريب البصري احد فروع الإبتومترى ( قياسات النظر ) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة الى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملاءمة للطبيعة النشاط الرياضي . ( ٣٦ : ١٢٧ )

ويذكر **سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م)** أنه يعد التوقع الحركى البصرى من الأمور الهامة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل الممارسة الرياضية أثناء اللعب ، حيث يعتبر التوقع الحركى البصرى من أساسيات الأداء الحركي ، ومن العوامل الحيوية لتحقيق مستويات عالية في الأداء الحركي حيث يلعب التوقع الحركى البصرى دوراً فعالاً في تنفيذ استجابة حركية وتوقيتها لتتوافق مع الحدث الخارجي ، وبالتالي يشكل الأساس الذي تقوم عليه المهارات الحركية الإدراكية ومثل هذا النوع يتصف باستخدام هدف خارجي مثل الكرة التي تعمل كمثير . ( ٩ : ١٠ )

يذكر **محمد فتحى عبد التواب (٢٠٠٧م)** أن التوقع الحركى البصرى هو فن ملاحظة المواقف ورد الفعل لهذه الملاحظة قبل حدوثها وأن أهمية التوقع الحركى البصرى تكمن في الإستجابة والمبادأة ، وتظهر هذه القدرات العقلية فقط عندما يتم الإندماج بين المعلومات المخترنة والمعلومات المرئية ، ويتفق الباحث مع ما سبق حيث أنه كلما كان التصور الحركي دقيقاً فإن التوقع الحركى البصرى صحيحاً . ( ٨ : ٢٢ )

ويوضع **فرانسين ايسنر Francine Eisner (٢٠٠١م)** الى ان الأطباء في اواسط القرن الثامن عشر قدموا تقنيات واساليب مازالت تستخدم حتى الآن ، وتم تقديم التدريبات البصرية في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٢٨م تحت مسمى علاج الرؤية ، وعبر السنين تم اشتقاق مصطلحات عديدة من الرؤية من التدريب البصري وتدريبات العين وغيرها . ( ٥٤ )

تشير **الجمعية الأمريكية لطب العيون (٢٠٠٨م)** انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين اساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين ( Hardware ) والتأثيرات الخارجية للعين ( Software ) ، والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الابصار وكفاءة كل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج طول وقصر النظر وبعض عيوب الأبصار وقد تستغرق سنوات للعلاج



ونتاؤها مازالت محل نقاش وجدال دائمين ، اما التأثيرات الخارجية للعين فقصدها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون اكثر من المتوقع لفهم الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني اثناء التدريب والمباريات مما يؤدي الى سلامة ودقة الأداء الفني . ( ٣١ : ٣ )

وتعتمد الرؤية الرياضية على ان العين تقدم المعلومات الى المخ الذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل الأيدي والأرجل وغيرها من اجزاء الجسم تتحرك ، وهذا يحدث في جزء من الثانية فاذا كانت هذه الرسالة غير دقيقة او غير كاملة او مقدمة في وقت غير مناسب فإن ذلك ينعكس على الأداء الذي يتم بشكل هر صحيح . ( ٥٤ )  
ويضيف إيركسون, Erickson (٢٠٠٧م) إلى أن الرؤية تلعب الدور الأكبر في توجيه واستجابة العضلات ، حيث تزود اللاعب بالمعلومات اللازمة لتحديد متى وأين يؤدي .

( ٤٣ : ٦٤ )

وهذا ما يؤكد عليه كل من بتلفيلد وبرودريك Littlefield & Broderick (١٩٩٨م) ان العديد من الدراسات توضح ان اللاعبين المحترفين لديهم مهارات بصرية افضل بكثير من الأشخاص الغير رياضيين ، والاختبارات التي اجريت على عينه الرياضيين تظهر ان هؤلاء اللاعبين المحترفين لديهم وعي وادراك حسي اكثر عمقا ولديهم قدره افضل على ايجاد التوافق بين العين واليد ، وايضا العديد من المهارات البصرية الممتازة ، وهم كثيرا ما يكون لديهم نظام توافق سمعي ، بصري على نحو ممتاز ، والذي بدوره يساعدهم في تعلم ان يتوقعوا ويستجيبوا بشكل اسرع من الحالات البصرية المعقدة . ( ٤٨ : ١٣٤ )

وتشير إيزابيل واكر, Isabel Walker (٢٠٠١م) إلى أن التدريب البصري يعتبر إحدى وأخر التقنيات المعروضة في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية . ( ٤٥ : ٨٩ )

ويرى مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠١٩م) أنه يمكن تقسيم أنواع التوقع الحركي

البصري كالتالي :

**أولاً : التوقع الذاتي :** يعتمد التوقع الحركي البصري الذاتي على مدى خبرة اللاعب الحركية ، فاللاعب يتوقع مستوى المرحلة الاساسية للحركة بناء على ما حققه من نجاح المرحلة التحضيرية ويظهر هذا النوع من التوقع بوضوح عند لاعبي الجمباز ، يفهم من مصطلح التوقع الذاتي ، التوقع الخاص بالفرد نفسه حسب تصوره الحركي وما يراه شخصياً وليس لفرد آخر له علاقة في التوقع وقد يكون هذا التصور صحيحاً أو لا .



**ثانياً : التوقع غير الذاتي :** يقصد به توقع حركات الغير وهو كل ما يطرأ على محيط الرياضي من حركة وهذا يحدث كثيرا في بعض الألعاب وخاصة الجماعية او الرياضات الفردية التنافسية حيث يتوقع اللاعب حركة لآخر سواء من فرقة أو من الفريق المنافس ، والتوقع الصحيح لحركة الغير يحتاج إلى خبرات عديدة فإذا ما أكدنا على ضرورة وجود خبرة الأداء لحدوث التوقع الذاتي ، فإن توقع حركة تحتاج إلى حيرات الأداء ، بجانب دراسة صفات الخصم وإمكاناته وأسلوب تصرفه في المواقف المختلفة والواقع أن توقع حركة الغير من أهم وأصعب المهام التي تقابل اللاعبين . ( ٢٥ : ١٨٣ ، ١٨٤ )

يذكر **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م)** أنه يعتبر رد الفعل القائم على التوقع من العوامل الهامة في سرعة الأداء وخاصة في مثل هذه الأنشطة التي تتطلب سرعة رد الفعل دون انتظار المثير ، والتوقع نوعان :

- **توقع المكان :** حيث يتوقع الرياضي المكان الذي يتجه إليه الهدف المراد التصدي له أو مواجهته مثل توقع مكان التصويب والمهاجمة بالدفاع لصد ضربات المنافس أو توقع مكان ذراع المنافس .
- **توقع اللحظة الزمنية :** وقد يتوقع الرياضي اللحظة الزمنية التي يتصدى فيها الهدف المطلوب مواجهته ، وبنفس الطريقة فإن الرياضي يقوم برد الفعل للمواجهة في لحظة معينة يتوقعها . ( ١ : ٢٠٣ )

ويرى **مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠١٩م)** أن فوائد التوقع الحركي البصري فنونها بما يأتي ( سهولة معرفة حركات الخصم في وقت مبكر ، ويسهل عملية التاكتيك ، وسهولة توقع الأداة في الألعاب المنظمة ، ويساعد في توزيع الجهد على الحركات المتتالية ، ويساعد في المعرفة المسبقة بخط سير حركة الخصم ، ومعرفة الحركة وهدفها ، وتجنب الاصابات ، واقتصادية الحركة ، ويساعد في عمليات التعلم المنفردة - الجديدة ، ويسهل عملية تعلم الحركات المركبة ، ويعمل على تسهيل التغيير في خط سير الحركات ) . ( ٢٥ : ١٨٦ )

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية والتي أوضحت نتائجها أهمية التوقع والتدريب البصري في الأنشطة الرياضية والتي أجريت على عينات وأنشطة مختلفة مثل دراسة كلاً من **أليدا أنيليا لوديك Alida Anelia Ludeke (٢٠٠٣م) ( ٣٥ )** ، ودراسة كلاً من **نادية حسن الصاوي وزينب علي حتوت (٢٠٠٨م) ( ٢٧ )** ، ودراسة **نهلة جمال الزايد (٢٠١٤م) ( ٢٩ )** ، ودراسة **وليد محمود الشناوي (٢٠١٧م) ( ٣٣ )** والتي أكدت نتائجها على أهمية التوقع والتدريب البصري لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء المهارى للاعبات الملاكمة ، وعلى حد علم الباحث لم تتطرق أى من الدراسات السابقة إلى البحث في " تأثير تدريبات التوقع البصري على فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمت الشابات " ، مما دعا الباحث إلى ضرورة إجراء البحث الحالي



ورياضة الملاكمة من الرياضات التي تتميز بالعمل الديناميكي والمواقف المتغيرة والمفاجئة طوال النزال مما يستدعي ان يمتلك الملاكم العديد من القدرات المختلفة ومنها القدرات البصرية طول المباراة مما يسهم في اتاحة الفرصة امام الملاكم بالقيام بالمهام الدفاعية والهجومية بنجاح في الوقت المناسب .

وعن أهمية المهارات البصرية في مجال رياضة الملاكمة يشير **ايهاب عزت عبد اللطيف** (٢٠١٩م) الى أن المهارات البصرية تعتبر ذات اهمية كبيرة لدى لاعب الملاكمة وان التدريب على تلك المهارات هي مفتاح التوافق والتوقيت والأداء الإجمالي للاعب الملاكمة . ( ٤ : ٣ ) ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب والتحكيم في الملاكمة ومعرفته بأهمية التوقع الحركي البصري في رياضة الملاكمة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من توقع حركات المنافس والاستعداد لردود افعاله المهارية والخطئية وكذلك تعتمد على القدرات البصرية وحيز الرؤية على حلقة الملاكمة خاصة مع تلقى الملاكم لبعض اللكمات في منطقة الوجه والراس والذي احيانا يؤثر على مدى اتزانه واحساسه بمدى الرؤية وكذلك احساسه بتحركات المنافس وتوقع مايقوم به من هجمات وتمثل هذه النقطة اهمية كبيرة للملاكمين ومع ذلك لا يهتم المدربون بتلك التدريبات التي تعمل على تنمية التوقع الحركي البصري اهتماما يتناسب مع اهميتها للملاكمين الامر الذي يؤدي بدوره الى ضعف مستوى الاداء وفقدان السيطرة على المباراة وتششتت اللكمات وعدم دقتها وهذا ما دفع الباحث الى اجراء هذه الدراسة بهدف معرفة تأثير تطوير التوقع الحركي البصري على معامل الهجوم والدفاع ودقة اللكمات لدى الملاكمين .

#### هدف البحث :

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي إلى تطوير التوقع الحركي البصري ومعرفة تأثير ذلك على مستوى معامل السلوك الهجومي ومعامل السلوك الدفاعي ومستوى دقة اللكمات لدى الملاكمين .

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى متغيرات التوقع الحركي البصري لدى الملاكمين لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى معامل السلوك الهجومي ومعامل السلوك الدفاعي لدى الملاكمين لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى دقة اللكمات لدى الملاكمين لصالح القياس البعدي .



## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### التوقع الحركي البصرى :

يذكر **مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠١٩م)** أن التوقع الحركي البصرى هو تصور مسبق للحركة وانه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية ، وأن مدى نجاح التوقع يتوقف على التجارب السابقة إلى حد بعيد وعلى تحليل الحركة والعمل مع الحركة . ( ٢٥ : ١٧٥ )

يذكر **محمد فتحى عبد التواب (٢٠٠٧م)** أن التوقع الحركي البصرى هو فن ملاحظة المواقف ورد الفعل لهذه الملاحظة قبل حدوثها وأن أهمية التوقع الحركي البصرى تكمن في الإستجابة والمبادأة ، وتظهر هذه القدرات العقلية فقط عندما يتم الإندماج بين المعلومات المخترنة والمعلومات المرئية . ( ٢٣ : ٨ )

### معامل السلوك الهجومي :

هى دلالة رقمية تعبر عن معدل اللكمات الهجومية الصحيحة التى أصابت المنافس لجميع اللكمات والمهارات الهجومية التى تم أدائها طوال المباراة . ( تعريف إجرائى )

### معامل السلوك الدفاعى :

هى دلالة رقمية تعبر عن معدل اللكمات أو المجموعات اللكمية التى تم الدفاع عنها بمختلف وسائل الدفاع القانونية بالنسبة لجميع اللكمات والمجموعات اللكمية التى قام بها المنافس ( تعريف إجرائى )

### الدراسات المرتبطة :

١- دراسة **شريف فتحى صالح Sherif Fathy Salah (٢٠٠٧م)** ( ٥٢ ) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة التوقع الحركى على أداء بعض المواقف التوقعية والمهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة " هدفت الدراسة إلى تصميم وبناء برنامج تدريبي لتطوير مهارات سرعة التوقع الحركى ( بسبب - مركب ) لكرات مختلفة الاتجاهات والأماكن والسرعات لناشئ تنس الطاولة تحت ( ١٥ ) سنة ، وتصميم اختبارات أداء توقعي لمهارات سرعة التوقع الحركى في تنس الطاولة ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي ناشئ تنس الطاولة تحت ( ١٥ ) سنة بنادي طنطا الرياضى ، وكانت اهم نتائج الدراسة أن اختبارات المواقف ( البسيطة والمركبة ) أشارت إلى وجود اتجاه إيجابي في زيادة نسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على ناشئ تنس الطاولة .

٢- دراسة **خالد فريد زيادة (٢٠١١م)** ( ٧ ) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركى على مستوى أداء بعض الجمل الخطئية لناشئ الجودو " هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركى ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض الجمل الخطئية لناشئ الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي



وتكونت عينة البحث من ناشئى الجودو من (١١-١٣) سنة ، وتم إختيارها بالطريقة العمدية من ناشئى نادى المنصورة الرياضى وبلغ عددهم (٥٠) ناشئى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (٢٥) ناشئى ، وكانت اهم نتائج الدراسة تحسن مكونات التوقع الحركى البدنية والإدراكية لناشئى المجموعة التجريبية عن متغير الاستجابة الحركية ٢٤,٨٨% ومتغير الأوضاع المتغيرة ٣٩,٤٠% ومتغير مرونة الجسم الافقية ١٠,١٢% ومرونة الجسم الرأسية ١٢.٠٧% ومتغير إدراك الإحساس بالزمن ٧٣.٤٢% ومتغير ادراك الإحساس بالمسافة ٧٩,٣١% .

٣- دراسة دي توا وأخرون Du Toit, et al. (٢٠١١م) (٤١) بعنوان " أثار التمارين الرياضية على المهارات البصرية لطلاب الجامعة " هدفت الدراسة إلى ما إذا التمارين الرياضية يمكن أن تحسن المهارات البصرية وبالتالي تعزيز المهارات الحركية والأداء الحركي ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة عددها (١٦٩) من طلاب الجامعة من سن ( ١٨ : ٢٢ ) ، وكانت اهم نتائج الدراسة هى وجود تحسن في اختبارات التوافق بين العين والايدي ، حدة البصر ، التتبع ، التصور في المجموعة التجريبية ، وأن المهارات البصرية تؤدي إلى تعزيز المهارات الحركية والتعلم المعرفي والأداء .

٤- دراسة وليد سيد إبراهيم (٢٠١٦م) (٣٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة " هدفت الدراسة إلى تحسين دقة وسرعة مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٣٢) ملاكماً من لا عبي منتخب جامعة سوهاج للملاكمة وتم تقسيمهم إلى ١٢ ملاكماً للمجموعة التجريبية و ١٢ ملاكماً للمجموعة الضابطة و ٨ ملاكماً للعينة الاستطلاعية وكانت اهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تحسن المتغيرات البصرية التالية ( الوعي الخارجي - التتبع البصري - إدراك العمق - التركيز البصري - السكون البصري ( معدل الرمش ) كما ساهم البرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات المهارية إلى تحسين مستوى أداء بعض اللكمات لبعض المهارات الهجومية للاعبى الملاكمة .

٥- دراسة إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٤) بعنوان " فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين " هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصري ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من بين ناشئى الملاكمة بنادى سكة حديد طنطا بمحافظة الغربية للمرحلة السنة تحت (١٤) سنة وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢٠) ناشئى تم





تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين ، وكانت اهم النتائج ان برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين الوظائف البصرية والمهارات الادراكية كما ان برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين مستوى اداء اللكمات .

٦- دراسة برينتون واخرون Brenton et al. (٢٠١٩م) ( ٣٧ ) بعنوان " التدريب الإدراكي البصري مع اكتساب النمط الحركي الملاحظ يسهم في تحسين التوقع البصري " وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام الخبرات البصرية والحركية المضافة في تحسين التوقع ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة عددها (٣٩) لاعب مقسمين لثلاث مجموعات بالتساوي ( مجموعة الإدراك البصري ، المجموعة البصرية الحركية ، المجموعة الضابطة بدون تدريب ) ، حيث تم اجراء اختبار التوقع مع الغلق البصري المؤقت للاعب سريع ، وكانت اهم النتائج الدراسة أن أفراد مجموعتي التوقع البصري والمجموعة البصرية الحركية قد أظهروا تحسنا ملحوظا للمفاتيح المتقدمة كما أن إضافة النسق الحركي للمجموعة البصرية الحركية قد أدى إلى تفوقها في التوقع البصري بشكل ملحوظ .

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة مستخدما القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته .  
عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين ملاكمي نادي سبورتنج كاسل بمحافظة الغربية المسجلين بمنطقة الغربية للملاكمة في المرحلة السنّية من ( ١٨ - ٢٠ ) سنة ، وقد بلغ إجمالي عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكماً هم قوام المجموعة التجريبية ، وقد قام الباحث باختيار عدد (١٢) ملاكماً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية لإجراء الدراسات الاستطلاعية .



جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
- معدلات دلالات النمو :							
١-	السن	سنة/شهر	١٩.٢٤٠	١٩.٢٥٠	٠.٥٢٧	١.٠٥٥-	٠.١٦٨-
٢-	الطول	سم	١٧٥.٣٠٠	١٧٥.٥٠٠	٢.١٦٣	٠.٧٩٧-	٠.٤٠٠-
٣-	الوزن	كجم	٧٠.٣٠٠	٧٠.٥٠٠	٢.٧٥١	١.٣١٤-	٠.٢٣١-
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٥٩٠	٦.٥٥٠	٠.٢٦٠	٠.٩٤٤-	٠.١٣٦
- متغيرات التوقع الحركي البصري :							
٥-	التتبع البصري	درجة	٣.١٨٠	٣.١٥٠	٠.٢٣٥	٠.٣٧٠-	٠.٦٢١
٦-	الدقة البصرية الثابتة	درجة	٣١.٣٠٠	٣١.١٠٠	٠.٥٩١	٠.٣١٣-	٠.٦٦٧
٧-	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢٩.٥٨٠	٢٩.٠٠٠	١.٤٥٢	٠.٧٣١-	٠.٧٣٦
٨-	الوعي الخارجي	عدد	٣.٤٠٠	٣.٥٠٠	٠.٦٩٩	٠.١٤٦-	٠.٧٨٠-
٩-	توافق العين والقدم	ث	٩.٢٦٠	٩.٢٠٠	٠.٣٣٧	١.٣٥٤	١.١٩٣
١٠-	توافق العين واليد	درجة	٨.١٠٠	٨.٠٠٠	٠.٧٣٨	٠.٧٣٤-	٠.١٦٦-
١١-	رد الفعل البسيط	ث	٠.٩٧٦	٠.٩٨٠	٠.٠١١	٣.٨٢٥	١.٠٦٤-
- اختبارات معامل الهجوم والدفاع :							
١٢-	معامل الهجوم	درجة	٠.٢٢٠	٠.٢٢٠	٠.٠١١	٠.٤٥٠-	٠.٧١٢-
١٣-	معامل الدفاع	درجة	٠.٢٠٩	٠.٢١٠	٠.٠٠٦	١.٤٩٨	٠.٠٩١-
- اختبار دقة الكلمات المستقيمة :							
١٤-	دقة الكلمات المستقيمة اليسرى	درجة	٣.٣٨٠	٣.٤٥٠	٠.١٩٩	٠.٨٩٤-	٠.١٨٦-
١٥-	دقة الكلمات المستقيمة اليمنى	درجة	٣.٦٨٠	٣.٧٥٠	٠.١٩٣	١.٤١٢-	٠.٤٥٧-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماتل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها ، وهي كالآتي :



### أولاً : المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة لتحديد اهم متغيرات التوقع الحركى البصرى وطرق قياسها وكذلك اهم الاختبارات التى تقيس مستوى معامل الهجوم والدفاع ومستوى دقة اللكمات .

### ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستامير لقياس الطول .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن .
- حلقة ملاكمة مواصفات قانونية .
- قفازات ملاكمة .
- أكياس لكم ( ثابتة ومتحركة ) ( ثقيلة وخفيفة ) .
- وسادة مدرب .
- كرات تنس ملونة .
- كرات سلة عليها استيكرز ( علامات ملونة )
- كرات ملونة بداخلها جرس .
- أطواق بلاستيك ملونة .
- نظارات بيضاء مظلة .
- ألواح خشبية ملونة .
- جهاز كمبيوتر لعرض الفيديوهات ، كاميرا فيديو .

### ثالثاً : إستمارات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية ( معدلات النمو ) - مرفق رقم ( ٢ ) .
- إستمارة تسجيل معاملات فاعلية الاداء المهارى ( معامل السلوك الهجومى ومعامل السلوك الدفاعى ومعامل فاعلية الاداء المهارى ) بناء على تحليل المباريات - مرفق رقم ( ٤ ) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى محددات البرنامج التدريبي - مرفق رقم ( ٧ ) .

### رابعاً : القياسات المستخدمة فى البحث :

- اختبارات التوقع الحركى البصرى : مرفق رقم ( ٦ )
  - اختبار التتبع البصري .
  - الدقة البصرية الثابتة .
  - الدقة البصرية المتحركة .
  - الوعى الخارجى .
  - اختبار توافق العين والقدم .
  - اختبار توافق العين واليد .
  - رد الفعل البسيط .
- اختبار معامل الهجوم ومعامل الدفاع : مرفق رقم ( ٦ )
  - معامل السلوك الهجومى .
  - معامل السلوك الدفاعى .



- اختبار دقة اللكمات : مرفق رقم ( ٦ )

- دقة اللكمة المستقيمة اليسرى .
- دقة اللكمة المستقيمة اليمنى .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها ( ١٢ ) ملاكماً من سن ( ١٨ : ٢٠ ) سنة بنادى سبورتنج كاسل بمدينة طنطا من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٣/٤/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٨/٤/٢٠٢٢م ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- تجربة الاختبارات التي رشحت من قبل الخبراء حتى يتم التأكد من ملائمتها لعينة البحث
- توزيع المهام وتدريب المساعدين على إجراء الاختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من مدى مناسبة استمارات تسجيل البيانات .
- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .
- ترتيب تطبيق الاختبارات على عينة البحث .
- التأكد من المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات ( قيد البحث ) .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات والزمن المناسب لها .
- إكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء الدراسة الإستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

المعاملات العلمية للاختبارات ( قيد البحث ) :

أولاً : الصدق :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق ( التمايز ) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى وعددهم ( ١٢ ) ملاكماً من خارج العينة الأساسية وذلك للمتغيرات ( متغيرات التوقع الحركى البصرى - معامل الهجوم والدفاع - دقة اللكمات المستقيمة ) ويوضح ذلك جدول ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ ) .



## جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق  
لاختبارات التوقع الحركى البصرى ( قيد البحث )

$$ن = ٢ = ١ = ٦$$

م	الاختبارات التوقع الحركى البصرى	المجموعة المميزة		مجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
-١	التتبع البصرى	٤.٦٣٦	٠.٢٤٣	٢.٩٨٤	٠.٣١٢	١.٦٥٢	٨.٣٥٥	٠.٨٧٥	٠.٩٣٥
-٢	الدقة البصرية الثابتة	٤١.٧٣٠	٢.٣٤١	٣١.١٢٠	١.٨٩٣	١٠.٦١٠	٧.٠٤٨	٠.٨٣٢	٠.٩١٢
-٣	الدقة البصرية المتحركة	٣٧.١٢٥	١.٧٨٩	٢٨.٧٥٣	١.٣٥٧	٨.٣٧٢	٧.٤٥٧	٠.٨٤٨	٠.٩٢١
-٤	الوعى الخارجى	٧.٦٣٨	٠.٦٨٤	٣.٢٦٢	٠.٥٨٧	٤.٣٧٦	٩.٧١٠	٠.٩٠٤	٠.٩٥١
-٥	توافق العين والقدم	٧.٣١٢	٠.٤١٢	٩.٦٣٤	٠.٦٩٤	٢.٣٢٢	٥.٧٥٤	٠.٧٦٨	٠.٨٧٦
-٦	توافق العين واليد	١٢.٨٧٥	١.٠٨٦	٧.٤٥١	٠.٦٨٣	٥.٤٢٤	٨.٤٥٦	٠.٨٧٧	٠.٩٣٧
-٧	رد الفعل البسيط	٠.٨٥١	٠.٠٢٦	٠.٩٩٣	٠.٠١٨	٠.١٤٢	٨.٩٨١	٠.٨٩٠	٠.٩٤٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢ - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات التوقع الحركى البصرى ( قيد البحث ) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق  
لاختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث )

$$ن = ٢ = ١ = ٦$$

م	اختبارات معامل الهجوم والدفاع	المجموعة المميزة		مجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
-١	معامل الهجوم	٠.٢٧٩	٠.٠١٤	٠.١٨٧	٠.٠١٢	٠.٠٩٢	٩.٩٧٩	٠.٩٠٩	٠.٩٥٣
-٢	معامل الدفاع	٠.٢٥٣	٠.٠١٧	٠.١٦٤	٠.٠١٥	٠.٠٨٩	٧.٨٥١	٠.٨٦٠	٠.٩٢٨

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢



- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا<sup>٢</sup> - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف  
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط  
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لإختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث )

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

م	اختبارات دقة اللكمات المستقيمة		المجموعة المميزة		مجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	معامل ايتا <sup>٢</sup>	معامل الصدق
	ع±	س	ع±	س						
١-	١.٤٣٧	٠.٢٩٤	٣.٧٩١	٠.٣٧٨	٢.٣٥٤	٩.٨٣١	٠.٩٠٦	٠.٩٥٢		
٢-	١.٣١٥	٠.٣٦٩	٣.٩٣٢	٠.٤٦١	٢.٦١٧	٨.٨٦٤	٠.٨٨٧	٠.٩٤٢		

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا<sup>٢</sup> - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف  
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط  
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لإختبارات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .  
ثانياً : الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات وذلك للمتغيرات ( متغيرات التوقع الحركي البصري - معامل الهجوم والدفاع - دقة اللكمات المستقيمة ) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها ( ١٢ ) ملاكماً من خارج العينة الأساسية وذلك بفواصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول ( ٥ ) ، ( ٦ ) ، ( ٧ ) .



جدول ( ٥ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات التوقع الحركى البصرى ( قيد البحث )

ن = ١٢

م	اختبارات التوقع الحركى البصرى	التطبيق		إعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
-١	التتبع البصرى	٣.٨١٠	٠.٤٦٣	٣.٨١٥	٠.٣٨٧
-٢	الدقة البصرية الثابتة	٣٦.٤٢٥	٢.٧٤٦	٣٦.٥٢١	٣.١٢٨
-٣	الدقة البصرية المتحركة	٣٢.٩٣٩	٢.٦٤١	٣٣.١٠٨	٢.١٨٤
-٤	الوعى الخارجى	٥.٤٥٠	٠.٩٤٧	٥.٤٦٥	٠.٧٤١
-٥	توافق العين والقدم	٨.٤٧٣	٠.٩٣١	٨.٤٦٣	١.٠٢٣
-٦	توافق العين واليد	١٠.١٦٣	١.٢١٨	١٠.١٩٧	١.٣٢٢
-٧	رد الفعل البسيط	٠.٩٢٢	٠.١٢١	٠.٩١٧	٠.٠٨١

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول ( ٥ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات التوقع الحركى البصرى ( قيد البحث ) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث )

ن = ١٢

م	اختبارات معامل الهجوم والدفاع	التطبيق		إعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
-١	معامل الهجوم	٠.٢٣٣	٠.٠٢٨	٠.٢٣٤	٠.٠٢٣
-٢	معامل الدفاع	٠.٢٠٩	٠.٠٣١	٠.٢١٣	٠.٠٢٦

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول ( ٦ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .



### جدول ( ٧ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات دقة اللكمات  
المستقيمة ( قيد البحث )

ن = ١٢

م	اختبارات دقة اللكمات المستقيمة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	دقة اللكمات المستقيمة اليسرى	٢.٦١٤	٠.٥٢٧	٢.٦١١	٠.٤٥٩	٠.٩٧٤
٢-	دقة اللكمات المستقيمة اليمنى	٢.٦٢٤	٠.٦١٣	٢.٦١٩	٠.٥٦٢	٠.٩٦٧

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول ( ٦ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح : - مرفق رقم ( ١٠ )

الهدف من البرنامج التدريبي :

تطوير التوقع الحركى البصرى من خلال تدريبات للتوقع الحركى والبصرى والتعرف على تأثيره فى معامل الهجوم والدفاع ومستوى دقة اللكمات .

أسس وضع البرنامج :

استند الباحث على الأسس العلمية التالية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج

التدريبي وهي :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية .
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي .
- توفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل في التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة .
- مراعاة الفروق الفردية للملاكمين وذلك بتحديد المستوى .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- تدرج تدريبات البرنامج المقترح من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .





### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التوقع الحركي والتدريبات البصرية المقترح لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أثنى عشر أسبوع ابتداء من يوم الأحد الموافق ٢٢/٥/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ١١/٨/٢٠٢٢م .

### نوع الفترة التدريبية للتخطيط محتويات البرنامج المقترح :

- يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد وتنقسم إلى ثلاث فترات وهي :
  - أ- فترة الإعداد البدني العام ومدتها ( ٣ ) أسابيع .
  - ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها ( ٦ ) أسابيع .
  - ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها ( ٣ ) أسابيع .
- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( ٣ ) وحدات ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) .
- إجمالي عدد الوحدات  $3 \times 12 = 36$  اسبوع = وحدة تدريبية .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة التدريبية كلها ( ٩٠ ) دقيقة .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع =  $90 \times 3 = 270$  ق ( ٢٧٠ ) ق .
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد  $36 \times 3240 = 3240$  ق ( ٣٢٤٠ ) ق .

### جدول ( ٨ )

#### التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

بالساعات	بالدقائق	زمن التدريب
٤.٥ ساعات	٢٧٠ ق	زمن التدريب في الأسبوع
١٨ ساعة	١٠٨٠ ق	زمن التدريب في الشهر
٥٤ ساعة	٣٢٤٠ ق	زمن التدريب الكلي للبرنامج

### جدول ( ٩ )

#### نتائج إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد العناصر والأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	الإختبارات
١	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعيا بواقع ( ٣٦ ) وحدة خلال البرنامج
٢	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
٣	زمن الاحماء والختام	١٠ دقائق للاحماء و ٥ دقائق للختام
٤	أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٥	تشكيل دورة الحمل	( ١ : ١ )
٦	الأحمال التدريبية	متوسط ( ٥٠-٧٠٪ ) - عالية ( ٧٠-٨٥٪ ) - أقصى ( ٨٥-١٠٠٪ )
٧	طريقة التدريب	فترى مرتفع ومنخفض الشدة
٨	مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء - الجزء الرئيسى ( إعداد بدنى - إعداد مهارى - إعداد خطى )



جدول ( ١٠ )

توزيع نسب محتوى الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

م	الجزء الرئيسي	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	الجزء التمهيدي	% ١١.١١	٣٦٠ ق
٢	الجزء الرئيسي	% ٢٢.٢٢	الإعداد العام والخاص
٣			التدريب البصري
٤	الإعداد المهاري	% ٢٢.٢٢	٧٢٠ ق
٥	الإعداد الخططي	% ١٤.٨١	٤٨٠ ق
٦	الجزء الختامي	% ٥.٥٥	١٨٠ ق
	مجموع الجزء الرئيسي	% ١٠٠	٣٢٤٠ ق

تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

إستخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والمنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في أساليب التدريب ( الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة ) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى .

درجات الحمل المستخدمة :

راعى الباحث أن يتناسب الحمل مع اللاعبات وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل ، وقد استخدم الباحث أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٠ % - ٧٠ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل عالي ٧٠ % - ٨٥ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل أقصى ٨٥ % - ١٠٠ % من أقصى قدرة اللاعب .

تشكيل حمل التدريب :

تم التدرج بالحمل من حيث ( الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى ) بالطريقة التمرجية ما بين حمل متوسط وحمل عالي وحمل أقصى .



جدول ( ١١ )

توزيع حمل التدريب بالبرنامج التدريبي المقترح

ما قبل المنافسة			الإعداد الخاص					الإعداد العام			المرحلة	
الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
												الحمل
	○		○			○						أقصى ٨٥ - ١٠٠ %
		○		○			○		○	○		عالي ٧٠ - ٨٥ %
○					○			○			○	متوسط ٥٠ - ٧٠ %

الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة ( البصرية ) وفاعلية الأداء المهاري قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٩م .

ثانياً : مرحلة تطبيق البرنامج المقترح :

بعد إنتهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ( ١٢ ) أسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/١١م بناي ٢٣ يوليو الرياضى حيث تم تطبيق البرنامج على مدار ( ٣ ) شهور بواقع عدد ( ٣ ) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام ( الاحد - الثلاثاء - الخميس ) .

ثالثاً : القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/١٣م إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١٥م مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبلية .



عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث في مستوى متغيرات التوقع الحركى البصرى لدى الملاكمين لصالح القياس البعدى .

### جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغيرات التوقع الحركى البصرى

ن = ١٠

م	متغيرات التوقع الحركى البصرى	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	التتبع البصرى	٣.١٨٠	٠.٢٣٥	٤.٧٨٠	٠.٣١٩	١.٦٠٠	٠.٠٨٠	١٩.٩٣١	٥٠.٣١٤	٢.٢٦٩	مرتفع
٢-	الدقة البصرية الثابتة	٣١.٣٠٠	٠.٥٩١	٤٢.٥٨٠	١.٣٨٢	١١.٢٨٠	٠.٤٠٩	٢٧.٥٧٩	٣٦.٠٣٨	٢.٠٦٧	مرتفع
٣-	الدقة البصرية المتحركة	٢٩.٥٨٠	١.٤٥٢	٣٨.٨٨٠	١.٥٩٨	٩.٣٠٠	٠.٣٧٠	٢٥.١٣٦	٣١.٤٤٠	١.٩١٤	مرتفع
٤-	الوعى الخارجى	٣.٤٠٠	٠.٦٩٩	٧.٨٠٠	٠.٧٨٩	٤.٤٠٠	٠.٢٢١	١٩.٩٠٠	١٢٩.٤١٢	٣.٤٦١	مرتفع
٥-	توافق العين والقدم	٩.٢٦٠	٠.٣٣٧	٧.٤٠٠	٠.٣٢٣	١.٨٦٠	٠.٠٩٧	١٩.٢٠٧	٢٠.٠٨٦	١.٤٦٥	مرتفع
٦-	توافق العين واليد	٨.١٠٠	٠.٧٣٨	١٣.١٥٠	٠.٨٨٣	٥.٠٥٠	٠.٢٨٣	١٧.٨٢٤	٦٢.٣٤٦	٣.١٠٧	مرتفع
٧-	رد الفعل البسيط	٠.٩٧٦	٠.٠١١	٠.٨٣٢	٠.٠٢٣	٠.١٤٤	٠.٠٠٧	٢٠.٩٨٠	١٤.٧٥٤	١.١٤١	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.753$

مستويات حجم التأثير لكوهن :  $0.20$  : منخفض  $0.50$  : متوسط  $0.80$  : مرتفع

يتضح من جدول ( ١٢ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغيرات التوقع الحركى البصرى ( قيد البحث ) وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين (  $17.824$  الى  $27.579$  ) كما حققت نسبة تحسن



مئوية تراوحت ما بين ( ١٤.٧٥٤٪ الى ١٢٩.٤١٢٪ ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ١.١٤١ الى ٣.٤٦١ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

### عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث في مستوى معامل السلوك الهجومى ومعامل السلوك الدفاعى لدى الملاكمين لصالح القياس البعدى

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث  
فى متغير اختبارات معامل الهجوم والدفاع

ن = ١٠

م	اختبارات معامل الهجوم والدفاع	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة
		س	ع ±	س	ع ±						
١-	معامل الهجوم	٠.٢٢٠	٠.٠١١	٠.٢٨٦	٠.٠٠٥	٠.٠٦٦	٠.٠٠٣	٢٤.٧٥٠	٣٠.٠٠٠	١.٦٧٦	مرتفع
٢-	معامل الدفاع	٠.٢٠٩	٠.٠٠٦	٠.٢٦٨	٠.٠٠٦	٠.٠٥٩	٠.٠٠٢	٢٥.٢٨٦	٢٨.٢٣٠	١.٥٨٣	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ١٣ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٢٤.٧٥٠ الى ٢٥.٢٨٦ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٢٨.٢٣٠٪ الى ٣٠.٠٠٠٪ ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ١.٥٨٣ الى ١.٦٧٦ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

### عرض نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث في مستوى دقة اللكمات لدى الملاكمين لصالح القياس البعدى .



جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث  
في متغير اختبار دقة اللكمات المستقيمة

ن = ١٠

م	اختبارات دقة اللكمات المستقيمة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١-	دقة اللكمات المستقيمة اليسرى	٣.٣٨٠	٠.١٩٩	١.١٤٠	٠.٤٠٩	٢.٢٤٠	٠.١٥٣	١٤.٦٥٠	٦٦.٢٧٢	٣.٣١١	مرتفع
٢-	دقة اللكمات المستقيمة اليمنى	٣.٦٨٠	٠.١٩٣	١.٢٨٠	٠.٣٥٢	٢.٤٠٠	٠.١٤٤	١٦.٦٩٥	٦٥.٢١٧	٣.٣٢٦	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ١٤ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبار دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١٤.٦٥٠ الى ١٦.٦٩٥ ) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٦٥.٢١٧ % الى ٦٦.٢٧٢ % ) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين ( ٣.٣١١ الى ٣.٣٢٦ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .  
ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم ( ١٢ ) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات التوقع الحركي البصري ( قيد البحث ) وهي ( التتبع البصري - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجى - توافق العين والقدم - توافق العين واليد - رد الفعل البسيط ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير ( الدقة البصرية الثابتة ) بمقدار ( ٢٧.٥٧٩ ) وأقل قيمة لها عند متغير ( توافق العين واليد ) بمقدار ( ١٧.٨٢٤ ) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات التوقع الحركي البصري ( قيد البحث ) ما بين ( ١٢٩.٤١٢ % ) كأكبر قيمة لمتغير ( الوعي الخارجى ) ، و ( ١٤.٧٥٤ % ) كأقل قيمة لمتغير ( رد الفعل البسيط ) لذا يتضح أن دلالة فروق ( ت ) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات التوقع الحركي



البصرى ( قيد البحث ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ١.١٤١ الى ٣.٤٦١ ) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

ويتضح من تلك النتائج التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي ( قيد البحث ) باستخدام التوقع والتدريبات البصرية على المتغيرات البدنية التى احتواها البرنامج التدريبي والتي بُنيت على أساس علمى ، حيث يشير **يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٣م)** أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط ذات الأهمية والتي تخضع للأسس والمبادئ العلمية بهدف إعداد الفرد وفق قدراته وإمكاناته واستعداداته البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال المنافسة الرياضية . ( ٣٤ : ٣٥ )

ويتفق الباحث مع كلا من **مسعد علي محمود ومحروس قنديل (٢٠٠٥م)** انه يرتبط الإعداد البدني بالإعداد الفني ، وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوى الإعداد البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان الأداء الفني . ( ٢٦ : ٣٧ )

ويؤكد كلاً من **محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٨م)** أن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من العناصر البدنية ( كالدقة والسرعة والتحمل والتوافق ) والقدرات الفنية ( كالمهارات الحركية والخططية ) والقدرات النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وتعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول لمستوى عالي في الأنشطة الرياضية عامة وفى رياضة الملاكمة خاصة وذلك لأنها تسهم فى الارتقاء بمستوى اللاعبين البدني. ( ٢٠ : ١٦ )

ويشير **كينيث سيفريدا وبين وانج Kenneth J. Ciuffreda and Bin Wang** (٢٠١٤م) أن التدريب البصري أحد فروع علم الأوبتومتري الذي يهتم بتقييم وتحسين مستوى الإدراك البصري فهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية لحركة العين التتبعية ، والتي تجعل اللاعب قادر على رؤية الموقف كوحدة واحدة مركبة لتعطيه القدرة على التكيف مع الموقف التفاعلي داخل النسق الكلي لحدود الملعب وحركات المنافس من خلال التتبع البصري الجيد بغرض التحكم في الأداء المهاري بما يتناسب مع المواقف الفنية المتغيرة . ( ٤٦ : ٤٠٧ )

ويؤكد **سيسم ريزيه وآخرون Meysam Rezaee, et al (٢٠١٢م)** أن التتبع والدقة البصرية من أهم القدرات البصرية التي يجب أن يهتم المدربين بتدريبها سواء داخل الوحدات التدريبية اليومية أو خارجها بشكل منتظم حيث أن ٨٠ % من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية ، كما أشار إلى أن ٣٠ % من الممارسين للرياضة لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة وهذا ما ظهر عند لاعبي أولمبياد برشلونة (١٩٩٢م) حيث وجد عند بعض اللاعبين صعوبات بصرية مما جعلهم يستخدمون نظارات أو العدسات اللاصقة . ( ٥٠ : ٤٤ )



هذا يتفق مع من أشار إليه كلاً من كينيت سيفريدا وبين والـج Kenneth J. Ciuffreda and Bin Wang (٢٠١٤م) أن التدريب البصري يساعد في تطوير مستوى أداء المهارات الفردية للاعب مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التحكم في أداء المهارات بدقة وانسيابية مع الاحتفاظ بأوضاع الجسم الحركية السليمة التي تساعد على الوصول للتكامل في الأداء الحركي ، ويتضمن الأداء الرياضي جانب بصري وجانب حركي ، إذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة يتأثر بذلك أداء الجانب الحركي ، لذلك يجب ربط الجانب البصري بالجانب الحر أثناء التدريب . ( ٤٦ : ٤٠٩ )

ويؤكد كل من إبراهيم زادهبور ، محمد بارينغولي M. Zadehpur & E. Yarigholi (٢٠٠٤م) أن تنمية متغيرات سهولة التكيف وحدة الإبصار قد يحسن من كفاءة الجهاز البصري ، ويؤدي إلى تقصير زمن الحصول على صورة واضحة ، وفي تنس الطاولة فإن نقطة التثبيت تتغير بنفس سرعة تغير بنفس سرعتي الكرة والخصم ، وسرعة الكرة عالية جدا وعلى العين أن تراها بوضوح ، وبالتالي فعلى كل لاعب أن يتمكن من متابعة الكرة بأسرع ما يمكنه حتى يمكنه عمل أداء ناجح في تنس الطاولة ، وتستخدم الحركات التقافزية للعين التركيز على الكرة وأحيانا يحدث قمع للحركة التقافزية للعين حيث أن ما يمكن رؤيته هو أول وآخر نقطة ثبات فقط مع حجب مسار الحركة التقافزية للعين ، وبالتالي فإن أول وآخر نقطة مهمتان وعلى لاعب تنس الطاولة أن يغير من تكيفه بنفس سرعة حركة العين حتى يتمكن من إنجاز أهدافه أثناء اللعب وبالتالي فعند قيام لاعب تنس الطاولة بتحسين الرؤية المحيطة فإنه أيضا يقوم بتحسين الدقة البصرية الحركية . ( ٤٢ : ٢٨ )

ويذكر هوجر Hoeger (١٩٩٧م) أن الجهاز العصبي Nervous System يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الانقباضية العضلية المماثلة في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء ، وذلك لأن الجهاز العصبي هو المهيمن على جميع وظائف الجسم ، كما أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد . ( ٤٤ : ١٤٨ )

وفي هذا الصدد يعرف قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) التوقع الحركي بأنه " سرعة وصول المعلومات الى الدماغ مع هضم هذه المعلومات من التنفيذ المبكر للاداء الحركي وفقاً لمنهج مرسوم لتنفيذ الواجب الحركي " . ( ١٧ : ٣١١ )

ويرجع الباحث من خلال ما توصل اليه من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعدية نتيجة الي انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع الحركي البصري بالإضافة الي استخدام مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كأحدى المبادئ الأساسية في تنمية القوة العضلية وتحمل السرعة والذي ادى الي تحسن نتائج الاختبارات البصرية والتوقع الحركي ( قيد البحث ) .





وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضى مثل **عصام أمين حلمى ومحمد جابر بريقع (١٩٩٧م)** ، **عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م)** على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تُشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب . ( ١٦ : ٤٤ ) ( ١٥ : ٥٣ )

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م)** ( ١٨ ) ، **سعيد فهمى خليل (٢٠٠٤م)** ( ٩ ) ، **أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٤م)** ( ٣ ) ، **أحمد محمد أبو المعاطى (٢٠٠٨م)** ( ٢ ) ، **خالد فريد زيادة (٢٠١١م)** ( ٧ ) حيث أشاروا إلى أن تنمية التوقع الحركى يتم من خلال استخدام تمارين خاصة موجهة لهذا الغرض .

يتضح من جدول رقم ( ١٣ ) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغيرات اختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) وهي ( معامل الهجوم - معامل الدفاع ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير ( معامل الدفاع ) بمقدار ( ٢٥.٢٨٦ ) وأقل قيمة لها عند متغير ( معامل الهجوم ) بمقدار ( ٢٤.٧٥٠ ) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات اختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) ما بين ( ٣٠.٠٠٠ % ) كأكبر قيمة لمتغير ( معامل الهجوم ) ، و ( ٢٨.٢٣٠ % ) كأقل قيمة لمتغير ( معامل الدفاع ) لذا يتضح أن دلالة فروق ( ت ) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات اختبارات معامل الهجوم والدفاع ( قيد البحث ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ١.٥٨٣ الى ١.٦٧٦ ) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

ويتضح من جدول رقم ( ١٤ ) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغيرات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) وهي ( دقة اللكمات المستقيمة اليسرى - دقة اللكمات المستقيمة اليمنى ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير ( دقة اللكمات المستقيمة اليمنى ) بمقدار ( ١٦.٦٩٥ ) وأقل قيمة لها عند متغير ( دقة اللكمات المستقيمة اليسرى ) بمقدار ( ١٤.٦٥٠ ) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) ما بين ( ٦٦.٢٧٢ % ) كأكبر قيمة لمتغير ( دقة اللكمات المستقيمة اليسرى ) ، و ( ٦٥.٢١٧ % ) كأقل قيمة لمتغير ( دقة اللكمات المستقيمة



اليمنى ) لذا يتضح أن دلالة فروق ( ت ) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات دقة اللكمات المستقيمة ( قيد البحث ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٣.٣١١ الى ٣.٣٢٦ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

وفي هذا الصدد يشير براون وآخرون ( Brown et al. ٢٠٠٠م ) على أن التنوع في طرق التدريب الرياضى مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي الى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني . ( ٢٠ : ٣٨ )

وهذا ما يؤكده أليدا أنيليا لوديك Alida Anelia Ludeke (٢٠٠٣م) ( ٣٥ ) من أن اللاعب أثناء التنافس يتعرض للعديد من الضغوط العقلية والبدنية ، ونتيجة لذلك تصبح المستقبلات الحسية ( خاصة المحلل البصري ) مضطربة ، فالحساسية الكهربية للعين تقل تحت ظروف الإجهاد البدني ، وانخفاض مستويات الأوكسجين يسبب هبوط في الإدراك البصري ، وقد راعى الباحث ذلك عند وضع البرنامج التدريبي مما كان له الأثر الإيجابي الفعال في تحسن القدرات البصرية الخاصة للمجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة .

وفي هذا الصدد يؤكد ووليامز وآخرون ( Williams, et al. ٢٠٠٠م ) ( ٥٣ ) إلى أن الخطوة الأولى لنجاح برامج التدريبات البصرية هي التعرف على المهارات البصرية الخاصة بطبيعة النشاط الممارس ، فكل رياضة لها من المهارات البصرية ما يميزها عن الرياضات الأخرى .

ويؤكد بريان ارييل Brian Ariel (٢٠٠٤م) ( ٣٦ ) إلى أن العين تقود الجسم للأداء ، فاللاعب يؤدي كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية ، والقدرات البصرية الخاصة بالمنازلات يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها من خلال برامج الرؤية الرياضية .

ويعزو الباحث ذلك التقدم في المستوي المهاري نتاج تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية التي من أهم سماتها محاكاة المباراة والشكل المهاري للأداء بالإضافة لرفع القدرات البدنية والبصرية الخاصة بالنشاط مما يظهر مردودة على الأداء المهاري ، وهذا ما أكده عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) أن أي أداء مهاري يرتبط في تنميته وتطويره ارتباط وثيق بالقدرات البدنية الحركية ، فكلما كان العمل على تطوير متطلبات الأداء المهاري ( بدنيا وحركيا ) الخاصة كلما زاد إتقان الأداء المهاري ، حيث أنه في أغلب المواقف تتعرف علي مستوي هذا الأداء المهاري من مدي اكتساب الفرد لتلك الصفات البدنية والحركية الخاصة .

( ١٥ : ١٨٩ )



وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من نجاح مهدى شلش وأكرم محمد محمود (٢٠٠٠م) حيث توصل إلي أن التدريب الجيد الذي أسهم في إكساب اللاعبين خبرات وسلوكيات مهارية جديدة أدت إلى رفع مستوياتهم في المهارات الهجومية والدفاعية مما أدى إلى تحقيق اللاعبين درجات مرتفعة للاختبار البعدي عن القلي في الاختبارات المهارية المستخدمة ، إذ أن تعلم المهارة عن طريق الممارسة يتطلب التدريب المنظم عن طريق أداءها وفقاً لخطوات تدريبية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الأداء للمهارة .

( ٢٨ : ٥٣ )

حيث يؤكد كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) ( ١١ ) ، لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) ( ١٨ ) ، سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م) ( ١٠ ) ، جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧م) ( ٥ ) على ارتباط التوقع الحركي بالجانب المهاري والفني ، حيث يؤدي دمج مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من كوفييدو وآخرون Quevedo, et al. (١٩٩٩م) ( ٥١ ) ، كالد ونواكس Calder & Noakes (٢٠٠٠م) ( ٣٩ ) ، مازين وآخرون Mazyn, et al. (٢٠٠٤م) ( ٤٩ ) ، جيهان محمد فؤاد وإيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥م) ( ٦ ) ، محمود مأمون الشربيني (٢٠١٠م) ( ٢٤ ) ، وليد سيد إبراهيم (٢٠١٦م) ( ٣٢ ) ، عاصم على قنديل (٢٠١٦م) ( ١٣ ) ، إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م) ( ٤ ) في أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات ، تمكن من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
- ١- برنامج التدريب الرياضي باستخدام التوقع الحركي البصري كان له تأثير إيجابياً أدى إلي تحسن في متغيرات التوقع الحركي البصري ومعامل السلوك الهجومى والدفاعى ومستوى دقة اللكمات ( قيد البحث ) لدى الملامكات .
  - ٢- برنامج التدريب الرياضي باستخدام التوقع الحركي البصري كان له تأثير إيجابياً أدى إلي تحسن في متغيرات التوقع الحركي البصري لعينة البحث جاء بالترتيب التالى في اختبار الوعى الخارجى بنسبة ١٢٩.٤١٢٪ ، وفى اختبار توافق العين واليد بنسبة ٦٢.٣٤٦٪ ، وفى اختبار التتبع البصري بنسبة ٥٠.٣١٤٪ ، وفى اختبار الدقة البصرية الثابتة بنسبة ٣٦.٠٣٨٪ ، وفى اختبار الدقة البصرية المتحركة بنسبة ٣١.٤٤٠٪ ، وفى اختبار توافق العين والقدم بنسبة ٢٠.٠٨٦٪ ، وفى اختبار رد الفعل البسيط بنسبة ١٤.٧٥٤٪ .



- ٣- برنامج التدريب الرياضى باستخدام التوقع الحركى البصري كان له تأثير ايجابياً أدى إلى تحسن فى مستوى معامل السلوك الهجومى والدفاعى لعينة البحث جاء بالترتيب التالى فى متغير معامل الهجوم بنسبة ٣٠.٠٠٠٪ ، ومتغير معامل الدفاع بنسبة ٢٨.٢٣٠ % .
- ٤- برنامج التدريب الرياضى باستخدام التوقع الحركى البصري كان له تأثير ايجابياً أدى إلى تحسن فى مستوى دقة اللكمات لعينة البحث جاء بالترتيب التالى فى متغير دقة اللكمات المستقيمة اليسرى بنسبة ٦٦.٢٧٢٪ ، ومتغير دقة اللكمات المستقيمة اليمنى بنسبة ٦٥.٢١٧ % .

#### ثانياً : توصيات البحث :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التوقع الحركى البصري على المرحلة السنوية قيد البحث .
- ٢- توجيه النتائج والبرنامج التدريبى إلى العاملين فى مجال تدريب الملاكمة كمحدد للارتقاء والتطوير لمستوى الأداء المهاري مع مراعاة الأهداف وخصائص المرحلة السنوية .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى رياضة الملاكمة بصفة خاصة .
- ٤- ضرورة توافر أخصائى بصري يقوم بتقويم وتنمية القدرات والوظائف البصرية للاعبين وتحديد نوع النظارات والعدسات اللاصقة من حيث الكفاءة واللون لحماية اللاعب .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول اثر تدريبات التوقع الحركى البصرى فى رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة .
- ٦- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معمل كلية التربية الرياضية والأندية الرياضية .



### قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) : التدريب الرياضي المعاصر ( الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أحصاء حمل التدريب ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد محمد أبو المعاطي (٢٠٠٨م) : تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فعالية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٤م) : دراسة تأثير إتجاهين مختلفين للإجماع على مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
- ٤- إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩م) : فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، عدد ٤٨ ، جزء ٣ .
- ٥- جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧م) : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- جيهان محمد فؤاد ، ايمان عبد الله زيد (٢٠٠٥م) : فاعلية التدريب البصري علي بعض المتغيرات مهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة , بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مجلد ٢ .
- ٧- خالد فريد زيادة (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركى على مستوى أداء بعض الجمل الخططية لناشئى الجودو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، عدد ١٦ .
- ٨- سامى محب حافظ (٢٠٠٦م) : المدخل الى الملاكمة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٩- سعيد فهمى خليل (٢٠٠٤م) : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركى واثره على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .



- ١٠- سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١م) : تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة ، مطبة الشباب الحر ، بورسعيد .
- ١٢- طلحة حسام الدين ، محمد فوزي عبد الشكور ، محمد السيد حلمي (٢٠٠٦م) : التعلم والتحكم الحركي ( مبادئ - نظريات - تطبيقات ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣- عاصم على قنديل (٢٠١٦م) : تأثير التدريبات البصرية على دقة وسرعة للكلمات الموجهة للمناطق المؤثرة لملاكمي الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ١٤- عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م) : المرجع الي الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات ) ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦- عصام أمين حلمى ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧م) : التدريب الرياضى ( أسس - مفاهيم - اتجاهات ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧- قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فيالالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر العربي ، عمان .
- ١٨- لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) : التوقع وتأثيره على مستوى الأداء فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م) : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٨م) : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- محمد زكريا بلضم (٢٠١٨م) : تأثير تدريب حمل المباراة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشوارد الحرة وفاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٢- محمد عبد العزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعلان (٢٠١٤م) : المرجع العلمي فى الملاكمة ، الترقيم الدولي ٩٧٧-٩٠-١٧٠٧-٥ .
- ٢٣- محمد فتحى عبد التواب (٢٠٠٧م) : تأثير تنمية التوقع الحركى علي مستوي اداء الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .



- ٢٤- محمود مأمون الشربيني (٢٠١٠م) : تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات العقلية للإرتقاء بمستوي المهارات الخداعية لرياضة الملاكمة للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٢٥- مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠١٩م) : أسس علم الحركة في المجال الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٦- مسعود علي محمود ، محروس قنديل (٢٠٠٥م) : التربية البدنية الرياضية للتعليم الاساسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٧- نادية حسن الصاوي ، زينب علي حتوت (٢٠٠٨م) : فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوي المهاري الهجومي في كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٢٨- نجاح مهدى شلش ، أكرم محمد محمود (٢٠٠٠م) : التعلم الحركي ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٢٩- نهلة جمال الزايد (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الإدراكية ومستوي دقة التصويب لدي ناشئ كره اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ٣٠- نيفين فاروق هريدي (٢٠١٩م) : برنامج تعليمي لتحسين بعض المتطلبات الإدراكية للتوقع الحركي وأثره على مستوى أداء مهارة التمرير بالساعدين من أسفل في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، عدد ٤٩ ، جزء ٣ .
- ٣١- هدى حسن يوسف (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسن دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكومتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٣٢- وليد سيد إبراهيم (٢٠١٦م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- ٣٣- وليد محمود الشناوي (٢٠١٧م) : تأثير التدريبات البصرية علي مستوي أداء القدرات البصرية والمهارية في تنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٣٤- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م) : الملاكمة أسس ونظريات تطبيقات علمية ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 35- Alida Anelia Ludeke (2003) : The visual skills of professional and amateur rugby players , Dissertation , Submitted in fulfillment of the requirements of the master degree, Faculty of science , Rand Afrikaans university
- 36- Brain Ariel (2004) : Action in sport , by E & FN Spon , an imprint of Routledgoll NeW fetterlane , London EG4P 4EE.
- 37- Brenton, J. , Müller, S., & Dempsey, A. (2019) : Visual – perceptual training with acquisition of the observed motor patter contributes to greater improvement of visual anticipation . Journal of Experimental Psychology : Applied
- 38- Brown L, Ferrigno V, Santana J. (2000) : Training for speed, agility, and quickness, Human Kinetics. USA.
- 39- Calder, S. & Noakes, T. (2000) : A specific visual skills training programme improves field hockey performance , 2000 Pre-Olympic Congress Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science 7-13 September – Brisbane, Australia
- 40- Carboch, J., Button, C., & Süss, V. (2012) : The kinematics of the return of serve in tennis : the role of anticipatory information. The Sport Journal, 15 (1).
- 41- DU Toit Kruger, AF Kleynhans, Jay – Du Preex, Covender (2011) : The Effect Of Sports Exercises On Visual Skills Or University Students, African Journal For Pysical Health Education Recreation And Dance.
- 42- Ebrahim Jafar Zadehpur & Mohammad R. Yarigholi (2004) : Comparison Of Visual Acuity In Reduced Lamination And Facility Of Ocular Accommodation In Table Tennis Champions And Non- Players , Journal Of Sports Science And Medicine.





- 43– Erickson G. (2007). Sports Vision: Vision Care for the Enhancement of Sports Performance. St. Louis, MO, Butterworth–Heinemann Elsevier.
- 44– Hoger, K. W. & Hoger, A. S. (1997) : Principles and labs for physical fitness. Marten publishers, LTD, London.
- 45– Isabel walker (2001): Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203–22.
- 46– Kenneth J. Ciuffreda, & Bin Wang (2014) : Vision Training And Sports, Kluwer / Plenum Publishers, New York.
- 47– Kobayashi, sharp (1997) : The sport of judo. TOKYO, JAPAN.
- 48– Littlefield & Broderick (1998) : sports vision ( Giving you the Visual Advantage ) 28, Maine Street , Brunswick , MA 04011.
- 49– Mazyn LI, Lenoir M, Montagne G, Savelsbergh GJ. (2004) : The contribution of stereo vision to one–handed catching , Exp Brain Res. 2004 Aug;157(3):383–90. Epub 2004 Jun 25
- 50– Meysam Rezaee, Abdollah Ghasemiand, Maryam Momeni (2012) : Visual And Athletic Skills Training Enhance Sport Performance, European Journal Of Experimental Biology.
- 51– Quevedo L, Sole J, Palmi J, Planas A, Soana C. (1999) : Experimental study of visual training effects in shooting initiation, Clin Exp Optom. Jan;82(1):23–28.
- 52– Sherif Fathy Saleh (2007) : The Effect Of A Recommended Training Program For Developing The Motor Anticipation Speed On Performing Some Anticipatory Situations And Offensive Skills For Table Tennis Junior Players , 10th International Table Tennis Sports Science Congress – Zagreb
- 53– Williams AM , Davids K and Williams JG. (2000) : Visual perception and action in sport , Routledge New York

ثانياً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية ( Internet ) :

- 54– <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>