فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين

[١] م.د/ ايهاب عزت عبد اللطيف

المقدمة ومشكلة البحث

تلعب الأجهزة الحسية المختلفة دوراً هاماً أثناء أداء المهارات التي تؤدى بشكل منفرد وتتطلب استجابة واحدة أو لعدد من المهارات التي تتميز بالترابط وتكون إحداها مرحلة تمهيدية للجزء الأساسي من الحركة لذلك فهي تؤثر في سرعة تعلم المهارات الحركية وفي تكوين تصور حركي أولي للمهارات الجديدة، وكذلك تطوير عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة، مما يؤدى إلى القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وبالتالي الوصول إلى تكامل الأداء الحركي.

ويشير **براين اريل Brian Ariel,** (٢٠٠٤) إلى أن ٨٠% من المساهمة الإدراكية في الأنشطة الرياضية تعتبر بصرية، وان ٩٥% من الحركات الرياضية يتم التحكم فيها من خلال البصر، مما يجعل البصر هو الحاسة الأكثر استخداما في المجال الرياضي.(٤٣:١١)

ويضيف **ايركسون Erickson,** (٢٠٠٧) إلى أن الرؤية تلعب الدور الأكبر في توجيه واستجابة العضلات، حيث تزود اللاعب بالمعلومات اللازمة لتحديد متى وأين يؤدي.(٦٤:١٣)

ويشير **اسيمان وآخرون Asseman, et al.** (٢٠٠٥) أن الأورتوبتيك **Orthoptic** هو احد العلوم البشرية القديمة. وهذه الكلمة عبارة عن تركيب لكلمتي ortho وoptikas. وكلمة Ortho تعني التعادل والنظم والصحة وكلمة Optikas تعني البصر والنظر الكافي. لذلك كلمة الأورتوبتيك تعني إيجاد التنسيق في البصر.(٧٤:١٠)

---

[١] مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية– كلية التربية الرياضية– جامعة طنطا.

ويضيف **براين اريل Brian Ariel,** (٢٠٠٤) إلى أن التدريب البصري احد فروع (الاوبتومترى **Optometric**) قياسات النظر وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي.(٦٥:١١)

وتشير **إيزابيل واكر Isabel Walker,** (٢٠٠١)(١٤) 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، وهى هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية.(٨٩:١٤)

ويرى **زيمان وآخرون Zieman, et al.** (٢٠٠٣) أن التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبيا في منظومة الأداء الرياضي ولكنها كبيرة الأهمية، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط في الفترات الأخيرة.(٧٨:٢٦)

وانه يمكن دراسة وظائف الرؤية الرياضية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software) والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفائتة وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الاستجماتيزم وقصر النظر وطول النظر والحول وعيوب الإبصار عموما وأحيانا تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدل دائمين، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها 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 والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري

وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون أكثر من المتوقع. (٣٣:٢٣)

ورياضة الملاكمة من الرياضات التي تتميز بالعمل الديناميكي والمواقف المتغيرة والمفاجئة طوال النزال مما يستدعى 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.

ويتفق كلا من "**إسماعيل عثمان** (٢٠٠٧م)، **حسام رفقي**" (٢٠٠٣م) ان الملاكمة من الانشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم ان يكون على مستوى عال من الاداء الحركي الذى يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل اعباء المنافسة طوال المباراة لذا يجب الاهتمام بكافة القدرات الخاصة بالملاكمين لتمكن الملاكم من المنافسة والقدرة على التنفيذ للأساليب الخططية المناسبة. (٧٥:١) (٣٤:٤)

وعن أهمية المهارات البصرية في مجال رياضة الملاكمة يشير كلا من "**خالد الصادق** (٢٠١٨م)، **على عطشان**" (٢٠١٥م) إلى أن المهارات البصرية تعتبر الأكثر أهمية لدى لاعب كرة السلة، وان قضاء الساعات الطويلة من التدريب وممارسة كرة السلة تعتبر عديمة الجدوى إذا افتقر اللاعب للمهارات البصرية، فالمهارات البصرية هي مفتاح التوافق والتوقيت والأداء الإجمالي في كرة السلة. (٥:٥) (٦:٦)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومعرفته بأهمية القدرات البصرية لرياضة الملاكمة فرياضة الملاكمة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من القدرات البصرية وهذا يرجع إلى طبيعة اللعبة وسرعة الأداء، مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء، مما قد يكون ضعف

القدرات البصرية احد الأسباب الرئيسية لضعف مستوى الأداء، وفي هذا الصدد يرى **بيير المور ,Pierre Elmurr** (٢٠١٠)(٢٠) إلى انه في الماضي لم تحظى المهارات البصرية بالاهتمام الكافي في برامج التدريب الرياضي، فالمدربين والرياضيين يؤدوا الرؤية من خلال ارتباطها بالتدريب التقليدي وبشكل غير مقصود، لكن الدراسات أظهرت أهمية المهارات البصرية في الأداء الرياضي وهذا ما دفع الباحث الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين.

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- **توافق العين – اليد والجسم Eye – Hand – Body coordination**

يقصد بها كيف تستجيب يديك وجسمك للمعلومات التي تم جمعها من خلال العين، وتعتبر مكون هام في اغلب الألعاب الرياضية لأنها تؤثر على التوقيت والتحكم الجسمي.(٣٠:٢٥)

- **الدقة البصرية Visual Acuity**

هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الإرادي وفقا للتوافق العالي بين الجهازين العصبي والعضلي، وبذلك فان الدقة هي مقدار رقمي أو وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه. (٣٠:٢٥)

- **إدراك العمق Depth Perception**

الحكم واتخاذ القرار بسرعة على سرعة ومسافة الهدف وتتطلب تقدير مسافة وسرعة الهدف. (٣٠:٢٥)

الدراسات السابقة

- دراسة "**ماكلويد وهانسن McLeod & Hansen**" (١٩٩٩) (١٨) بعنوان "**تأثيرات برنامج التدريب البصري على مستوى أداء التوازن الثابت للجنسين**" وبلغ قوام العينة (٢٠) طالب وطالبة من كليات التربية الرياضية تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٣ عام) تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم تطبيق البرنامج لمدة (٤) أسابيع وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مستوى أداء التوازن الثابت مقارنة بالمجموعة الضابطة وتفوق قياسات البنات مقارنة بالبنين في مستوى أداء التوازن الثابت.
- دراسة "**كويفيدو وآخرون Quevedo, et al.**" (١٩٩٩) (٢٢) بعنوان "**تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء في الرماية**" وبلغ قوام العينة (٧١) طالب جامعي تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية

وضابطة) وبلغت مدة البرنامج (٩) أسابيع وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مهارة الدقة البصرية وعدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى أداء التصويب.

- دراسة "**كالدر ونواكس Calder & Noakes**" (٢٠٠٠) (١٢) بعنوان "**برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية لتحسين مستوى الأداء في الهوكى**" على عينة بلغ قوامها (٢٩) لاعبة هوكي مستوى عالي تم تقسيمهم إلى (٣) مجموعات (اثنين تجريبية وواحدة ضابطة)، المجموعة التجريبية الأولى خضعت لبرنامج تدريب بصري نوعى وتدريبات وعى بصري، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لتدريبات رؤية تقليدية، والمجموعة الثالثة مجموعة ضابطة، وبلغت مدة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية الأولى حيث تحسن مستوى أداء ١٢ مهارة من أصل ٢٢ مهارة تم إجراء الاختبارات عليهن لدى المجموعة التجريبية مقارنة بتحسن مهارتين فقط للمجموعة التجريبية الثانية وعدم تحسن أي مهارة لدى المجموعة الضابطة.
- دراسة "**جيهان فؤاد، إيمان عبد الله**" (٢٠٠٦) (٣) تهدف إلى التعرف على "**فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة**"، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها(٣٠) طالبة من تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين قوام كل منها (١٥) طالبة تم تطبيق برنامج التدريبات البصرية على المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج البصري المقترح له فاعلية في تحسين القدرات البصرية وكذلك تحسين مهارات الكرة الطائرة – وكانت أقل نسبة تحسن في كفاءة الإبصار، سرعة رد الفعل البصري.

- دراسة "**ماجدة إسماعيل وآخرون**" (٢٠٠٦) (٧) تهدف إلى التعرف علي "**تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة قيد البحث لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي**"، استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة على عينة قوامها (١٢) لاعبة من نادي الصيد يتراوح أعمارهن من (٨-١١) سنة، واستغرق البرنامج التدريبي (٦) أسابيع بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع، وتوصلت الباحثات إلى أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابيا على تحسن المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية قيد البحث ومستوى أداء مهارات التحكم والسيطرة لدى الناشئات، كما أن هناك علاقة ارتباطيه بين المتغيرات قيد البحث.
- دراسة "**ممدوح إبراهيم، محمود متولي**" (٢٠٠٦) (٨) تهدف إلى التعرف على أساليب تطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية (البصرية- الحركية) لدى ناشئ كرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) ناشئ لكرة القدم من نادي الشرقية بالزقازيق وتم تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين المدركات الحسية الحركية (إدراك مجال الرؤية- إدراك العمق). وتوصلت النتائج إلى حدوث تحسن في إدراك مجال الرؤية- إدراك العمق في جميع الاتجاهات – وتحسن في المدركات الحسية الحركية قيد البحث.
- دراسة **تاتا بالاساهب وآخرون .Tate Balasaheb, et al** (٢٠٠٨) (٢٤) بعنوان "**تأثير برنامج للتدريبات البصرية على مهارة الضرب في الكريكت**"، على عينة بلغ قوامها (٣٠) لاعب كريكت تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغت مدة برنامج

التدريبات البصرية (٦) أسابيع، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مهارة ضرب الكرة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- دراسة "**بول مامان وآخرون .Paul Maman, et al**" (٢٠١١) (٢١) بعنوان "**تأثيرات تدريبات الرؤية الرياضية على مستوى الأداء المهاري في التنس**"، على عينة بلغ قوامها (٣٠) ناشئ تنس ارضي، وبلغت مدة برنامج تدريبات الرؤية الرياضية (٨) أسابيع، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أسهم في تحسن بعض المهارات البصرية ومستوى الأداء في التنس.
- دراسة "**لينور وآخرون .Lenoir, et al**" (٢٠٠٠) (١٦) بعنوان "**حركات العين لدى لاعبي التنس الطاولة في مستويات مختلفة**"، وبلغ قوام العينة (٥٢) لاعب تنس طاولة، تم تقسيمهم إلى لاعبين مستوى منخفض، لاعبي منافسات، لاعبين دوليين، وتم استخدام جهاز السكاديك لقياس سرعة ودقة حركة العين، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث لصالح اللاعبين الدوليين في سرعة ودقة حركة العين.
- دراسة "**اليدا انيلا Alida Anelia**" (٢٠٠٣) (١٤) بعنوان "**القدرات البصرية للاعبي الرجبي المحترفين والهواة**"، وذلك بهدف مقارنة القدرات البصرية للاعبي الخط الأمامي والخط الخلفي في الرجبي للمحترفين والهواة، وبلغ قوام العينة ٩٥ لاعب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى (٢٧) لاعب محترف، المجموعة الثانية (٤٦) ناشئ محترف،المجموعة الثالثة (٢٢) لاعب هاوي، وتم قياس الوعي الخارجي المركزي، توافق العين واليد، توافق العين والجسم، سرعة رد الفعل البصرية، التركيز البصري، الحساسية المقارنة، الدقة البصرية الثابتة بالإضافة إلى قوة الإبصار، وكان من أهم النتائج تفوق لاعبي الخط

الخلفي في المجموعة الأولى في اختبارات الوعي الخارجي المركزي وسرعة رد الفعل البصرية وتوافق العين واليد والدقة البصرية الثابتة وتفوق المجموعة ككل في اختبارات الوعي الخارجي المركزي وسرعة رد الفعل البصرية.

- دراسة "**مازين وآخرون Mazyn, et al.**" (٢٠٠٤) (١٧) بعنوان "**إسهامات الرؤية عند أداء مهارة التقاط كرة التنس بيد واحدة**"، على عينة بلغ قوامها (٢٠) فرد لديهم قوة إبصار، (٢٠) فرد يعانوا من ضعف في الإبصار، قاموا بأداء ثلاث محاولات بسرعات مختلفة لالتقاط كرة التنس بيد واحدة في حالة غلق إحدى العينين وفتح كلتا العينين، وتم استخدام كاميرات فيديو لإجراء التحليلات اللازمة لحركات العين، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط عكسي بين سرعة الكرة والتقاطها فكلما زادت سرعة الكرة ظهر انخفاض مستوى أداء التقاط كرة التنس، وعدم وجود فروق في حالة استخدام كلتا العينين أو عين واحدة للمجموعة ذات قوة الإبصار وان هذه الفروق ظهرت بوضوح عند استخدام عين واحدة للأفراد ذوى ضعف الإبصار واستنتج الباحثين أن ضعف الإبصار قد يكون احد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق الانجاز الرياضي.
- دراسة "**ميلسلاجل Millslagle,**" (٢٠٠٤) (١٩) بعنوان "**التوقع والدقة البصرية الثابتة لدى الناشئين**"، على عينة بلغ قوامها (٢٤) مراهق (١٢ ولد، ١٢ بنت)، تتراوح أعمارهم من ١١– ١٤ عام، وكان من أهم النتائج تفوق الأولاد على البنات في متغير الدقة البصرية الثابتة وعدم وجود فروق بين الجنسين في متغير التوقع.
- دراسة "**ليمنك وآخرون Lemmink, et al.**" (٢٠٠٥) (١٥) بعنوان "**تأثيرات الرؤية الخارجية المحدودة على مستوى أداء الجري المكوكي للاعبي كرة القدم**"، على عينة بلغ قوامها (١٤) لاعب كرة قدم متوسط

أعمارهم (٢٢.١ عام)، قاموا بأداء اختبار الجري المكوكي عدة مرات باستخدام الرؤية الخارجية الكاملة والمحدودة لميدان الاختبار، وكان من أهم النتائج تناقص زمن الأداء عندما تم استخدام الرؤية الخارجية المحدودة، حيث إنها ساهمت في تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياسات القبلية والبعدية وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ الملاكمة بنادي سكة حديد طنطا بمحافظة الغربية، للمرحلة السنة تحت (١٤) سنة وقد بلغ إجمالي عينة البحث (٢٥) ناشئ، وقد استبعد الباحث عدد (٥) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية تم إستخدامهم كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين، وقد قام الباحث بإجراء التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
تجانس عينة البحث في القياسات الجسمية والمتغيرات البصرية والمهارات الادراكية والاداء المهارى لدى ناشئي الملاكمة (ن = ٢٥)

م	المتغيرات		وحدة القياس	الوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	القياسات الانثرومترية	الطول	سم	١٤١.١٦	٦.٠٦	١٤٠.١	٠.٥٦٩
٢		الوزن	كجم	٤١.٤٧	٥.٥١	٤٠.٧٨	٠.٣٧٥
٣		العمر الزمنى	سنة	١٣.٨٩	١.٣٤	١٣.٣٠	١.٣٢٠
٤		العمر التدريبى	سنة	٤.٦٨	٢.١٦	٤.٢٢	٠.٦٣٨
٥	القدرات البصرية	التوافق بين العين واليد	عدد	٩.١٠	٠.٩٨	٩.٠٠	٠.٣٠٦
٦		التوافق بين العين والقدم	عدد	٩.٨٠	٠.٣٦	٩.٧٥	٠.٤١٦
٧		الدقة البصرية	عدد	١١.٤٥	٠.٤٤	١١.٤٠	٠.٣٤٠
٨		الذاكرة البصرية	درجة	٢.٨٥	٠.٦٩	٢.٨٠	٠.٢١٧
٩		التتبع البصري	درجة	٥.٣٣	٠.٦٤	٥.٣٠	٠.١٤٠
١٠		سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٨٠	٠.٠٧	٠.٧٥	٢.١٤
١١	المهارات الادراكية	من مسافة ١٠ سم	سم	٥.٩٠	٠.٦٣	٥.٨٠	٠.٤٧٦
١٢		من مسافة ٢٠ سم	سم	٧.٧٨	٠.٧٤	٧.٧٥	٠.١٢١
١٣		من مسافة ٣٠ سم	سم	٩.٤٠	٠.٦٣	٩.٤٥	– ٠.٢٣٨
١٤		– رأسي لأعلى	سم	٦٥.٣٣	٠.٢١	٦٥.٣٠	٠.٤٥٢
١٥		– رأسي لأسفل	سم	٦٥.١٥	٠.١٧	٦٥.١٠	٠.٨٨٢
١٦		–أفقي يمين	سم	٧١.٨٠	٠.٦٣	٧١.٥٠	١.٤٢٨
١٧		– أفقي شمال	سم	٧٢.٤٥	٠.٢٢	٧٢.٤٠	٠.٦٨١
١٨	الاداء المهارى	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	سم	٢.٣٠	٠.١٧	٢.٢٥	٠.٨٨٢
١٩		دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	سم	٢.٢٩	٠.٢١	٢.٢٥	٠.٥٧١

يتضح من الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على تجانس عينة البحث

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن١ = ن٢ = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
معدلات النمو	الطول	سم	١٤٠.٢١	٠.٥٠	١٤٠.٢٢	٠.٦١	٠.٢١	غير دال
	الوزن	كجم	٤٠.٣٦	٠.٦٣	٤٠.٤٠	٠.٦٦	٠.١١	غير دال
	العمر الزمني	سنة	١٣.٣٣	٠.٢٤	١٣.٣٥	٠.٢٠	٠.٢٤	غير دال
	العمر التدريبي	سنة	٤.٥٥	٠.١٧	٤.٦٠	٠.١٥	٠.٢٥	غير دال
القدرات البصرية	التوافق بين العين واليد	عدد	٩.١٢	١.٣٣	٩.٤٩	١.٦٩	٠.٣٢	غير دال
	التوافق بين العين والقدم	عدد	٩.٧٧	٠.٣٥	٩.٦٩	٠.٦٢	٠.١١	غير دال
	الدقة البصرية	عدد	١١.٤١	١.٦٩	١١.٣٩	١.٨٧	٠.٠٢	غير دال
	الذاكرة البصرية	درجة	٢.٨٦	٠.٢٥	٢.٨٠	٠.٣٨	٠.٨٥	غير دال
	التتبع البصري	درجة	٥.٣١	١.٤٧	٥.١١	١.٥٥	٠.٨١	غير دال
	سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٨٥	٠.٠٥	٠.٨٤	٠.٠٩	٠.٣٢	غير دال
المهارات الادراكية	من مسافة ١٠ سم	سم	٥.٨٨	٠.٥١	٥.٩١	٠.٤٩	٠.١٤	غير دال
	من مسافة ٢٠ سم	سم	٧.٦٦	٠.٤٣	٧.٥٩	٠.٨٧	٠.٣١	غير دال
	من مسافة ٣٠ سم	سم	٩.٤٢	٠.٥٥	٩.٣٨	٠.٦٨	٠.١٧	غير دال

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن١ = ن٢ = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
	– رأسي لأعلى	سم	٦٥.٣٨	٢.٤٩	٦٦.٠٩	٢.٥٧	٠.٦٢	غير دال
	– رأسي لأسفل	سم	٦٥.١٩	٣.١٤	٦٥.٣٤	٣.٢٩	٠.٣٣	غير دال
	–أفقي يمين	سم	٧١.٧٣	٣.٦٢	٧٢.١٤	٣.٥٥	٠.١٧	غير دال
	– أفقي شمال	سم	٧٢.٨١	٢.٢٤	٧١.٩٧	٢.٣٩	٠.٥٢	غير دال
المتغيرات المهارية	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	سم	٢.٢٧	٠.٢٨	٢.٤٩	٠.٦٩	٠.٣٢	غير دال
	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	سم	٢.٢٥	٠.٣١	٢.٦٩	٠.٦٢	٠.٥٤	غير دال

قيمة" ت " الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١١ إلى ٠.٥٤) وهى اقل من قيمتها الجدولية عند الدلالة (٠.٠٥)مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة (١)،(٢)،(٣)،(٤)،(٩)،(١٨)،(٢٤)لتحديد المتغيرات البصرية والادراكية والمهارية والاختبارات الخاصة بهم.

وتنقسم إلى ما يلي :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

* جهاز الرستامير لقياس الطول
* ميزان طبي معاير لقياس الوزن
* كرات تنس ملونة
* كرات سلة عليها استيكرز (علامات ملونة).
* كرات ملونة بداخلها جرس
* أطواق بلاستيك ملونة
* نظارات بيضاء مظللة
* ألواح خشبية ملونة

ثانياً: اختبارات القدرات البصرية والمهارات الادراكية والاداء المهارى في البحث: مرفق (١)

أ: القدرات البصرية

١- اختبار الدقة البصرية.

٢- اختبار التتبع البصري.

٣- اختبار رد الفعل البصري البسيط.

ب: المهارات الادراكية

١- اختبار إدراك عمق الرؤية.

٢- اختبار إدراك مجال الرؤية.

٣- اختبار توافق العين والقدم.

٤- اختبار توافق العين واليد.

٥- الذاكرة البصرية.

ج: الاداء المهارى في الملاكمة:

١- دقة اللكمة المستقيمة اليسرى.

٢- دقة اللكمة المستقيمة اليمنى.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٨/٣م وحتى ٢٠١٨/٨/٩ على ناشئي العينة الاستطلاعية وعددهم(٥) ناشئين، واستهدفت هذه الدراسة:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- معرفة زمن وفترة الاختبارات وإعادة تقنين بعض الاختبارات
- وضع المحتوى التدريبي للبرنامج وتقنين وحداته وتحديد الأزمنة والتكرار لكل وحدة.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات).

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) :

تم إجراء دراسة استطلاعية لحساب الصدق والثبات في الفترة من ٨/٣ وحتى ٢٠١٩/٨/٩م لإيجاد المعاملات العلمية لاختبارات الوظائف البصرية (القدرات البصرية- المهارات الادراكية) والمهارية قيد البحث.

أولاً: حساب معامل الصدق والثبات :

لحساب معامل صدق التمايز قام الباحث بتطبيق الاختبارات البصرية والمهارية (المهارات الإدراكية والقدرات البصرية) على أفراد العينة الإستطلاعية (عينة غير مميزة) وعددهم (٥) ناشئين وغير الممارسين لأنشطة رياضية كما تم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى تم إختيارهم عمدياً من ناشئ الملاكمة بنادي سكة حديد طنطا وعددهم (٥) ناشئين كعينة مميزة، وذلك بهدف معرفة زمن وفترة تطبيق الاختبارات وإجراء المعاملات العلمية (ثبات – صدق) لاختبارات (المهارات الإدراكية والقدرات البصرية) والمهارية المستخدمة في إجراءات البحث وقد تم حساب ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية وبفاصل زمني قدرة ثلاثة أيام، كما

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمايز بين العينة غير المميزة والعينة المميزة

جدول (٣)
المعاملات العلمية (الثبات) للاختبارات البصرية والمهارية
بين التطبيق الأول والثانى (ن = ١٠)

الاختبار			وحدة القياس	ثبات الاختبارات				
				التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل* الاستقرار
				م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية		التوافق بين العين واليد	عدد	٩.١٩	١.٤٠	٩.٤٤	١.٨٢	٠.٩٣٤
		التوافق بين العين والقدم	عدد	٩.٦٨	٠.٤١	٩.٨٠	٠.٤٩	٠.٩٢٠
		الدقة البصرية	عدد	١١.٣٣	١.٧٧	١١.٩٠	١.٧٤	٠.٨٨٣
		الذاكرة البصرية	درجة	٢.٩١	٠.٣٠	٢.٨٥	٠.٢٦	٠.٩٠١
		التتبع البصري	درجة	٥.٢٢	١.٧٦	٥.٢٨	١.٥٧	٠.٩٠٤
		سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٨٤	٠.٠٨	٠.٨٥	٠.٠٥	٠.٩٣١
المهارات الادراكية	إدراك عمق الرؤية	من مسافة ١٠ سم	سم	٥.٨١	٠.٦٩	٥.٦٤	٠.٥٦	٠.٩٥٦
		من مسافة ٢٠ سم	سم	٧.٦٣	٠.٦٧	٧.٦٢	٠.٥١	٠.٩٣٧
		من مسافة ٣٠ سم	سم	٩.٥١	٠.٥٨	٩.٥١	٠.٧٧	٠.٩١٨
	إدراك مجال الرؤية	– رأسي لأعلى	سم	٦٥.٤٣	٢.٥٧	٦٤.٨٩	٢.٢٥	٠.٩٤٦
		– رأسي لأسفل	سم	٦٥.٢٢	٣.٢٥	٦٥.٦٠	٢.٢٧	٠.٩٣٥
		–أفقي يمين	سم	٧١.٨٦	٣.٧٦	٧١.٩٠	١.٩١	٠.٩٢٦
		– أفقي شمال	سم	٧٢.٦٧	٢.٣٦	٧٢.٨٠	١.٩٩	٠.٨٧٦
دقة اللكمة المستقيمة اليسرى			سم	٢.٤٣	٠.١١	٢.٤٥	٠.١٥	٠.٩٣٤
دقة اللكمة المستقيمة اليمنى			سم	٢.١١	٠.٢١	٢,٢٠	٠.١٨	٠.٩١١

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات المهارات الإدراكية والقدرات البصرية واختبار دقة الاداء المهارى في الملاكمة، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

جدول (٤)

المعاملات العلمية (صدق التمايز) للاختبارات البصرية والمهارية بين المجموعة المميزة وغير المميزة (ن = ١٠)

الاختبار			وحدة القياس	صدق الاختبارات				
				العينة غير المميزة		العينة المميزة		قيمة "ت"*
				م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية		التوافق بين العين واليد	عدد	٦.١٢	١.٦٧	٩.١٩	١.٤٠	٦.٣٧
		التوافق بين العين والقدم	عدد	١٤.٠١	٢.٦٠	٩.٦٨	٠.٤١	٧.٧٧
		الدقة البصرية	عدد	٨.٥١	١.٥٧	١١.٣٣	١.٧٧	٦.٢٠
		الذاكرة البصرية	درجة	٣.٣٧	٠.٢٦	٢.٩١	٠.٣٠	٩.٧٥
		التتبع البصري	درجة	٢.٨٤	١.١٤	٥.٢٢	١.٧٦	٥.٥٣
		سرعة رد الفعل	ثانية	٠.٩٨	٠.٠٩	٠.٨٤	٠.٠٨	٧.٣٨
المهارات الادراكية	إدراك عمق الرؤية	من مسافة ١٠ سم	سم	٦.٨٢	٠.٦٣	٥.٨١	٠.٦٩	٥.٢٦
		من مسافة ٢٠ سم	سم	٨.٢٠	٠.٥٤	٧.٦٣	٠.٦٧	٦.٧٧
		من مسافة ٣٠ سم	سم	١٠.٩٧	٠.٥٠	٩.٥١	٠.٥٨	٩.٧٥
	إدراك مجال الرؤية	– رأسي لأعلى	سم	٦١.١٥	٢.٠٠	٦٥.٤٣	٢.٥٧	٨.٢١
		– رأسي لأسفل	سم	٦٠.١٠	٣.١٤	٦٥.٢٢	٣.٢٥	٤.٧٨
		–أفقي يمين	سم	٦٩.٥٠	٢.٤٩	٧١.٨٦	٣.٧٦	٦.٦٤
		– أفقي شمال	سم	٦٧.٣٠	١.٦٠	٧٢.٦٧	٢.٣٦	٨.٧٨
دقة اللكمة المستقيمة اليسرى			سم	٢,٤٤	٠.٤٣	٢.٢٢	٠.٢٧	٩.١٥
دقة اللكمة المستقيمة اليمنى			سم	٢.٢٨	٠.١٩	٢,١٥	٠.١٣	٤.٤٤

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة (نادى سكة حديد طنطا) وغير المميزة في المهارات الإدراكية والقدرات البصرية قيد البحث واختبار دقة الاداء المهارى في الملاكمة لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

برنامج التدريبات البصرية المقترح :

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية إلى تنمية وتطوير المهارات الإدراكية والقدرات البصرية والاداء المهارى في الملاكمة لدى ناشئ الملاكمة تحت ١٤ سنة بنادي سكة حديد طنطا التابعة لمنطقة الغربية للملاكمة.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

* مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل والرتابة.
* مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة السنية
* إتباع مبدأي التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
* الاسترشاد بنتائج الدراسات السابقة عند وضع البرنامج

خصائص محتويات البرنامج

تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث ب(٦٠) دقيقة خلال الوحدة التدريبية اليومية لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية.

ويتم تطبيق البرنامج المقترح بعد الأسبوع الثاني من البرنامج العام وخلال فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات.

ويتم تطبيق التدريبات البصرية المقترحة مع بداية الوحدة التدريبية خلال فترة الإحماء للاستفادة من نتائج التدريبات البصرية خلال التدريب على الأداءات المهارية.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

*التهيئة البدنية (الإحماء).	(٥) ق
*الإطالة العضلية.	(١٠) ق
*التدريبات البصرية.	(٤٠) ق
* التهدئة والختام.	(٥) ق

تم تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق ب (١٢) تدريب موزعة كالتالي :

- تدريبات للمحافظة على ثبات وضع الرأس (٣) تدريبات يومية
- تدريبات لتنمية الدقة البصرية الثابتة والمتحركة (٣) تدريبات يوميا
- تدريبات لتحسين مسافة الرؤية (٣) تدريبات يومية
- تدريبات لتنمية الإدراك البصري (٣) تدريبات يوميا

توزيع أزمنة التطبيق للتدريبات البصرية (٤٠ق) لتجربة البحث على التدريبات اليومية كالتالي :

- (١٠ق) تدريبات للمحافظة على ثبات وضع الرأس (٣ق) لكل تدريب، (١٠ث) راحة للانتقال إلى التدريب التالي.
- (١٠ق) تدريبات لتنمية الدقة البصرية (٣ق) لكل تدريب، (١٠ث) راحة للانتقال إلى التدريب التالي.
- (١٠ق) تدريبات لتحسين مسافة الرؤية (٣ق) (٣ق) لكل تدريب، (١٠ث) راحة للانتقال إلى التدريب التالي.
- (١٠ق) تدريبات لتنمية الإدراك البصري (٣ق) لكل تدريب، (١٠ث) راحة للانتقال إلى التدريب التالي.
- عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها لظروف العينة طبقا للزمن الكلى للتدريب

خطوات تنفيذ البحث:

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من ١٤/ ٨ وحتى ٢٠١٨/٨/١٤م وفقاً للترتيب التالي :

- اختبارات الوظائف البصرية (المهارات الإدراكية والقدرات البصرية) ٢٠١٩/٨/١٤م

- اختبار مستوى الاداء المهارى في الملاكمة ٢٠١٨/٨/١٥م.

تنفيذ تجربة البحث :

تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠١٨/٨/١٧م وحتى ٢٠١٨/١٠/٣٠م على أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ١١/٢ وحتى ٢٠١٩/١١/٩م بنفس ترتيب القياسات القبلية.

المعالجة الإحصائية المستخدمة :

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- نسبة التغير المئوية،

وقد ارتض الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة (ن= ١٠)

القياس / المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
			م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية	التوافق بين العين واليد	درجة	٩.١٢	١.٣٣	١٣.٠٥	١.٧٩	٤.٥٢
	التوافق بين العين والقدم	ثانية	٩.٧٧	٠.٣٥	٨.٨٤	٠.٥١	٤.٣٩

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة (ن= ١٠)

القياس / المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
				م١	ع١	م٢	ع٢	
		الدقة البصرية	درجة	١١.٤١	١.٦٩	١٢.٩٧	١.٧٣	٣.٦٥
		الذاكرة البصرية	ثانية	٢.٨٦	٠.٢٥	٢.٢٢	٠.٣١	٤.٥٨
		التتبع البصري	درجة	٥.٣١	١.٤٧	٨.٧٠	١.٥٣	٤.٦٩
		سرعة رد الفعل البصرية	ثانية	٠.٨٥	٠.٠٥	٠.٧٨	٠.٠٧	٤.٣٢
المهارات الادراكية	إدراك عمق الرؤية	من مسافة ١٠ سم	سم	٥.٨٨	٠.٥١	٤.٨١	٠.٢٧	٤.٤٤
		من مسافة ٢٠ سم	سم	٧.٦٦	٠.٤٣	٦.٢٩	٠.٤٩	٤.٣٢
		من مسافة ٣٠ سم	سم	٩.٤٢	٠.٥٥	٧.٣٨	٠.٤٢	٤.٤٧
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلى	سم	٦٥.٣٨	٢.٤٩	٧٢.٦٤	٢.٥٣	٤.٣٦
		رأسي لأسفل	سم	٦٥.١٩	٣.١٤	٧٣.٠٤	٢.١١	٤.٢١
		أفقي يمين	سم	٧١.٧٣	٣.٦٢	٨٤.٤٥	٣.٤٩	٤.١٨
		أفقي شمال	سم	٧٢.٨١	٢.٢٤	٨٥.٢٠	٢.٧٦	٤.٢٠
دقة اللكمة المستقيمة اليسرى			سم	٢.٢٧	٠.٢٨	٥.٨٢	٠.١٧	٤.٣٦
دقة اللكمة المستقيمة اليمنى			سم	٢.٢٥	٠.٣١	٨.٤٤	٠.٦٢	٤.١٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة

ن = ١٠

القياس / المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
				م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية		التوافق بين العين واليد	درجة	٩.٤٩	١.٦٩	١٠.٥٥	١.٨٣	٢.٧٤
		التوافق بين العين والقدم	ثانية	٩.٦٩	٠.٦٢	٩.١٦	٠.٥٤	٢.٦٣
		الدقة البصرية	درجة	١١.٣٩	١.٨٧	١٢.٥٩	١.٨٩	٢.٨٤
		الذاكرة البصرية	ثانية	٢.٨٠	٠.٣٨	٢.٧٣	٠.٤٦	٢.٧٤
		التتبع البصري	درجة	٥.١١	١.٥٥	٥.٩٣	١.٦٧	٣.١٠
		سرعة رد الفعل البصرية	ثانية	٠.٨٤	٠.٠٩	٠.٨٣	٠.٠٨	٢.٩١
المهارات الادراكية	إدراك عمق الرؤية	من مسافة ١٠ سم	سم	٥.٩١	٠.٤٩	٥.٠٩	٠.٧١	٢.٧٨
		من مسافة ٢٠ سم	سم	٧.٥٩	٠.٨٧	٦.٩٧	٠.٨٣	٢.٥٥
		من مسافة ٣٠ سم	سم	٩.٣٨	٠.٦٨	٨.٤٦	٠.٧٩	٢.٦٩
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلى	سم	٦٦.٠٩	٢.٥٧	٦٨.٣٧	٢.٨٣	٢.٤٩
		رأسي لأسفل	سم	٦٥.٣٤	٣.٢٩	٦٩.٢٥	٢.٧٦	٢.٦١
		أفقي يمين	سم	٧٢.١٤	٣.٥٥	٧٦.٣٣	٣.٦٨	٢.٥٤
		أفقي شمال	سم	٧١.٩٧	٢.٣٩	٧٥.٣٤	٢.٩١	٢.٦٣
دقة اللكمة المستقيمة اليسرى			سم	٢.٤٩	٠.٦٩	٤.٤٠	٠.١١	٢.٤٤
دقة اللكمة المستقيمة اليمنى			سم	٢.٦٩	٠.٦٢	٣.٩٩	٠.١٨	٢.٤٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الوظائف البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لدى ناشئي الملاكمة (ن = ٢٠)

القياس / المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
				م١	ع١	م٢	ع٢	
القدرات البصرية		التوافق بين العين واليد	درجة	١٣.٠٥	١.٧٩	١٠.٥٥	١.٨٣	٣.٣٤
		التوافق بين العين والقدم	ثانية	٨.٨٤	٠.٥١	٩.١٦	٠.٥٤	٣.١٨
		الدقة البصرية	درجة	١٢.٩٧	١.٧٣	١٢.٥٩	١.٨٩	٣.٦٢
		الذاكرة البصرية	ثانية	٢.٢٢	٠.٣١	٢.٧٣	٠.٤٦	٣.١٧
		التتبع البصري	درجة	٨.٧٠	١.٥٣	٥.٩٣	١.٦٧	٣.٢٩
		سرعة رد الفعل البصرية	ثانية	٠.٧٨	٠.٠٧	٠.٨٣	٠.٠٨	٣.٥٢
المهارات الادراكية	إدراك عمق الرؤية	من مسافة ١٠ سم	سم	٤.٨١	٠.٢٧	٥.٠٩	٠.٧١	٣.٦٤
		من مسافة ٢٠ سم	سم	٦.٢٩	٠.٤٩	٦.٩٧	٠.٨٣	٣.٤٩
		من مسافة ٣٠ سم	سم	٧.٣٨	٠.٤٢	٨.٤٦	٠.٧٩	٣.٥٤
	إدراك مجال الرؤية	رأسي لأعلى	سم	٧٢.٦٤	٢.٥٣	٦٨.٣٧	٢.٨٣	٣.٥٨
		رأسي لأسفل	سم	٧٣.٠٤	٢.١١	٦٩.٢٥	٢.٧٦	٣.١٤
		أفقي يمين	سم	٨٤.٤٥	٣.٤٩	٧٦.٣٣	٣.٦٨	٣.٤٧
		أفقي شمال	سم	٨٥.٢٠	٢.٧٦	٧٥.٣٤	٢.٩١	٣.٦٠
دقة اللكمة المستقيمة اليسرى			سم	٥.٨٢	٠.١٧	٤.٤٠	٠.١١	٣.٥٠
دقة اللكمة المستقيمة اليمنى			سم	٨.٤٤	٠.٦٢	٣.٩٩	٠.١٨	٣.٤٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المتغيرات البصرية والقدرات الادراكية لدى ناشئي الملاكمة.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات المتغيرات البصرية والقدرات الادراكية ومستوى الاداء المهارى وذلك لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ذلك إلي اقتناع عينة البحث بأهمية جدوى ممارسة التدريب البصري لتنمية القدرات البصرية على المدى الزمني الطويل لتدريب العين، بالإضافة إلى ترقية المستوى الفني خلال المنافسات كما يعزي الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التدريب البصري المخطط والمقنن علمياً للمجموعة التجريبية مما أدى إلى تنمية القدرات البصرية بالإضافة إلى اتسام برنامج التدريب البصري بالتكامل والشمول في تنمية القدرات البصرية الذي كان له الأثر الإيجابي الفعال في تحسن القدرات البصرية للمجموعة التجريبية

بالإضافة إلى اشتمال البرنامج التدريبي على التدريبات المتنوعة لعضلات العين والتي أصبحت من الأهمية بمكان لتنمية القدرات البصرية المختلفة كالتركيز البصري وإدراك مجال الرؤية وعمق الرؤية والدقة البصرية الثابتة والمتحركة بالإضافة إلى التغلب على إجهاد العين.

وهذا ما يؤكده **الدي انتيل** **Alida Anelia,** (٢٠٠٣م) (٩) 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 **ووليامز وآخرون** **Williams, et al.** (٢٠٠٠) (٢٥) 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 **بارى سيللر Barry Seiller** (٢٠٠٤) (١١) إلى أن العين تقود الجسم للأداء، فاللاعب يؤدى كنتيجة للمعلومات النوعية البصرية، والقدرات البصرية الخاصة بكرة السلة يمكن تقويمها والتدرب عليها وممارستها وتحسينها من خلال برامج الرؤية الرياضية.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من **كويفيدو وآخرون Quevedo, et al.** (١٩٩٩) (٢٣) **وكالدر ونواكس Calder & Noakes** (٢٠٠٠) (١٢) **ومازين وآخرون Mazyn, et al.** (٢٠٠٤) (١٧) **وجيهان فؤاد وإيمان عبد الله** (٢٠٠٦) (٣) في أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات القدرات البصرية والمتغيرات الادراكية والاداء المهارى لناشئي الملاكمة وذلك لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث تلك النتيجة الى انتظام عينة البحث في حضور التدريبات والوحدات التدريبية.

وتعد التدريبات البصرية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة، وفى الالعاب المضرب بصفة خاصة، حيث أن رياضة التنس تتطلب كفاءة عالية في الوظائف

البصرية، لذا يجب تنميتها والارتقاء بها لتحسين القدرات البصرية للاعب أثناء الاداء.(٢٣: ٢٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه "**ماجدة إسماعيل**" (٢٠٠٦م) أن التدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل في ظل ظروف اللعب، وتعمل على تحسين العضلات البصرية، الإدراك البصري والتتبع وتعمل على تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء كما تنمى القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة بإستخدام سلسلة من حركات العين.(٧: ٩)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المتغيرات البصرية والقدرات الادراكية لدى ناشئي الملاكمة.

ويعزى الباحث تلك التغيرات الحادثة إلى تأثير برنامج التدريبات البصرية المقترح، وذلك لما للقدرات البصرية من أهمية بالنسبة لمهارات الملاكمة حيث أن حاسة البصر لها دورا هاما في عملية تأدية المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكانة بالنسبة للخصم وتحديد نوع الحركات التي يستطيع أدائها ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات المنافس وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب سواء هجوميا أو دفاعيا.

ويري الباحث أن البرنامج التدريبي له فاعلية على المتغيرات المهارية والقدرات البصرية للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث أن تنمية القدرات البصرية في رياضة الملاكمة يسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين واللاعبات وذلك لان القدرة على اتخاذ القرارات والأداء السليم

يبنى على رؤية جيدة، فاللاعب ينقل ما يراه إلى المخ الذى يقوم بدورة بتنظيم الأداء في ضوء المعطيات التي حصل عليها من العين وبالتالي فالرؤية الخاطئة يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء بصورة غير جيدة داخل الملعب.

ويرى الباحث أهمية تنمية القدرات البصرية مع تنمية المهارات الادراكية والمهارات المختلفة لما له من تأثير ايجابي في لعبة الملاكمة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على انه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين لصالح المجموعة التجريبية

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

- برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين الوظائف البصرية والمهارات الادراكية.
- برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين مهارة الدقة في اللكم في الملاكمة.

التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي البصري المقترح على ناشئ الملاكمة.
- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الملاكمة بصفة خاصة
- ضرورة توافر أخصائي بصري يقوم بتقويم وتنمية القدرات والوظائف البصرية للاعبين وتحديد نوع النظارات والعدسات اللاصقة من حيث الكفاءة واللون لحماية اللاعب

- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات البصرية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة
- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كلية التربية الرياضية

((المراجـــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية:

١- **إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٧م):** تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.

٢- **إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم (٢٠٠٢م):** الملاكمة (تعليم وتدريب وإدارة)، دار السعادة، القاهرة.

٣- **جيهان فؤاد، إيمان عبد الله (٢٠٠٦):** فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٤- **حسام رفقي محمود (٢٠٠٣م):** الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٥- **خالد محمد الصادق (٢٠١٨م):** تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب، بحث علمي منشور، المجلة العليمة لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٦- **على عطشان خليفة (٢٠١٥م):** تمرينات بصرية مقترحة واثرها فى تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للكمات للملاكمين المتقدمين، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

٧- **ماجدة إسماعيل ونشوي نافع وسلوى موسي (٢٠٠٦):** فاعلية برنامج للتدرب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتهما بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لدى ناشئات الجمباز الإيقاعي، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٨- **ممدوح إبراهيم على حسن، محمود محمد متولي (٢٠٠٦):** أساليب تطوير التمرير المتنوع في أجزاء الملعب وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، يناير.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9- 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

10- Asseman F, Caron O, Cremieux J (2005): Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts, Int J Sports Med. Mar;26(2):116-9

11- Brian Ariel (2004): Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training

the eyes, Human Perception and Human Performance, 8, 127-136

12- 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

13- Erickson G. (2007). Sports Vision: Vision Care for the Enhancement of Sports Performance. St. Louis, MO, Butterworth- Heinemann Elsevier.

14- Isabel walker(2001): Why visual training programmes for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3) p203-22.

15- Lemmink KA, Dijkstra B, Visscher C (2005): Effects of limited peripheral vision on shuttle sprint performance of soccer players, Percept Mot Skills. Feb;100(1):167-75.

16- Lenoir M, Crevits L, Goethals M, Wildenbeest J, Musch E. (2000). Saccadic eye movements and finger reaction times of table tennis players of different levels, Neuro-ophthalmology , Vol. 24,No. 2, pp. 335-338

17- 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

18- McLeod, B. Hansen H.(1999): Effects of Eyerobics visual training for soccer. A reply. Perceptual Motor Skills. 72(3). 863-866.

19- Millslagle , D (2004): Coincidence anticipation and dynamic visual acuity in young adolescents. , Percept Mot Skills. Dec;99(3 Pt 2):1147-56

20- Pieer Elmurr (2010). Assessing and Training Eye-Hand Coordination. Sport vision Australia, Summer 8-10.

21- Paul Maman, Shukla Gaurang & Sandhu J. S.(2011): the effect of vision training on performance in tennis players, Serbian Journal of Sports Sciences, 5 (1): 11-16

22- 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.

23- Quintana MS, Roman IR, Calvo AL, et al. (2007). Perceptual visual skills in young highly skill

basketball players. Percept Mot Skills ;104: 547–561.

24- Tate Balasaheb, Paul Maman, & Sandhu JS(2008). the impact of visual skills training program on batting performance in cricketers, Serbian Journal of Sports Sciences,2(1): 17-23

25- Williams AM, Davids K and Williams JG. (2000). Visual perception and action in sport, Routledge New York.

26- Zieman AN, Hascelik, Z., Basgoze, 0. 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 Sports Medicine & Physical Fitness, 29(3), 234-239.