

## تأثير تدريبات التوقع البصرى على دقة أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات

أ.د/ شريف فؤاد الجروانى(\*)

أ.م.د/ أسامة محمد الكيلانى(\*\*)

د/ عمر سعد وكوك(\*\*\*)

الباحثة/ بسمة محمد سعد سرواح(\*\*\*\*)

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى تحسين مستوى فاعلية الأداء المهارى للملاكمات الشابات تحت سن ١٨ سنة وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التوقع والتدريبات البصرية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمه القياسات القبليه والبعديه نظراً لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الملاكمة بنادي ٢٣ يوليو الرياضى بمدينة المحلة الكبرى وبلغ عدد أفراد العينة (٤٠) ملاكمة ، منهم (٢٠) لاعبة يمثلوا العينة الأساسية ، وتم تقسيمهم إلى عدد (١٠) لاعبات كمجموعة التجريبية ، وعدد (١٠) لاعبات كمجموعة الضابطة ، وعدد (٢٠) لاعبة أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج التدريب الرياضى باستخدام التوقع والتدريبات البصرية كان له تأثير ايجابياً أدى إلى تحسن فى المتغيرات البصرية وفاعلية الأداء المهارى لعينة البحث ( قيد البحث ) لدى الملاكمات الشابات تحت سن ١٨ سنة .

### " The Effect of Visual Expectation on the Efficacy of Skill Performance for Young Female Boxers "

The research aims at elevating the level of skill performance for young female boxers under the age of 18 through generating a training program utilizing expectation and visual exercises. The researcher has utilized the experimental methodology through experimental designing for groups, one of them is experimental and the other is controlling, using the pre and post measurements that best suits the nature of this study. The female boxing players in 23 July Sports Club in El-Mahalla El-Kubra have been chosen purposefully as a community sample. The sample is considered of 40 female boxers, of whom 20 represent the main sample, 10 players represent the controlling group, and an exploratory study was conducted on the last 20 players from the same community and apart from the main sample group. The most important results suggested that the athletic training program using expectations and visual exercises had a positive impact that led to improving the visual and the efficacy of skill performance variables for the research samples (under study) for young female boxers under the age of 18.

(\*) أستاذ ورئيس قسم المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

(\*\*) أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(\*\*\*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

(\*\*\*\*) باحثة بقسم المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

## - المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر سامي محب حافظ (٢٠٠٦م) أن الملاكمة تعتبر أحد الأنشطة التي تتميز منافساتها بعدد محدد من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة ، ويؤدي فيها الملاكم 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 الملاكمة ، والتي ينبغي أن يكون الملاكم فيها على كفاءة بدنية وظيفية عالية أثناء المباراة حتى يتسنى له الاستمرار في اللكم لأطول فترة زمنية ممكنة وإكمال المباراة بفاعلية . ( ١١ : ٣ )

ويشير كل من عبد الفتاح فتحي خضر وآخرين (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد البدني الخاص يعد في الملاكمة هو أساس الوصول إلى النتائج العالية للملاكمين ، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضاً شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين ، فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد تكون لديه القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية ، ويكون بالطبع أفضل من غيره في مستوى أدائه المهاري ومواصلة التدريب بدون تعب لتحقيق الهدف من التدريب .

( ١٤ : ٤٣ )

ويشير يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م) إلى أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتي تتطلب من الملاكم ان يكون على مستوى عالي من الأداء الحركي 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 الملاكمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الاساليب الخطئية المناسبة .

( ٢٩ : ٤٣ )

ويشير كل من حسام رفقي محمود (٢٠٠٣م) ، إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٧م) إلى أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذي يبني عليه إعداد الملاكم مهارياً وخططياً وبدون هذا الأساس لا يمكن الوصول للمستويات العالية ، وكذلك يجب أن تنمي حركات الملاكم بالسرعة وسرعة الإستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد ، كما يجب ان يكون الملاكم قوياً ورشيقاً ولديه قدر كبير من التحمل . ( ٨ : ٥٢ ) ( ٢ : ١٤ )

ويؤكد سامي محب حافظ وآخرون (٢٠١٤م) على أن الملاكم يجب أن يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التي تحتوى ضمناً على التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل من تلك الصفات يؤثر في الاخر ويتأثر به . ( ١١ : ٨٢ )

ويذكر كل من طلحة حسام الدين وآخرين (٢٠٠٦م) أن التوقع الحركي البصرى مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبني 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 في تحقيق أعلى درجات التوقع الحركي البصرى على قدرته على تقدير كل من التغير المفاجئ للسرعة أو المسافة أو الارتفاع أو الزمن أو الإتجاه . ( ١٢ : ١١٧ )

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) . ( ٢٦ : ١٧ )

ويشير كل من كاربوش وآخرين et al. Carboch (٢٠١٢م) إلى 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 المستوى المهاري .

( ٣٤ : ٤٥ )

ويشير **محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م)** إلى أن التوقع الحركي البصري يعتبر عنصراً هاماً في تعلم وتصحيح وتثبيت المهارة ، وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء ، وتعد قدرة اللاعب على الاتجاه الصحيح وبالتوقيت الصحيح للمكان ، والارتفاع الصحيح من أهم العوامل التي تمهد للأداء الصحيح . ( ١٨ : ٢٧٧ )

ويشير كل من **زيمان وآخرون Ziemane et al (٢٠٠٣م)** أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الاهتمام بها كبيراً وبشكل متزايد. ( ٤٠ : ٢٣٤ )

ويشير **برين اريل Brain Ariel (٢٠٠٤م)** إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتری (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة للطبيعة النشاط الرياضي. ( ٣١ : ١٢٧ )

وحيث ان التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الملاكمة بصفة خاصة يكون حاسة البصر لها اهمية كبيرة لدى لاعب الملاكمة حيث تعتمد هذه الرياضة اعتماد كبير على الكثير من المتغيرات .

ومن هذا المنطلق يرى كلاً من **كوباياشي وشارب Kobayashi & Sharp (١٩٩٧م)** انه في بطولات المنازلات يظهر لنا أهمية التوقع الحركي البصري ومدى فاعليته في 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 . ( ٣٧ : ١٠٠ )

ومن خلال إطلاع الباحثة 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)** ( ٣٠ ) ، ودراسة كلاً من **نادية حسن الصاوي وزينب علي حثوت (٢٠٠٨م)** ( ٢٣ ) ، ودراسة **نهلة جمال الزايد (٢٠١٤م)** ( ٢٥ ) ، ودراسة **وليد محمود الشناوي (٢٠١٧م)** ( ٢٨ ) والتي أكدت نتائجها على أهمية التوقع والتدريب البصري لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء المهاري والذي تحتاجه الملاكمات لتعقب تحركات المنافس وتوقع تصرفاته ومشاهدة البيئة المحيطة في حيز المنافسة سواء ناحية الإمام أو الخلف أو على الجانبين والتي تشمل تحركات القدمين وتغيير أوضاع اللكم ، وهذا ما يسمى بالرؤية المحيطة مع التوقع البصري.

ونظراً لما لهذا الأسلوب من أهمية أدت بدورها إلى تأثيرات إيجابية في المجالات المختلفة ، لاحظت الباحثة أنه لم يتعرض أحد من الباحثين - في حدود علم الباحثة - لاستخدام التدريبات البصرية وتأثيرها على فاعلية الأداء المهاري للملاكمات الشابات ١٧ - ١٨ سنة ، مما أثار اهتمام الباحثة الى التفكير في القيام بهذا البحث في محاولة منها لتصميم برنامج تدريبي باستخدام التوقع والتدريبات البصرية والتعرف على تأثيرها على فاعلية الأداء المهاري لدى الملاكمات الشابات .

ولذلك في ضوء أهمية تطوير وبرامج التدريب وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري وإيماناً من الباحثة بأن مجال الملاكمة النسائية في جمهورية مصر العربية ما زالت في حاجة ماسة للعديد من الدراسات المتكاملة في مختلف الجوانب حيث أن كل ما تم إجراؤه من دراسات وبحوث علمية في مجال الملاكمة ، ومن متابعة الباحثة للعديد من البطولات المحلية والدولية ، يجب على الشابات أن تثبت بصرها على مسافات مختلفة وتتعبق تحركات المنافس ذات السرعات المختلفة وفي مختلف البيئات البصرية ، وبالتالي فإن تلك المهارات البصرية يجب أن تتطور بشكل جيد لتحسين تلك القدرات ، فشابات الملاكمة تحتاج الى القدرة على مشاهدة الأشياء سواء أماماً أو جانباً أو أسفل ( تحركات القدمين ) ، ويجب عليها أن توزع بصرها على كلا من خطوط ومسطح حلقة الملاكمة ، كل ذلك يتطلب من الشابات ما يسمى بالرؤية المحيطة مع التوقع البصري .

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

- فتح مجال للدراسة والبحث في مجال رياضة الملاكمة النسائية.
- إثراء الناحية العلمية في رياضة الملاكمة .

- ترجع أهمية هذا البحث في كونه قد يكون إضافة علمية جديدة لتطوير النواحي البدنية والمهارية لدى الملاكات الشابات من خلال تدريبات التوقع البصرى .
- كما تهتم الدراسة بتحديد نسب مساهمة المتغيرات ( قيد البحث ) على فاعلية الأداء المهارى للملاكات الشابات في ضوء الأهمية النسبية مما يفيد المدربين في معرفة القدرات البصرية التي يجب الاهتمام بمتابعتها خلال مراحل التدريب لضمان تحقيق مستوى إنجاز مرتفع .
- يمكن الاستفادة في توجيه وتقنين برامج التدريب الخاصة بالناشئات طبقاً للقدرات البدنية الخاصة بالرياضة الملائكة .
- الوصول بالملاكات الشابات إلى أفضل مستوى بدني ومهاري .
- الاستفادة من تدريبات التوقع البصرى المستخدمة فى البحث لتطوير مستوى التوقع ومستوى الأداء المهارى لدى الملاكات .

#### - هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مستوى فاعلية الأداء المهارى للملاكات الشابات وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوقع والتدريبات البصرية .

#### - فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في المتغيرات البصرية لدى الملاكات الشابات لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكات الشابات لصالح القياس البعدي .

#### - المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### ١-التوقع البصرى :

- استجابة بصرية صحيحة للمنافس أو لمثير أو أكثر فى التوقيت والمكان المناسب .

##### ٢-التدريبات البصرية Visual Training :

عبارة عن اسلوب من اساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها .  
( ١٧ : ٨٧ )

##### ٣-فاعلية الأداء المهاري :

فاعلية الأداء المهاري في الملائكة المقصود بها قدرة الملائك على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طرق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدافعية الناجحة دون هبوط مستوى قدرات البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسة وتحويلة لصالحه . ( ٢٢ : ٥١ )

#### - إجراءات البحث :

##### -منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمه القياسات القبلىة والبعديّة نظرًا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

#### -مجتمع وعينة البحث :

##### ١-مجتمع البحث :

لقد اشتمل مجتمع البحث علي لاعبات الملائكة بمنطقة الغربية للملائكة تتراوح أعمارهم من ١٦ الى ١٨ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للملائكة للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وعددهم (٤٨) لاعبة .

##### ٢-عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات الملائكة بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بمدينة المحلة الكبرى وبلغ عدد أفراد العينة (٢٠) ملاكمة ، منهم (١٠) لاعبات يمثلوا العينة الأساسية ، وعدد (١٠) لاعبات أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية .

جدول ( ١ )  
توزيع مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية %	العدد	توزيع عينة البحث
١٠٠ %	٣٠	المجتمع الأصلي
٣٣.٣٣ %	١٠	العينة الأساسية
٦٦.٦٧ %	٢٠	العينة الإستطلاعية

شروط إختيار العينة :

- انتظام اللاعبات في النادي من حيث الالتزام بمواعيد التدريب .
- أن تكون الملاكمة مسجلة في منطقة الغربية لملاكمة الهواه .
- أن لا يقل عمر اللاعبة التدريبية عن أربع سنوات كحد أدنى .
- أن يتراوح متوسط عمر اللاعبات من ١٦ الى ١٨ سنة .
- تراوح أوزان الملاكمات في ميزان الخفيف ما بين ( ٥٧ : ٦٠ كجم ) .
- أن يتوفر لدى العينة الرغبة في الإشتراك في البرنامج التدريبي .
- التقارب في العمر التدريبي والزماني بين أفراد العينة والقدرات البدنية والفنية ، مما يتيح فرصة التطبيق للبرنامج التدريبي المقترح .
- التقارب في المستوى البدني والمهاري والخططي بين أفراد العينة .
- توافر المعاونين في تنفيذ قياسات البحث .

تجاسس عينة البحث :

قد قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) والمتغيرات البصرية وفاعلية الأداء المهاري لدى عينة البحث الأساسية ، وذلك كما يوضحه الجدول ( ٢ ) .

جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعة 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	١٧.٠٨٥	١٧.٠٠٠	٠.٦٢٦	١.١٧١-	٠.١٩٤
٢-	الطول	سم	١٥٩.٧٠٠	١٥٩.٥٠٠	٤.١٠٥	٠.٠١٥-	٠.٤٧١-
٣-	الوزن	كجم	٥٩.١٥٠	٥٨.٥٠٠	٣.٠٤٨	٠.٥٧٤-	٠.٦٣٥
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥.٥٠٠	٥.٥٠٠	٠.٥٣٨	١.٠٦١-	٠.٥٦٣
- المتغيرات البصرية :							
٥-	التتبع البصري	درجة	٥٣.٥٠٠	٥٢.٥٠٠	٥.٩٩٦	١.٤١٦-	٠.٢٧٦
٦-	الدقة البصرية الثابتة	درجة	٣١.١٥٠	٣١.٠٠٠	١.٣٨٧	١.١٨٦-	٠.١٦٥-
٧-	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢٨.٦٥٠	٢٨.٠٠٠	٢.٧٩٦	١٠.٢٤٨	٠.٧٩٢
٨-	الوعي الخارجي	درجة	٤.٤٥٠	٤.٥٠٠	٠.٦٠٥	٠.٤٥٩-	٠.٥٨٣-
٩-	تركيز الانتباه	درجة	٥.٥٠٠	٥.٠٠٠	٠.٧٥٩	١.١٥٤-	٠.٠٨٦-
- متغيرات فاعلية الاداء المهاري :							
١٠-	عدد اللكمات الصحيحة التي اداها الملاكم	عدد	٣٥.٣٠٠	٣٥.٠٠٠	٢.٤٩٤	٠.١٣٣	٠.٧٦٥-
١١-	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم	عدد	٦٧.٢٥٠	٦٧.٥٠٠	٣.٧٥٤	٠.٨٤٠-	٠.٣١٤
١٢-	عدد المهارات الفاشلة التي صدها المنافس	عدد	٣١.٨٥٠	٣١.٠٠٠	٢.٩٠٧	٠.٣٢٨-	٠.٧٠٨
١٣-	اجمالي المهارات التي نفذها المنافس	عدد	٧٤.٩٥٠	٧٤.٥٠٠	٥.٦٤٣	٠.٢٠٥	٠.١٦٠-
١٤-	فاعلية الاداء المهاري	درجة	٠.٣١٧	٠.٣١٩	٠.٠١٥	٠.٩٣١-	٠.٠٧١

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التقلطح ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ( قيد البحث ) ويتضح أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين ( - ٠.٧٦٥ ، + ٠.٧٩٢ ) أى إنحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

### - وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة لهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية :

#### ١-الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكلي .
- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم .
- حلقة ملاكمة مواصفات قانونية .
- قفازات ملاكمة .
- أكياس لكم ( ثابتة ومتحركة ) ( ثقيلة وخفيفة ) .
- وسادة مدرب .
- شريط قياس .
- جهاز كمبيوتر لعرض الفيديوهات ، كاميرا فيديو .

#### ٢-إستمارات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية ( معدلات النمو ) .
- استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البصرية .
- استمارة تحليل الأداء المهارى .
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد أهم العناصر البدنية .
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد أهم الإختبارات البصرية .
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح
- استمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح

#### ٣-القياسات والإختبارات المستخدمة :

##### -الإختبارات البصرية ( قيد البحث ) :

لتحديد الإختبارات البصرية الخاصة برياضة الملاكمة ، وكذلك ترتيب أهميتها قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة الملاكمة كدراسة كلاً من مصطفى محمد نصر (٢٠٠٧م) ( ٢٢ ) ، حمادة عبد العزيز حبيب ومصطفى محمد نصر (٢٠٠٨م) ( ١٠ ) ، حسن فؤاد عطية (٢٠١٢م) ( ٩ ) ، سامي محب حافظ واحمد سليمان إبراهيم ومحمد على عبد الحميد (٢٠١٤م) ( ١١ ) ، أحمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٥م) ( ١ ) ، حازم عبد الرحمن مجاهد (٢٠١٥م) ( ٧ ) ، إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١٧م) ( ٤ ) وأيضا نتائج تلك الدراسات السابقة لتحديد أهم الإختبارات البصرية الخاصة بلاعبات الملاكمة والجدول (٣) يوضح إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للإختبارات البصرية المناسبة التى تتناسب مع عينة البحث .

### جدول ( ٣ )

المعدل النسبى لإتفاق الخبراء على الصفات البدنية برياضة الملاكمة ( قيد البحث )

$\gamma = N$

م	الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية %
١	إختبار التوقع المكاني	٣	٤٢.٨٥ %
٢	إختبار التتبع البصرى	٧	١٠٠ %
٣	إختبار الدقة البصرية الثابتة	٦	٨٥.٧١ %

م	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية %
٤	اختبار الدقة البصرية المتحركة	٦	٨٥.٧١ %
٥	اختبار الوعي الخارجي	٧	١٠٠ %
٦	اختبار تركيز الانتباه	٧	١٠٠ %
٧	اختبار إدراك العمق	٢	٢٨.٥٧ %

يشير الجدول (٣) إلى متوسط الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البصرية الخاصة برياضة الملاكمة وقد ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بنسبة (٧٠ %) فأكثر ، وبذلك تكون الاختبارات البصرية المختارة هي :

- اختبار التتبع البصري . تم قياسه في معمل علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا .
  - اختبار الدقة البصرية الثابتة .
  - اختبار الدقة البصرية المتحركة .
  - اختبار الوعي الخارجي .
  - اختبار تركيز الانتباه .
- فاعلية الأداء المهاري ( قيد البحث ) :**

تم قياس فاعلية الأداء المهاري عن طريق عمل (١٠) مباريات تجريبية على الملاكمات في أوزان متقاربة وتم تحليل المباريات عن طريق معادلة فاعلية الأداء المهاري التالية :

$$\text{فاعلية الأداء المهاري} = \frac{n}{N} + \frac{ni}{NI} \cdot M$$

حيث :  
 n عدد اللكمات الصحيحة التي أداها الملاكم  
 N عدد اللكمات التي نفذها الملاكم  
 ni عدد المهارات الفاشلة التي صدها المنافس  
 NI إجمالي المهارات التي نفذها المنافس  
 M عدد الجولات الملعوبة

- M فاعلية الأداء المهاري
  - m عدد الجولات الملعوبة
  - n عدد اللكمات الصحيحة التي أداها الملاكم
  - N عدد اللكمات التي نفذها الملاكم
  - ni عدد المهارات الفاشلة التي صدها المنافس
  - NI إجمالي المهارات التي نفذها المنافس . ( ١٤ : ٢٦١ )
- وقامت الباحثة بتصويرها وعرض تلك المباريات علي عارض فيديو لتحليل تلك المباريات باستخدام إستمارة تحليل الأداء المهاري وتحديد معامل فاعلية الأداء المهاري .

#### -الشروط الواجب توافرها في اختيار الخبير :

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة أستاذ مساعد .
- مدرب لا تقل سنوات الخبرة لديه عن ١٠ سنوات .
- وقد قامت الباحثة باستخدام كافة التوجيهات ( الإختبارات - البيانات ) التي تم الإتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

#### -اختيار المساعدين :

استعانت الباحثة ببعض مدربي الملاكمة بنادى ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه :

- أهداف وطبيعة البحث .
  - الإختبارات المستخدمة .
  - طريقة وشروط القياس للإختبارات .
  - طريقة تسجيل القياسات بإستمارة التسجيل الخاصة بالنتائج .
- وقد تم الإستعانة ببعضهم أيضا أثناء عملية إجراء تطبيق البرنامج التدريبي على ( عينة البحث الأساسية ) .

#### - الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها ( ٢٠ ) لاعبة ملاكمة من سن ( ١٦ : ١٨ ) سنة بنادى غزل طنطا الرياضى ومن المقيدين بمنطقة الغربية للملاكمة ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك فى التطبيق الأساسى وذلك فى الفترة من يوم

السبت الموافق ٢٥/٦/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/٦/٢٠٢٢م ، 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 .
- وكان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية :
- ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
  - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
  - سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج .
  - تدريب الأيدي المساعدة .
  - مناسبة محتوى البرنامج والتدريبات البدنية والمهارية .
  - تحديد الفترة الزمنية لتطبيق الجزء البدني والمهاري .
- المعاملات العلمية للاختبارات البصرية ( قيد البحث ) :

#### ١-الصدق :

قامت الباحثة بحساب الصدق عن صدق المقارنة الطرفية للاختبارات وذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية وعددهم ( ٢٠ ) من لاعبات الملاكمة من نادى غزل طنطا ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم ترتيب درجات اللاعبات تصاعدياً لتحديد الاربعاء وتمثل مجموعة من اللاعبات ذات المستوى المرتفع في الاختبارات البصرية وعددهم ( ٥ ) خمسة لاعبات بنسبة مئوية قدرها ( ٢٥% ) ، الأربعة الأدنى وتمثل مجموعة من اللاعبات ذات المستوى المنخفض في الاختبارات البصرية وعددهم ( ٥ ) خمسة رعبات بنسبة مئوية قدرها ( ٢٥% ) وتم حساب دلالة الفروق الفردية باستخدام اختبار ( ت ) ، ويوضح ذلك جدول (٤) .

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي الاربعاء الأعلى والاربعاء الأدنى لبيان معامل الصدق لمتغير الاختبارات البصرية ( قيد البحث )

ن = ٢٠

م	الاختبارات البصرية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	الاربعاء الأدنى ن = ٥		الاربعاء الأعلى ن = ٥	
	ع±	س			ع±	س		
١	٧٣.٧٨٥	٥.٨٩٤	٥١.٤٢٥	٤.٣٥٢	٢٢.٣٦٠	٦.١٠٤	٠.٨٢٣	٠.٩٠٧
٢	٤١.٩٧٠	٢.٧١٩	٢٩.٣٤٠	٢.١٤٦	١٢.٦٣٠	٧.٢٩٢	٠.٨٦٩	٠.٩٣٢
٣	٣٧.٣٠٠	٢.١٤٥	٢٥.٣٠٠	٢.٠٩٢	١٢.٠٠٠	٨.٠١٠	٠.٨٨٩	٠.٩٤٣
٤	٧.١٤٥	٠.٦٢٨	٣.١٢٥	٠.٥٦٤	٤.٠٢٠	٩.٥٢٥	٠.٩١٩	٠.٩٥٩
٥	٨.٢١٠	٠.٧٨٥	٤.٦٧٠	٠.٥٤٨	٣.٥٤٠	٧.٣٩٥	٠.٨٧٢	٠.٩٣٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الاربعاء الأعلى والاربعاء الأدنى لدى عينة التقنين لمتغيرات الاختبارات البصرية قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

#### ٢-الثبات :



قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات وذلك لمتغير الاختبارات البصرية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها ( ٢٠ ) من لاعبات الملاكمة من نادى غزل طنطا ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بفواصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٥) .

**جدول ( ٥ )**

**معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمتغير الاختبارات البصرية ( قيد البحث )**

ن = ٢٠

م	الاختبارات البصرية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	التتبع البصرى	٥٤.٢١٠	٧.٢١٩	٥٤.٣٤٠	٦.٥٦٣	٠.٩٧٨
٢	الدقة البصرية الثابتة	٣٠.٨٩٥	٣.٧٨٦	٣١.٠٤٥	٣.٢١٣	٠.٩٦٩
٣	الدقة البصرية المتحركة	٢٩.٢١٠	٣.٣٤٤	٢٩.٣٢٠	٢.٨٧٦	٠.٩٦٣
٤	الوعي الخارجى	٤.٤٧٥	٠.٨٤٦	٤.٤٨٠	٠.٧٣٢	٠.٩٨٧
٥	تركيز الانتباه	٥.١٠٠	١.٠٩١	٥.١١٥	٠.٧٤٣	٠.٩٧٦

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

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

**- البرنامج التدريبي المقترح :**

**١- الهدف من البرنامج التدريبي :**

- بناء برنامج تدريبيات والتعرف على تأثير تدريبيات التوقع والتعرف على تأثيره على المتغيرات البصرية ( قيد الدراسة ) وفاعلية الأداء المهاري على عينة البحث .  
ومن خلال الهدف العام للبرنامج التعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج وهي :
- أن تمارس لاعبات الملاكمة المهارة في جو من المنافسة .
  - أن تتفهم لاعبات الملاكمة طبيعة الأداء المهاري الصحيح للمهارة .
  - أن تتعود لاعبات الملاكمة على الممارسة والتدريب في جو يشبه المباريات .

**٢-أسس وضع البرنامج :**

استندت الباحثة 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 السنوية .
- 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 للاعبات وذلك بتحديد المستوى .
- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب .
- تدرج تدريبيات البرنامج المقترح من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع المهارات ( قيد البحث ) .
- تطبيق الاختبارات على أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بغرض التأكد من صلاحية المكان والأدوات والاختبارات والأجهزة المستخدمة ( قيد الدراسة ) .
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

### ٣-خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

- الرجوع إلى المسح المرجعي والإطلاع على المراجع العلمية والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنية .
- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة بالمهارات ( قيد البحث ) ، وذلك من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- المعاملات العلمية للاختبارات البصرية ( قيد البحث ) .
- تحديد القياسات القبلية والبعدي للاختبارات ( قيد البحث ) .
- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلى للوحدة التدريبية .

### ٤-التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التوقع والتدريبات البصرية المقترح لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أثنى عشر أسبوع ابتداء من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م

### 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 ( ٤ ) أسابيع .
  - ب- فترة الإعداد البدني الخاص ومدتها ( ٤ ) أسابيع .
  - ج- فترة الإعداد للمباريات ومدتها ( ٤ ) أسابيع .
- تحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ( ٣ ) وحدات ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) .
- إجمالي عدد الوحدات  $3 \times 12 = 36$  اسبوع = ٣٦ وحدة تدريبية .
- تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال أسابيع الفترة التدريبية كلها ( ٩٠ ) دقيقة .
- إجمالي زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع =  $90 \times 3 = 270$  وحدات = ( ٢٧٠ ) ق .
- إجمالي زمن الوحدات في فترة الإعداد  $36 \times 36 = 1296$  وحدة = ( ٣٢٤٠ ) ق .

### جدول ( ٦ )

#### التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

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

### ٥-محتوى وحدة التدريب اليومية :

قامت الباحثة بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشمل على :

#### -الإحماء والتهيئة :

زمن الإحماء للوحدة التدريبية ( ١٠ ق ) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية وحالة الجو والحرارة خلال فترات تنفيذ البرنامج التدريبي ، وتهدف إلى رفع استعداد أجزاء الجسم بصورة عامة في النشاط الممارس .

#### -الجزء الرئيسي الخاص بالبرنامج التدريبي :

**الإعداد البدني :** يهدف لتنمية عناصر اللياقة الخاصة بالمهارة مع مراعاة أن تكون

التدريبات مشابهة مع المهارة من حيث العمل العضلي والمسار الحركي لها ، مع مراعاة أن يحتوى الإعداد على تدريبات في مستوى قدرات اللاعبين البدنية والوظيفية .

**الإعداد المهاري :** يهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الملائمة

باستخدام تدريبات البصرية ويحتوي على الإعداد المهاري .

**الإعداد الخططي :** يهدف إلى تحسين المستوى الخططي للاعبين الملائمة من أجل

إكتساب المباريات .

-الجزء الختامي :  
زمن الجزء الختامي ( ٥ ق ) وهو بهدف عودة اللاعب إلى حالتها الطبيعية .

جدول ( ٧ )

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

م	عناصر البرنامج	الإختبارات
١	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعياً بواقع ( ٣٦ ) وحدة خلال البرنامج
٢	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
٣	الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين القدرات البدنية والبصرية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الملاكمة
٤	أيام تنفيذ الوحدات التدريبية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٥	تشكيل دورة الحمل	( ٢ : ١ )
٦	الأحمال التدريبية	متوسط ( ٥٠-٧٥ %) - عالي ( ٧٥-٩٠ %) - أقصى ( ٩٠-١٠٠ % )
٧	طريقة التدريب	فترى مرتفع ومنخفض الشدة
٨	مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء - الجزء الرئيسى ( إعداد بدنى - إعداد مهارى - إعداد خطى ) - الجزء الختامى

جدول ( ٨ )

توزيع نسب محتوى الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

م	الجزء الرئيسى	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	الجزء التمهيدي	١١.١١ %	٣٦٠ ق
٢	الجزء الرئيسى	٢٢.٢٢ %	الإعداد العام والخاص
٣			البدنى
٤	الإعداد المهارى	٢٢.٢٢ %	٧٢٠ ق
٥	الإعداد الخطى	١٤.٨١ %	٤٨٠ ق
٦	الجزء الختامى	٥.٥٥ %	١٨٠ ق
	مجموع الجزء الرئيسى	١٠٠ %	٣٢٤٠ ق

تحديد طريقة التدريب المستخدمة :

تستخدم الباحثة طريقة التدريب الفترى 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 :

راعت الباحثة 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 استخدمت الباحثة أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٠ % - ٧٥ % من أقصى قدرة اللاعب .

- حمل عالي ٧٥ % - ٩٠ % من أقصى قدرة اللاعب .

- حمل أقصى ٩٠ % - ١٠٠ % من أقصى قدرة اللاعب .

معادلة تقنين الحمل عن طريق النبض

- ضربات القلب ١٠٠ - ١٢٠

- ١٢٠ - ١٥٠

- ١٥٠ - ١٨٠

حساب معدلات النبض باستخدام طريقة احتياطي أفقي لمعدل للنبض ( HRR ) وهي عبارة عن الفرق بين أفقي معدل للنبض في المجهود ، وبين معدل النبض أثناء الراحة

$$HRR = \max HR - \text{Rest H2}$$

أفقي معدل للنبض = ٢٢٠ - متوسط العمر

ويكون النبض في الشدة المقلوب = الشدة × احتياطي أفقي + معدل نبض

تشكيل حمل التدريب :

تم التدرج بالحمل من حيث ( الحمل المتوسط – الحمل العالي – الحمل الأقصى ) بالطريقة التمرجية ( ١ : ١ ) حمل متوسط وحمل عالي وحمل أقصى .

جدول ( ٩ )

توزيع حمل التدريب بالبرنامج التدريبي المقترح

ما قبل المنافسة			الإعداد الخاص						الإعداد العام			المرحلة
عشر الثاني	عشر الحادي	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع الحمل
	○		○			○						أقصى % ١٠٠ - ٩٠
		○		○			○		○	○		عالي % ٩٠ - ٧٥
○					○			○			○	متوسط % ٧٥ - ٥٠

### - الدراسة الأساسية :

١-القياس القبلي : بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ( البصرية ) وفاعلية الأداء المهاري قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٧/٢١م.

٢-تطبيق البرنامج التدريبي : بعد إنتهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ( ١٢ ) أسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م بنادي ٢٣ يوليو الرياضى حيث تم تطبيق البرنامج على مدار ( ٣ ) شهور بواقع عدد ( ٣ ) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام ( الاحد - الثلاثاء - الخميس ) .

٣-القياس البعدى : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٥م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٧م مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

### - المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي المناسب من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وذلك بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث الحالي وهي :

- النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقلطح -
- معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات - قيمة ( ت ) - معامل إيتا<sup>٢</sup> - معامل الصدق -
- معامل الارتباط - الخطأ المعياري للمتوسط - نسبة التحسن - حجم التأثير .

### - عرض ومناقشة النتائج :

#### ١-عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في المتغيرات البصرية لدى الملاكات الشابات لصالح القياس البعدى .

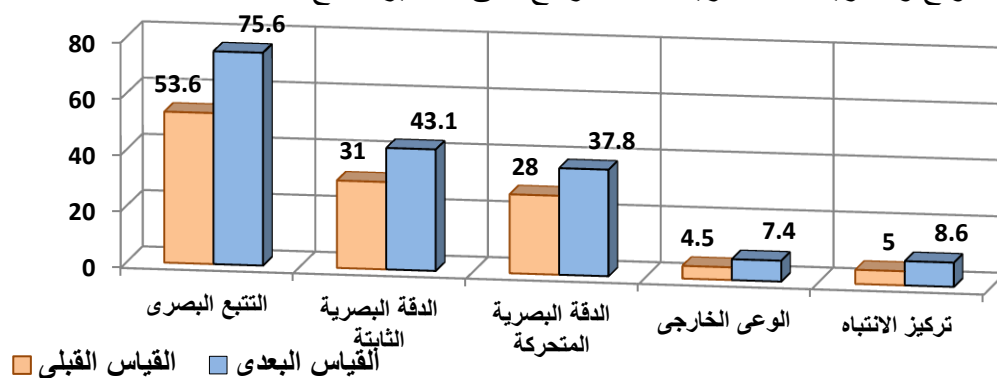
جدول ( ١٠ )  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية  
في المتغيرات البصرية ( قيد البحث )

ن = ١٠

م	المتغيرات البصرية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١-	التتبع البصري	٦٠.٢٢	٥٣.٦٠٠	٤.٤٠٢	٧٥.٦٠٠	٢٢.٠٠٠	١.٤٦٨	١٤.٩٨٥	٤١.٠٤٥	٣.٢٨٧	مرتفع
٢-	الدقة البصرية الثابتة	١.٤٩١	٣١.٠٠٠	٢.٦٦٣	٤٣.١٠٠	١٢.١٠٠	٠.٦٤٠	١٨.٨٩٧	٣٩.٠٣٢	٢.٧٤٦	مرتفع
٣-	الدقة البصرية المتحركة	١.٤٩١	٢٨.٠٠٠	٢.١٥٠	٣٧.٨٠٠	٩.٨٠٠	٠.٧٩١	١٢.٣٩٦	٣٥.٠٠٠	٢.٥٦٩	مرتفع
٤-	الوعي الخارجى	٠.٥٢٧	٤.٥٠٠	٠.٧٩٩	٧.٤٠٠	٢.٩٠٠	٠.١٧٣	١٦.٧٣١	٦٤.٤٤٤	٣.٢٢٦	مرتفع
٥-	تركيز الانتباه	٠.٨١٧	٥.٠٠٠	١.٣١٦	٨.٦٠٠	٣.٦٠٠	٠.٣١٢	١١.٥٤١	٧٢.٠٠٠	٣.٤٧٨	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع  
يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البصرية ( قيد البحث ) وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١١.٥٤١ الى ١٨.٨٩٧ ) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( ٣٥.٠٠٠% الى ٧٢.٠٠٠% ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٢.٥٦٩ الى ٣.٤٧٨ ) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية بشكل مرتفع على المتغير التابع .



شكل ( ١ )

متوسط درجات للقياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية  
في المتغيرات البصرية ( قيد البحث )

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكات الشابات لصالح القياس البعدي .

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية  
في متغيرات فاعلية الأداء المهارى ( قيد البحث )

ن = ١٠

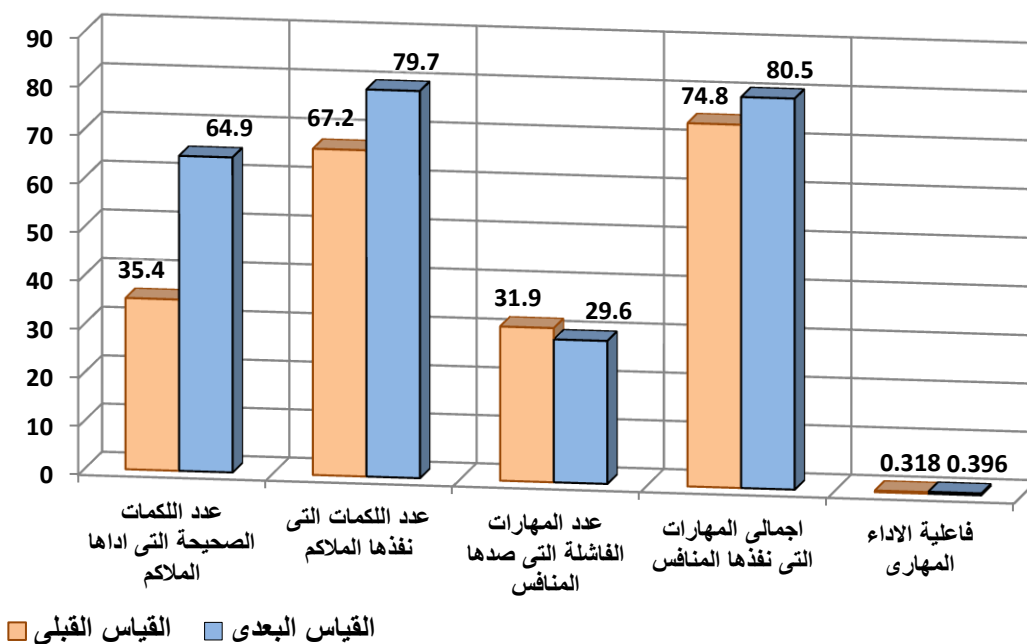
م	متغيرات فاعلية الأداء المهارى	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						

1-	عدد اللكمات الصحيحة التي اداها الملاكم	35.400	2.091	64.900	4.132	29.000	1.608	18.345	83.333	3.873	مرتفع
2-	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم	67.200	3.795	79.700	3.118	12.500	1.717	7.282	18.601	2.195	مرتفع
3-	عدد المهارات الفاشلة التي صدها المنافس	31.900	3.281	29.600	2.151	2.300	0.716	3.214	7.210	1.052	مرتفع
4-	اجمالي المهارات التي نفذها المنافس	74.800	5.922	80.500	3.143	5.700	1.647	3.461	7.620	1.197	مرتفع
5-	فاعلية الاداء المهارى	0.318	0.017	0.396	0.161	0.077	0.005	17.148	24.246	2.862	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.833

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

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات فاعلية الأداء المهارى ( قيد البحث ) وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( 3.214 الى 18.345 ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين ( 7.21 % الى 83.333 % ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( 0.80 ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( 1.052 الى 3.873 ) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية بشكل مرتفع على المتغير التابع .



شكل ( ٢ )

متوسط درجات للقياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات فاعلية الاداء المهارى ( قيد البحث )

- مناقشة النتائج :

١- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول الذي ينص على : ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البصرية لدى الملاكمات الشابات لصالح القياس البعدي ) :

يتضح من جدول رقم (10) والشكل رقم (1) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البصرية ( قيد البحث ) وهي ( التتبع



البصرى - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعى الخارجى - تركيز الانتباه ) 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 قيمة ( ت ) أكبر قيمة لها فى متغير ( اختبار الدقة البصرية الثابتة ) بمقدار ( ١٨.٨٩٧ ) وأقل قيمة لها فى متغير ( اختبار تركيز الانتباه ) بمقدار ( ١١.٥٤١ ) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البصرية ( قيد البحث ) ما بين ( ٧٢.٠٠٠ ) كأكثر قيمة لمتغير ( اختبار تركيز الانتباه ) ، و ( ٣٥.٠٠٠ ) كأقل قيمة لمتغير ( اختبار الدقة البصرية المتحركة ) لذا يتضح أن دلالة فروق ( ت ) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البصرية ( قيد البحث ) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٢.٥٦٩ الى ٣.٤٧٨ ) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

وتعزو الباحثة التحسن فى تلك النتائج إلى التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبي (قيد البحث) باستخدام التوقع والتدريبات البصرية على المتغيرات البدنية التى احتواها البرنامج التدريبي والتي بُنيت على أساس علمي .

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 . ( ٢٩ : ٣٥ )

وتشير **إلين وديع فرج (٢٠٠٧م)** أن لكل رياضة متطلباتها البدنية العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف لياقة كل لاعب عن الآخر في ضوء استعداداته، ولكي يكون اللاعب لائقاً في رياضة الملاكمة فإنه يحتاج إلي إعداد بدني في كل من التحمل الهوائي ( الدوري التنفسي ) والقوة والقدرة والتحمل العضلي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق . ( ٣ : ١٧٧ )

وتتفق الباحثة مع كل من **مسعد علي محمود ومحروس قنديل (٢٠٠٥م)** في أنه يرتبط الإعداد البدني بالإعداد الفني ، وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوي الإعداد البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان الأداء الفني . ( ٢١ : ٣٧ )

ويؤكد كل 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. ( ١٦ : ١٩ )

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 فى الأداء السهاري بما يتناسب مع المواقف الفنية المتغيرة . ( ٣٦ : ٤٠٧ )

ويؤكد **ميزام ريزيه وآخرون et al Meysam Rezaee (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 فى 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 . ( ٣٨ : ٤٤ )

هذا يتفق مع من أشار إليه كل من كينيث 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 تساعده 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 . ( ٤٠٩ : ٣٦ )

ويؤكد كل من إبراهيم زادهبور ، محمد باريفغولي 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 وأخر 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 . ( ٣٥ : ٢٨ )

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت اليه من النتائج وعرضها للتحسن في النتائج البعدية نتيجة الي انتظام اللاعبات في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية بالإضافة الي استخدام مبدأ الاستمرار والتدرج في التدريب كاحدي المبادئ الأساسية في تنمية القوة العضلية وتحمل السرعة والذي ادى الي تحسن نتائج الاختبارات البصرية وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث .

وهذا ما اتفقت عليه معظم المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي مثل عصام أمين حلمي ومجد 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 تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب . ( ١٦ : ٤٤ ) ( ١٥ : ٥٣ )

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات البصرية لدى الملامكات الشابات لصالح القياس البعدى .

٢- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الاثنى الذى ينص على : ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في فاعلية الأداء المهارى لدى الملامكات الشابات لصالح القياس البعدى ) :

يتضح من جدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات فاعلية الأداء المهارى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى في متغيرات فاعلية الأداء المهارى حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، حيث بلغت قيمة (ت) أكبر قيمة لها لمتغير ( عدد اللكمات الصحيحة التى اداها الملامك ) بمقدار ( ١٨.٣٤٥ ) وأقل قيمة لها عند متغير ( عدد المهارات الفاشلة التى صدها المنافس ) بمقدار ( ٣.٢١٤ ) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في متغيرات فاعلية الأداء المهارى لدى عينة البحث ما بين ( ٨٣.٣٣٣ ) كأكبر قيمة لمتغير ( عدد اللكمات الصحيحة التى اداها الملامك ) ، و ( ٧.٢١٠ ) كأقل قيمة لمتغير ( عدد المهارات الفاشلة التى صدها المنافس ) لذا يتضح أن دلالة فروق ( ت ) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية (قيد البحث ) لصالح القياس البعدى في متغيرات فاعلية الأداء المهارى ( قيد البحث ) ، كما يتضح ان قيمة حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ١.٠٥٢ الى ٣.٨٧٣ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يشير إلى التأثير الإيجابى على مستوى متغيرات فاعلية الأداء المهارى ويرجع ذلك ايضا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية .

وتعزو الباحثة التحسن في تلك النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي (قيد البحث) باستخدام التوقع والتدريبات البصرية التي شمل عليه البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث) والتي أدت إلى تحسن في المتغيرات المهارية (قيد البحث) .

وفي هذا الصدد يشير براون وآخرون **Brown et al.** (٢٠٠٠م) على أن التنوع في طرق التدريب الرياضي 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 إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني . ( ٣٣ : ٢٠ )

وهذا ما يؤكده أليدا أنيليا لوديك **Alida Anelia Ludeke** (٢٠٠٣م) ( ٣٠ ) من أن اللاعب أثناء التنافس يتعرض للعديد من الضغوط العقلية والبدنية ، ونتيجة لذلك تصبح المستقبلات الحسية ( خاصة المحلل البصري ) مضطربة ، فالحساسية الكهربائية للعين تقل تحت ظروف الإجهاد البدني ، وانخفاض مستويات الأكسجين 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 **وليامز وآخرون Williams et al.** (٢٠٠٠م) ( ٣٩ ) على 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) ( ٣٢ ) إلى أن العين تفقد الجسم للأداء ، فاللاعب يؤدي كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية ، والقدرات البصرية الخاصة بالمنازلات يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها من خلال برامج الرؤية الرياضية .

وتعزي الباحثة 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 القبلي 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 . ( ٢٤ : ٥٣ )

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من **جيهان محمد فؤاد وإيمان عبد الله زيد** (٢٠٠٥م) ( ٦ ) ، **محمود مأمون الشرييني** (٢٠١٠م) ( ٢٠ ) ، **وليد سيد إبراهيم** (٢٠١٦م) ( ٢٧ ) ، **عاصم علي قنديل** (٢٠١٦م) ( ١٣ ) ، **إيهاب عزت عبد اللطيف** (٢٠١٩م) ( ٥ ) في أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري .

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعلية الأداء المهاري لدى الملاكات الشابات لصالح القياس البعدي .

- إستنتاجات وتوصيات البحث :

## ١- استنتاجات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات ، ومن واقع النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال الأدوات المستخدمة ، تمكنت من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- برنامج التدريب الرياضي باستخدام التوقع والتدريبات البصرية كان له تأثير إيجابياً أدى إلى تحسن في المتغيرات البصرية وفاعلية الأداء المهارى لعينة البحث ( قيد البحث ) لدى الملاكات الشابات .
- ٢- برنامج التوقع والتدريبات البصرية كان له تأثير إيجابياً أدى إلى تحسن في المتغيرات البصرية ( التتبع البصرى - الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعى الخارجى - تركيز الانتباه ) لعينة البحث جاء بالترتيب التالى في اختبار تركيز الانتباه بنسبة ( ٧٢.٠٠٠ % ) ، وفى اختبار الوعى الخارجى بنسبة ( ٦٤.٤٤٤ % ) ، وفى اختبار التتبع البصرى بنسبة ( ٤١.٠٤٥ % ) ، وفى اختبار الدقة البصرية الثابتة بنسبة ( ٣٩.٠٣٢ % ) ، وفى اختبار الدقة البصرية المتحركة بنسبة ( ٣٥.٠٠٠ % ) .
- ٣- برنامج التوقع والتدريبات البصرية كان له تأثير إيجابياً أدى إلى تحسن في متغيرات فاعلية الأداء المهارى لعينة البحث جاء بالترتيب التالى في متغير عدد اللكمات الصحيحة التى اداها الملاكم بنسبة ( ٨٣.٣٣٣ % ) ، ومتغير فاعلية الاداء المهارى بنسبة ( ٢٤.٢٤٦ % ) ، ومتغير عدد اللكمات التى نفذها الملاكم بنسبة ( ١٨.٦٠١ % ) ، ومتغير اجمالى المهارات التى نفذها المنافس بنسبة ( ٧.٦٢٠ % ) ، ومتغير عدد المهارات الفاشلة التى صدها المنافس بنسبة ( ٧.٢١٠ % ) .

## ٢- توصيات البحث :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة توصي الباحثة بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع والتدريبات البصرية على المرحلة السنية قيد البحث .
- ٢- توجيه النتائج والبرنامج التدريبي إلى العاملين في مجال تدريب الملاكمة كمحدد للارتقاء والتطوير لمستوى الأداء المهارى مع مراعاة الأهداف وخصائص المرحلة السنية .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الملاكمة بصفة خاصة .
- ٤- ضرورة توافر أخصائي بصري يقوم بتقويم وتنمية القدرات والوظائف البصرية للاعبين وتحديد نوع النظارات والعدسات اللاصقة من حيث الكفاءة واللون لحماية اللاعب .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة .
- ٦- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كلية التربية الرياضية والأندية الرياضية .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٥م) : فاعلية التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد ٧٥ .
- ٢- إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٧م) : تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- ٣- إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، عدد ٤٤ ، مجلد ٣ .
- ٥- 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 ، العدد ٤٨ ، المجلد ٣ .
- 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- حازم عبد الرحمن مجاهد (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على سرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مجلد ٥٢ ، عدد ٩٨ .
- ٨- حسام رفقي محمود (٢٠٠٣م) : الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٩- حسن فؤاد عطية (٢٠١٢م) : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٠- حمادة عبد العزيز حبيب ، مصطفى محمد نصر (٢٠٠٨م) : تأثير تنمية التوازن الحركي على التركيب الزمني لجملة اللكم وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- سامي محب حافظ ، احمد سليمان إبراهيم ، محمد علي عبد الحميد (٢٠١٤م) : تأثير برنامج تدريبي ( الأتقال والبليومترك ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٢- طلحة حسام الدين، محمد فوزي عبد الشكور، محمد السيد حلمي(٢٠٠٦م): التعلم والتحكم الحركي (مبادئ- نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- عاصم علي قنديل (٢٠١٦م) : تأثير التدريبات البصرية على دقة وسرعة اللكمات الموجهة للمناطق المؤثرة لملاكمي الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ١٤- عبد الفتاح فتحى خضر ، محمد طلعت إبراهيم ، عبد الرحمن سيف ، حمدي عبد المقصود الجزار (٢٠٠٥م) : الملاكمة ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، الإسكندرية .
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات ) ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦- عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧م) : التدريب الرياضى ( أسس - مفاهيم - اتجاهات ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ١٧- ماجد مصطفى اسماعيل ، عبد المحسن زكريا احمد (٢٠٠٦م) : تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية والاداء المهاري في كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة اسبوط لعلوم التربية الرياضية ، العدد الثالث والعشرون ، الجزء الرابع .
- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٨م) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٠- 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 .
- ٢١- مسعد علي محمود ، محروس قنديل (٢٠٠٥م) : التربية البدنية الرياضية للتعليم الاساسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٢- مصطفى محمد نصر (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٣- نادية حسن الصاوي ، زينب علي حتوت (٢٠٠٨م) : فاعلية التدريبات البصرية على المهارات الإدراكية والقدرات البصرية وتحسين المستوى المهاري الهجومي في كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٢٤- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد محمود (٢٠٠٠م) : التعلم الحركى ، ط ٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٢٥- 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 اسبوط .
- ٢٦- نيفين فاروق هريدي (٢٠١٩م) : برنامج تعليمي لتحسين بعض المتطلبات الإدراكية للتوقع الحركي وأثره على مستوى أداء مهارة التميرير بالساعدين من أسفل في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، عدد ٤٩ ، جزء ٣ .
- ٢٧- 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 .
- ٢٨- وليد محمود الشناوى (٢٠١٧م) : تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء القدرات البصرية والمهارية في تنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٢٩- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م) : الملاكمة أسس ونظريات تطبيقات علمية ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 30- 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
- 31- Brain Ariel (2004) : Action in sport ، by E & FN Spon ، an imprint of Routledgoll NeW fetterlane ، London EG4P 4EE.
- 32- Brian Ariel (2004) : Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes، Human Perception and Human Performance، 8، 127-136
- 33- Brown L، Ferrigno V، Santana J. (2000) : Training for speed، agility، and quickness، Human Kinetics. USA.

- 34- **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).
- 35- **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*.
- 36- **Kenneth J. Ciuffreda, & Bin Wang (2014)** : *Vision Training And Sports*, Kluwer / Plenum Publishers, New York.
- 37- **Kobayashi, sharp (1997)** : *The sport of judo*. TOKYO, JAPAN.
- 38- **Meysam Rezaee, Abdollah Ghasemiand, Maryam Momeni (2012)** : Visual And Athletic Skills Training Enhance Sport Performance, *European Journal Of Experimental Biology*.
- 39- **Williams AM , Davids K and Williams JG. (2000)** : *Visual perception and action in sport* , Routledge New York
- 40- **Ziemane AN, Hascelik, Z., Basgoze, O. Turker , K., Narman, S., & Ozker, R (2003)** : The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players . *Journal of sport Medicine & physical Fitness* , 29 ( 3 ) .