

تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية

الهجوم المضاد للملاكمين الشباب

*م.د/ خالد محمد الصادق سلامه
**م.د/إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تمثل كفاءة الجهاز البصري بالنسبة للرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية دوراً أساسياً وفعالاً في نجاح العديد من الأداءات الرياضية أثناء عمليتي التدريب والمنافسة ، مما أدى إلي توجيه نظر الباحثين لدراسة أهم الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها تحسين مستوى القدرات البصرية لدى الرياضيين ووفقاً لمتطلبات كل نشاط رياضي على حدة.

وتعتبر حاسة الإبصار هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافات المرئيات ، ووجود العينين معاً يزيد من أفق الرؤية ومجال الرؤية ، فيلعب البصر دوراً هاماً في أداء المهارات فعن طريقها يستطيع اللاعب أن يعرف مكانه بالنسبة للمنافس ويستطيع تحديد نوع الحركات التي يمكن أدائها، كما أن تحركات المنافس تمكنه من اتخاذ الموقف المناسب لذلك سواء هجوماً أو دفاعاً. (٥ : ٢٧٠)

ويضيف كل من براين أرييل **Brian Ariel** (٢٠٠٧م) ، إيزيل والكر **Isabel Walker** (٢٠٠١م) أن حاسة الإبصار تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر بـ ٨٠% من المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من الإدراك الحسي ، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة ، وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (١٨ : ٧٤) ، (٢٠ : ١٥)

ويشير براين أرييل **Brian Ariel** (٢٠٠٥م) أن القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي تبلغ (٢٠) قدرة بصرية ، وأن ٣٠% من الرياضيين لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة ، وأن الإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع قدرة التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضي . (١٧ : ٤٤)

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .

** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .

وتذكر **إيزابيل واكر Isabel walker** (٢٠٠١م) إلي أن علماء الرياضة والمدربين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الوسائل والبرامج الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، ويعتبر التدريب البصري إحدى التقنيات المعروفة في المجال الرياضي ، حيث أنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية . (٢٠ : ٢٠٣)

وتضيف **سوزانا كاثرينا Susanna cathrina** (٢٠٠٣م) أنه لم يكن للتدريبات البصرية مكان في الإعداد اليومي للرياضيين وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية البصرية بدون قصد ولكن الأبحاث العلمية قد برهنت على أهمية القدرات البصرية للأداء الرياضي ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية وقد دلت بعض الدراسات على وجود نتائج إيجابية للتدريب . (٢٢ : ٥٤)

وقد أشارت دراسة **توماس ويلسون Thomas A. Wilson** (٢٠٠٤م) (٢٣) إلى أن المهارات البصرية مثل كل المهارات البدنية والحركية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها ، ولا يتعلق الأمر بقوة الأبصار والتي هي أساسية ، ولكن مدى إمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنقولة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب .

ويشير **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٢م) أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية حيث أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات فيما يعرف بعملية الإدراك وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيهه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات أو بعضها فكان الانتباه هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٨ : ٣١٨)

ويشير **محمد العربي شمعون** (١٩٩٩م) أن الانتباه يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل ، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة،

ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة. (٧ : ٣٦٣)

والتركيز يعني مجموعة من العمليات الإيجابية التي تصل بالفرد إلى مستوى مثالي في تحديد العلاقة بين المثير وما يحيط به من عوامل تشويش ، ويتطلب تدريب التركيز زيادة كبيرة في قدرة اللاعب على العزل وتوجيه الانتباه أو الاهتمام نحو ما يرتبط بالأداء واستبعاد كل ما ليس له علاقة بالموضوع. (١ : ٢٤٤)

كما يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) أنه كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل ، كما أن الرياضي الذي يفقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (٢ : ٣٦١)

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

ويشير يحيى الحاوي (٢٠٠٣م) أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجيء لأوضاع اللكم المختلفة ، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة ، لذا يجب الاهتمام بكافة القدرات الخاصة بالملاكمين لتمكين الملاكم من المنافسة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (١٤ : ٤٣)

كما يشير الباحثان إلي أن رياضة الملاكمة من الرياضات التي لها متطلباتها الخاصة بها نظراً لطبيعة عملية التنافس بين لاعبين متكافئين في السن والوزن حيث يحاول كل منهما تسديد أكبر عدد من اللكمات من خلال القيام بهجوم ناجح وإحباط لكمات المنافس من خلال دفاع ناجح ، بالإضافة إلى أن مساحة الحلقة التي يتنافس كلا الملاكمين داخلها محددة بـ ٢م٦،١٠ من داخل حدود الحبال ، كما أن الملاكم يتعامل أثناء المباراة مع هدف متحرك هو المنافس الآخر ويتحرك في أماكن مختلفة على الحلقة فتارة يكون المنافس في منتصف الحلقة وتارة يكون على أحد الأركان ، فتواجد المنافس في أي من هذه الأماكن يتطلب تصرفاً تكتيكياً يختلف فيه عن الأماكن الأخرى ، مما يدعو إلى أهمية توجيه تركيز اللاعب وحواسه وخاصة حاسة البصر إلى المنافس ومتابعة تحركاته إضافة إلى مكان تواجد اللاعب نفسه حتى يستطيع أن يكون على استعداد تام لتنفيذ

هجماته بدقة وفعالية على الأماكن المختلفة من جسم المنافس والمصرح فيها بالهجوم مما يدعو إلى أهميه تحديد اللاعب قبل تنفيذ لكلماته المختلفة للمكان المناسب لتنفيذ هذه اللكمات.

ولقد لاحظ الباحثان من خلال متابعتهما لبطولة منطقة الشرقية للملاكمة وجود قصور في فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب وخاصة الهجوم المضاد باستخدام اللكمات المستقيمة والتي تعتبر من أهم اللكمات التي يستطيع من خلالها الملاكم أن يستغل هجوم منافسه والقيام بلكمات مضادة لتحقيق الفوز على منافسه أثناء المباريات . هذا بالإضافة إلى عدم قدرة الملاكم على إدراك أماكن تواجده المختلفة على الحلقة وأن لكل مكان على الحلقة له متطلباته المهارية والتكتيكية الخاصة .

ويرجع الباحثان أهم أسباب هذه المشكلة إلى وجود قصور في مستوى القدرات البصرية لدى الملاكمين الشباب مما قد يكون أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة على فعالية أداء الهجوم المضاد لديهم ، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة يتضح أنه لا توجد دراسة في حدود علم الباحثان تناولت التعرف على مدى تأثير تنمية القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب مما دعا الباحثان إلى تناول مثل هذه المشكلة بالبحث والدراسة وذلك بهدف تنمية بعض القدرات البصرية والتعرف على تأثيرها على تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب .

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب .

- فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

القدرات البصرية للملاكمين الشباب * :

هي مجموعة من الاستجابات البصرية لبعض المثيرات الحركية الخاصة بالملاكمين الشباب أثناء المنافسات في نزال الملاكمة .

الهجوم المضاد :

هو قدرة الملاكم على تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع في تسديد لكمة تجاه الثغرة التي نتجت من أداء المنافس. (٣ : ١٣٤)

الدراسات السابقة :

١- قام حسين على العبودي (٢٠١٥م) (٤) بدراسة بعنوان " تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٢٢) لاعب قدم ناشئ بنادي جسر ديالى بالعراق ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج تدريب الرؤية البصرية أثبت فاعلية في تحسين القدرات البصرية وتركيز الانتباه وبعض المهارات الهجومية للاعبين الناشئين .

٢- قام عادل جودة عبد العزيز (٢٠١٢م) (٦) بدراسة بعنوان "تأثير تطوير بعض القدرات البصرية على خصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئ كرة السلة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٢٤) ناشئ كرة سلة تحت ١٦ سنة من نادي ههيا الرياضي ومركز شباب ناصر بمنطقة الشرقية لكرة السلة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث ، وتركيز الانتباه ، وفاعلية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئ كرة السلة .

٣- قامت "هبة رضوان لبيب" (٢٠١١م) (١٢) بدراسة بعنوان " تأثير التدريبات البصرية على تنمية بعض مظاهر الانتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات البصرية على مستوى بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ، وتركيز الانتباه ، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد .

٤- قام محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠م) (١٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٣٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالب ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصري المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث ، وتركيز الانتباه ، ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد .

٥- قام محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠م) (٩) بدراسة بعنوان " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٢٤) ناشئ كاراتيه تحت ١٦ سنة بنادى الشبان المسلمين بالزقازيق بمنطقة الشرقية للكاراتيه ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ، ومستوى أساليب الهجوم المضاد قيد البحث لدى ناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه.

٦- قام كوفييدو وآخرون Queved et,al., (٢٠٠٩م) (٢١) بدراسة بعنوان " دراسة تجريبية لتأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء فى الرماية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى الأداء فى الرماية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧١) طالب جامعى ، تم تقسيمهم إلى

مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية أدى إلى تحسين وتطوير القدرات البصرية ، ومستوى الأداء فى الرماية.

٧- قامت هدى حسن صابر (٢٠٠٨م) (١٣) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وتحسين دقة تسجيل النقاط لدى لاعبات الكوميتيه ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (٢٢) لاعبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب البصري المقترح أثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية قيد البحث، وتركيز الانتباه ، ودقة الأداء المهارى للاعبات الكوميتيه .

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وإجراءاته بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي، البعدي).

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية ، وقد بلغ عددهم (٢٢) ملاكم ، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٦) ملاكم تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٨) ملاكمين ، كما استعان الباحثان بعدد (٦) ملاكمين كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وقد قام الباحثان بتحديد العين المهيمنة لإفراد عينة البحث وهي العين التي تفقد الجسم والتي تختص بإرسال الإشارات العصبية للمخ ويتضح ذلك من خلال الجدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	العين المهيمنة		العين الغير مهيمنة	
				يسار	يمين	يسار	يمين
١	المجموعة الاستطلاعية	٦	٢٧,٢٧%	-	٥	-	١
٢	المجموعة التجريبية	٨	٣٦,٣٦%	-	٧	-	١
٣	المجموعة الضابطة	٨	٣٦,٣٦%	-	٨	-	-

٢	-	-	١٤	% ١٠٠	٢٢	العدد الكلى للعيينة
---	---	---	----	-------	----	---------------------

- أسباب اختيار عينة البحث :

- يقوم أحد الباحثين بتدريب الملاكمين الشباب عينة البحث بنادى ههيا الرياضى ، مما أعطى الباحثين فرص إجراء القياسات وتطبيق التجربة .
- استعداد أفراد عينة البحث للمشاركة فى البحث طول فترة التطبيق .
- تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي وبعض القدرات البصرية وفعالية الهجوم المضاد ، ويتضح ذلك من خلال الجدولين (٢) ، (٣).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي

ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٦٢	٠,٣٧	١٧,٥٥	٠,٥٥
٢	الطول	سنتيمتر	١٧١,٥٩	٥,٥٢	١٧٢	٠,٢٢-
٣	الوزن	كيلوجرام	٦٢,٢٨	٥,٨٤	٦٢,٥	٠,١٢-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٤٢	٠,٤١	٤,٤٥	٠,٢٠-

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث

ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	سرعة رد الفعل البصري	عدد	١٧,٦٤	١,١٨	١٨	٠,٩٣ -
	التصور البصري	درجة	٦,٠٩	٠,٩٧	٦	٠,٢٨
	التتبع البصري	درجة	٥,٨٢	٠,٨٠	٦	٠,٦٩ -
	مجال الرؤية	رأسى لأعلى	٥٩,٣٢	١,٦٤	٥٩	٠,٣٢
		رأسى لأسفل	٥١,١٨	١,٦٤	٥١	٠,٣٣

٠,٠٨	٧٠,٥	١,٦٣	٧٠,٥٥	سم	أفقى يمين	
٠,٢٤	٦٧	١,٧	٦٧,١٤	سم	أفقى يسار	
٠,٢١ -	٣	٠,٦٥	٢,٩٥	درجة	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة	
١,٠٤ -	٢,٨	٠,٥٩	٢,٥٩	درجة	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة	
٠,١٩	٤	٠,٧٢	٤,٠٥	سم	١٠ سم	إدراك عمق الرؤية
٠,٧٩	٥	١,٠٣	٥,٢٧	سم	٢٠ سم	
٠,٤٩	٧	٠,٨٣	٧,١٤	سم	٣٠ سم	
١,١١ -	٣	٠,٦١	٢,٧٧	درجة	الدقة البصرية المتحركة	
٠,٧٤	٦	٠,٧٣	٦,١٨	درجة	توافق العين واليد	
٠,٣٤ -	١٢	٠,٨١	١١,٩١	عدد	السكون البصري (عدد الرمشات)	
١,٦٦ -	٧	٠,٦٦	٦,٦٤	درجة	تركيز الانتباه	
١,٠٦ -	٠,٨٨	٠,٠٨	٠,٨٥	ثانية	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
٠,٢٢ -	٠,٩٦	٠,٠٩	٠,٩٥	ثانية	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث، حيث أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، بعض القدرات البصرية، تركيز الانتباه، فاعلية الهجوم المضاد قيد البحث) ويتضح ذلك من خلال جدول (٤)، (٥).

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث

$$n = 2 = 8$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	السن	١٧,٥٥	٠,٢٨	١٧,٧٤	٠,٣٠
٢	الطول	١٧٣,٥	٣,٦٦	١٧١	٧,٤١
٣	الوزن	٦٣,٣٨	٥,٣٧	٦٠,٨٨	٦,٩٦
٤	العمر التدريبي	٤,٣	٠,٤٦	٤,٤	٠,٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $0,05 = 2,145$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والعمر التدريبي ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث

$$n = 2 = 8$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,٢٠	١,٣٦	١٧,١٣	١,١٣	١٧,٨٨	سرعة رد الفعل البصري	
٠,٤٨	١,١٦	٦,٢٥	٠,٩٣	٦	التصور البصري	
٠,٧٨	٠,٧٤	٥,٦٣	٠,٥٢	٥,٣٨	التتبع البصري	
٠,٧٤	١,٨٩	٥٩,١٣	١,٤٩	٥٩,٧٥	مجال الرؤية	
١,٤٩	١,٣٠	٥٠,٣٨	٣,٠٤	٥٢,١٣		رأسى لأعلى
٠,٤٤	١,٩٢	٧٠,٣٨	١,٤٩	٧٠,٧٥		رأسى لأسفل
٠,٨٩	١,٧٧	٦٧,٣٨	١,٦	٦٦,٦٣		أفقى يمين
٠,٣٦	٠,٧٦	٣	٠,٦٤	٢,٨٨	أفقى يسار	
٠,٤٨	٠,٥٣	٢,٥	٠,٥٢	٢,٦٣	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة	
٠,٨٠	٠,٤٦	٣,٧٥	٠,٧٦	٤	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة	
١,٠٤	١,٠٤	٥,٢٥	٠,٨٩	٤,٧٥	إدراك عمق الرؤية	
٠,٧٢	٠,٧٤	٧,٣٨	٠,٦٤	٧,١٣		١٠ سم
٠,٤٥	٠,٦٤	٢,٨٨	٠,٤٦	٢,٧٥		٢٠ سم
٠,٣٢	٠,٧١	٦,٢٥	٠,٨٣	٦,١٣	٣٠ سم	
٠,٤٥	٠,٦٤	٢,٨٨	٠,٤٦	٢,٧٥	الدقة البصرية المتحركة	
٠,٣٢	٠,٧١	٦,٢٥	٠,٨٣	٦,١٣	توافق العين واليد	
٠,٢٨	٠,٩٣	١٢	٠,٨٣	١١,٨٨	السكون البصري (عدد الرمشات)	
٠,٤	٠,٤٦	٦,٧٥	٠,٧٤	٦,٦٣	تركيز الانتباه	
٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٨٤٧	٠,٠٨	٠,٨٤٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
٠,٦١	٠,٠٨	٠,٩٦	٠,١	٠,٩٣	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05 = 2,145$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثان بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ، وكذلك الدراسات المرتبطة والشبكة الدولية للمعلومات واستطلاع رأي الخبراء في مجال رياضة الملاكمة وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: استطلاع رأي الخبراء: مرفق (١)

تم تحديد أهم القدرات البصرية والخاصة بالملاكمين الشباب ، وكذلك أهم الاختبارات التي تقيس فعالية الهجوم المضاد في الملاكمة للكلمات المستقيمة من خلال تصميم استمارة تم عرضها على الخبراء والبالغ عددهم (٧) خبراء مرفق (٧) ويتضح ذلك من خلال جدول (٦) التالي :

جدول (٦)

نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البصرية الخاصة بالملاكمين الشباب واختبارات فعالية الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة

الترتيب	النسب المئوية	عدد النقاط	المتغيرات	
الأول	%١٠٠	٢١	سرعة رد الفعل البصري	القدرات البصرية
الأول م	%١٠٠	٢١	الدقة البصرية المتحركة	
الثاني	%٩٥,٢	٢٠	التصور البصري	
الثاني م	%٩٥,٢	٢٠	مجال الرؤية	
الثالث	%٨٥,٧	١٨	الرؤية المحيطة	
الثالث م	%٨٥,٧	١٨	إدراك عمق الرؤية	
الثالث م	%٨٥,٧	١٨	التتبع البصري	
الرابع	%٨١	١٧	توافق العين واليد	
الرابع م	%٨١	١٧	السكون البصري	
الأول	%١٠٠	٢١	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	الهجوم المضاد
الأول م	%١٠٠	٢١	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

حيث ارتضى الباحثان القدرات البصرية واختبارات فعالية الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لتي حققت نسبة مئوية ٨٠% فأكثر.

ثانياً: اختبارات القدرات البصرية: مرفق (٢)

تم تحديد اختبارات القدرات البصرية الخاصة بالملاكمين الشباب من خلال الإطلاع على المراجع العلمية الخاصة بالاختبارات والمقاييس وكذلك الدراسات السابقة، والشبكة الدولية للمعلومات، إضافة إلى قيام الباحثان بتصميم بعض الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البصرية والتي تتضح فيما يلي:

Dominant eye test	١- اختبار تحديد العين المهيمنة
Visualization test	٢- اختبار التصور البصري
Visual reaction time test	٣- اختبار سرعة رد الفعل البصري
Visual following test	٤- اختبار التتبع البصري
Vision field test	٥- اختبار مجال الرؤية
Peripheral vision	٦- اختبار الرؤية المحيطة
Vision dept test	٧- اختبار إدراك عمق الرؤية
Dynamic visual accuracy test	٨- اختبار الدقة البصرية المتحركة
Eye and hand coordination test	٩- اختبار توافق العين واليد
Visual dormancy test	١٠- اختبار السكون البصري

ثالثاً: قياس تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد . مرفق (٣)

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- كاميرا فيديو للتصوير ماركة سوني .
- لوحه كهربائية بها مصابيح مختلفة الألوان .
- شريط قياس بالسنتيمتر .
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث .
- قفازات ملاكمة، أوقية رأس، كفوف مدرب مختلفة الألوان ، وسائد وأكياس ملاكمة .
- ألواح خشبية، لوحات كرتون، أقماع ملونة
- ساعات إيقاف atop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- صالة تدريب، علامات لاصقة، كرات مختلفة الألوان .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنين ٢٠١٧/٦/١٩ إلى السبت ٢٠١٧/٦/٢٤ على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي اختيرت بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٦) لاعبين ، وذلك بغرض التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ، وتدريب المساعدين والتعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق تجربة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أولاً: معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدم الباحثان طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة درجات عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين ومجموعة غير مميزة من ناشئ الملائمة وعددهم (٦) لاعبين ، وتم تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين المتوسطات للاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول (٦).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير مميزة

في القدرات البصرية وتركيز الانتباه فعالية الهجوم المضاد قيد البحث ن=١ ن=٢=٦

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٥,٤٢	١,٢١	١٤,٦٧	٠,٨٩	١٨	سرعة رد الفعل البصري
* ٥,٤٨	٠,٥٥	٣,٥	٠,٨٩	٦	التصور البصري
* ٧,٦٠	٠,٧٥	٣,٨٣	٠,٥٢	٦,٦٧	التتبع البصري
* ٧,١٨	١,٣٧	٥٢,٦٧	١,٦٧	٥٩	رأسى لأعلى
* ٤,٧	١,٠٥	٤٦,٥	٢,١	٥١	رأسى لأسفل
* ٣,٥٦	٢,٤٨	٦٦,١٧	١,٦٤	٧٠,٥	أفقى يمين
* ٥,١٤	١,٧٢	٦٢,١٧	١,٨٧	٦٧,٥	أفقى يسار
* ٤	٠,٥٢	١,٦٧	٠,٦٣	٣	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة
* ٢,٩١	٠,٥٥	١,٥	٠,٨٢	٢,٦٦	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة
* ٣,٨٤	٠,٨٢	٦,٣٣	٠,٨٤	٤,٥	١٠ سم
* ٥,٨٤	٠,٥٥	٨,٥	٠,٨٩	٦	٢٠ سم
* ٤,٧٩	٠,٥٢	٩,٣٣	١,١٧	٦,٨٣	٣٠ سم
* ٣,٣٨	٠,٥٢	١,٣٣	٠,٨٢	٢,٦٧	الدقة البصرية المتحركة

* ٥,٨	٠,٨٤	٣,٥	٠,٧٥	٦,١٧	توافق العين واليد
* ٧,٣٥	١,٠٣	١٥,٦٧	٠,٧٥	١١,٨٣	السكون البصري (عدد الرمشات)
* ٥	٠,٨٩	٤	٠,٨٢	٦,٥	تركيز الانتباه
* ٥,٦٥	٠,٠٩	١,١٧	٠,١٠	٠,٨٥	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
* ٨,٩٦	٠,٠٧	١,٣٥	٠,٠٨	٠,٩٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة ، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحثان بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ٤ أيام ، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ويتضح ذلك من خلال جدول (٧).

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث ن = ٦

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٠,٨٧	١,٠٣	١٨,٣٣	٠,٨٩	١٨	سرعة رد الفعل البصري
* ٠,٩١	٠,٩٨	٦,١٧	٠,٨٩	٦	التصور البصري
* ٠,٨٦	٠,٧٥	٦,٨٣	٠,٥٢	٦,٦٧	التتبع البصري
* ٠,٩٥	١,٦٣	٥٩,٣٣	١,٦٧	٥٩	رأسى لأعلى
* ٠,٩٨	٢,١٤	٥١,١٧	٢,١	٥١	رأسى لأسفل
* ٠,٩٧	١,٩٤	٧٠,٨٣	١,٦٤	٧٠,٥	أفقى يمين
* ٠,٩٧	٢,٠٤	٦٧,٨٣	١,٨٧	٦٧,٥	أفقى يسار
* ٠,٨٤	٠,٧٥	٣,١٧	٠,٦٣	٣	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة
* ٠,٨٩	٠,٥٥	٢,٥	٠,٨٢	٢,٦٦	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة

* ٠,٨٨	٠,٨٢	٤,٣٣	٠,٨٤	٤,٥	١٠ سم	إدراك عمق الرؤية
* ٠,٨٩	٠,٧٥	٥,٨٣	٠,٨٩	٦	٢٠ سم	
* ٠,٩٤	١,٠٣	٦,٦٨	١,١٧	٦,٨٣	٣٠ سم	
* ٠,٩١	٠,٩٨	٢,٨٣	٠,٨٢	٢,٦٧	الدقة البصرية المتحركة	
* ٠,٨٧	٠,٨٢	٦,٣٣	٠,٧٥	٦,١٧	توافق العين واليد	
* ٠,٨٨	٠,٨١	١١,٦٧	٠,٧٥	١١,٨٣	السكون البصري (عدد الرمشات)	
* ٠,٩٣	٠,٥٢	٦,٦٧	٠,٨٢	٦,٥	تركيز الانتباه	
* ٠,٩٨	٠,١١	٠,٨٤	٠,١٠	٠,٨٥	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
* ٠,٩٩	٠,٠٩	٠,٩٥	٠,٠٨	٠,٩٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨١١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد الدراسة، حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في تلك المتغيرات ، الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

برنامج التدريبات البصرية قيد البحث:

يهدف البحث إلي محاولة التعرف علي تأثير تنمية بعض القدرات البصرية علي تركيز الانتباه و فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب ، وقد وجد الباحثان أنه يمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تصميم بعض التدريبات البصرية الخاصة والمرتبطة بطبيعة الأداء في الهجوم المضاد في الملاكمة. مرفق (٥)

وقد قام الباحثان بتحديد البرنامج الزمني لتنفيذ هذه التدريبات بعد الإطلاع علي الدراسات السابقة والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) حيث تم تنفيذ هذه التدريبات خلال فترة زمنية بلغت (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية والبرنامج تفصيلياً. مرفق (٦)

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يومي الثلاثاء والأربعاء (٥،٤) / ٧ / ٢٠١٧ بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية.

التجربة الأساسية:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، قام الباحثان بتطبيق التدريبات البصرية المقترحة على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من الخميس ٦ / ٧ / ٢٠١٧ إلي الثلاثاء ٢٩ / ٨ / ٢٠١٧ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية.

القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يومي الخميس والجمعة (٣٠،٣١) / ٨ / ٢٠١٧ بنادى ههيا الرياضى ، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات في استمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت).
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية

وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث ن=١٨

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ١٤,٢٠	٠,٩٩	٢٣,٨٨	١,١٣	١٧,٨٨	سرعة رد الفعل البصري

* ١٧	١,٠٤	١٠,٢٥	٠,٩٣	٦	التصور البصري
* ١١,٩٧	٠,٦٤	٩,١٣	٠,٥٢	٥,٣٨	التتبع البصري
* ١١,٨٨	١,٤٦	٦٥,٨٨	١,٤٩	٥٩,٧٥	رأسى لأعلى
* ١٣,٧٥	٢,٩٢	٥٦,٦٣	٣,٠٤	٥٢,١٣	رأسى لأسفل
* ١٥	١,٢٠	٧٤,٥	١,٤٩	٧٠,٧٥	أفقى يمين
* ٩,٣٥	١,٠٦	٧١,٦٣	١,٦	٦٦,٦٣	أفقى يسار
* ٨,٢٧	٠,٤٦	٤,٧٥	٠,٦٤	٢,٨٨	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة
* ٨,٨٨	٠,٤٦	٤,٢٥	٠,٥٢	٢,٦٣	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة
* ١٧	٠,٨٣	١,٨٨	٠,٧٦	٤	١٠ سم
* ٩	٠,٩٣	٢,٥	٠,٨٩	٤,٧٥	٢٠ سم
* ١٨,٤٤	٠,٨٩	٣,٧٥	٠,٦٤	٧,١٣	٣٠ سم
* ٧,٢٠	٠,٦٤	٤,٨٨	٠,٤٦	٢,٧٥	الدقة البصرية المتحركة
* ٨,١٠	٠,٧١	٨,٧٥	٠,٨٣	٦,١٣	توافق العين واليد
* ١٢,٨٣	١,٠٧	٨,٥	٠,٨٣	١١,٨٨	السكون البصري (عدد الرمشات)
* ١٥	١,٠٦	١٠,٨٣	٠,٧٤	٦,٦٣	تركيز الانتباه
* ٧,١١	٠,٠٥	٠,٥٦	٠,٠٨	٠,٨٤٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
* ٧,٣٦	٠,٠٦	٠,٧٢	٠,١٠	٠,٩٣	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية

وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث ن=٢

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٩,٠٣	١,٠٧	١٩,٥	١,٣٦	١٧,١٣	سرعة رد الفعل البصري
* ١٣,٧٥	١,٢	٨,٥	١,١٦	٦,٢٥	التصور البصري
* ٧,٦٤	٠,٨٣	٨,١٣	٠,٧٤	٥,٦٣	التتبع البصري

٠,٧٣	١,٣٠	٥٩,٦٣	١,٨٩	٥٩,١٣	رأسى لأعلى	مجال الرؤية
١,٥٣	١,٠٦	٥٠,٦٣	١,٣٠	٥٠,٣٨	رأسى لأسفل	
* ٣,٥٥	١,٩٦	٧١,٨٨	١,٩٢	٧٠,٣٨	أفقى يمين	
* ٧,٣٤	٢,٠٧	٦٨,٦٣	١,٧٧	٦٧,٣٨	أفقى يسار	
١,٥٦	٠,٥٢	٣,٣٧	٠,٧٦	٣	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة	
١,٤٦	٠,٦٤	٢,٧٧	٠,٥٣	٢,٥	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة	
* ٣,٤٢	٠,٣٥	٣,١٣	٠,٤٦	٣,٧٥	١٠ سم	إدراك عمق الرؤية
* ٣	١,٠٧	٤,٥	١,٠٤	٥,٢٥	٢٠ سم	
١,٨٧	٠,٩٩	٧,٨٧	٠,٧٤	٧,٣٨	٣٠ سم	
* ٣,٩٩	٠,٧٦	٤	٠,٦٤	٢,٨٨	الدقة البصرية المتحركة	
* ٧,٥١	٠,٥٢	٧,٦٣	٠,٧١	٦,٢٥	توافق العين واليد	
* ٨,٢٧	٠,٩٩	١٠,١٣	٠,٩٣	١٢	السكون البصري (عدد الرمشات)	
* ٥,٣٥	١,٠٦	٨,٦٣	٠,٤٦	٦,٧٥	تركيز الانتباه	
* ١٠,٦٩	٠,٠٦	٠,٧٥	٠,٠٨	٠,٨٤٧	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
* ٣,٤٩	٠,١	٠,٨٤	٠,٠٨	٠,٩٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

ينتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث ، ولصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات

البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث ن=١ ن=٢=٨

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* ٩,٠٣	١,٠٧	١٩,٥	٠,٩٩	٢٣,٨٨	سرعة رد الفعل البصري
* ١٣,٧٥	١,٢	٨,٥	١,٠٤	١٠,٢٥	التصور البصري
* ٧,٦٤	٠,٨٣	٨,١٣	٠,٦٤	٩,١٣	التتبع البصري
* ٩,٠٤	١,٣٠	٥٩,٦٣	١,٤٦	٦٥,٨٨	رأسى لأعلى
* ٥,٤٥	١,٠٦	٥٠,٦٣	٢,٩٢	٥٦,٦٣	رأسى لأسفل

* ٣,٢٣	١,٩٦	٧١,٨٨	١,٢٠	٧٤,٥	أفقى يمين	
* ٣,٦٥	٢,٠٧	٦٨,٦٣	١,٠٦	٧١,٦٣	أفقى يسار	
* ٢,٣٨	٠,٥٢	٣,٦٣	٠,٤٦	٤,٧٥	الرؤية المحيطة للعين المهيمنة	
* ٣,٤٢	٠,٦٤	٣,١٣	٠,٤٦	٤,٢٥	الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة	
* ٣,٩٠	٠,٣٥	٣,١٣	٠,٨٣	١,٨٨	١٠ سم	إدراك عمق الرؤية
* ٤	١,٠٧	٤,٥	٠,٩٣	٢,٥	٢٠ سم	
* ٨,٧٧	٠,٩٩	٧,٨٨	٠,٨٩	٣,٧٥	٣٠ سم	
* ٣,٩٩	٠,٧٦	٤	٠,٦٤	٤,٨٨	الدقة البصرية المتحركة	
* ٧,٥١	٠,٥٢	٧,٦٣	٠,٧١	٨,٧٥	توافق العين واليد	
* ٨,٢٧	٠,٩٩	١٠,١٣	١,٠٧	٨,٥	السكون البصري (عدد الرمشات)	
* ٥,٣٥	١,٠٦	٨,٦٣	١,٠٦	١٠,٨٣	تركيز الانتباه	
* ١٠,٦٩	٠,٠٦	٠,٧٥	٠,٠٥	٠,٥٦	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
* ٣,٤٩	٠,١	٠,٨٤	٠,٠٦	٠,٧٢	الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث

الفروق في نسب التحسن	المجموعة الضابطة ن = ٢			المجموعة التجريبية ن = ١			المتغيرات
	نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن	بعدي	قبلي	
%١٩,٧٢	%١٣,٨٤	١٩,٥	١٧,١٣	%٣٣,٥٦	٢٣,٨٨	١٧,٨٨	سرعة رد الفعل البصري
%٣٤,٨٣	%٣٦	٨,٥	٦,٢٥	%٧٠,٨٣	١٠,٢٥	٦	التصور البصري
%٢٥,٣	%٤٤,٤	٨,١٣	٥,٦٣	%٦٩,٧٠	٩,١٣	٥,٣٨	التتبع البصري
%٩,٤١	%٠,٨٥	٥٩,٦٣	٥٩,١٣	% ١٠,٢٦	٦٥,٨٨	٥٩,٧٥	مجال الرؤية
%٨,١٣	%٠,٥	٥٠,٦٣	٥٠,٣٨	%٨,٦٣	٥٦,٦٣	٥٢,١٣	

أفقى يمين	٧٠,٧٥	٧٤,٥	%٥,٣	٧٠,٣٨	٧١,٨٨	%٢٠,١٣	%٣,١٧
أفقى يسار	٦٦,٦٣	٧١,٦٣	%٧,٥	٦٧,٣٨	٦٨,٦٣	%١,٨٦	%٥,٦٤
الرؤية المحيطة للعين المهيمنة	٢,٨٨	٤,٧٥	%٦٤,٩٣	٣	٣,٣٧	%١٢,٣٣	%٥٢,٦
الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة	٢,٦٣	٤,٢٥	%٦١,٦	٢,٥	٢,٧٧	%١٠,٨	%٥٠,٨
إدراك عمق الرؤية	١٠ سم	١,٨٨	%٥٣	٣,٧٥	٣,١٣	%١٦,٥٣	%٣٦,٤٧
	٢٠ سم	٤,٧٥	%٤٧,٣٧	٥,٢٥	٤,٥	%١٤,٢٩	%٣٣,٠٨
	٣٠ سم	٧,١٣	%٤٧,٤١	٧,٣٨	٧,٨٧	%٦,٦٤	%٤٠,٧٧
الدقة البصرية المتحركة	٢,٧٥	٤,٨٨	%٧٧,٤٥	٢,٨٨	٤	%٣٨,٨٩	%٣٨,٥٦
توافق العين واليد	٦,١٣	٨,٧٥	%٤٢,٧٤	٦,٢٥	٧,٦٣	%٢٢,٠٨	%٢٠,٦٦
السكون البصري (عدد الرمشات)	١١,٨٨	٨,٥	%٢٨,٤٥	١٢	١٠,١٣	%١٥,٥٨	%١٢,٨٧
تركيز الانتباه	٦,٦٣	١٠,٨٣	%٦٣,٣٥	٦,٧٥	٨,٦٣	%٢٧,٨٥	%٣٥,٥
الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	٠,٨٤٦	٠,٥٦	%٣٣,٨١	٠,٨٤٧	٠,٧٥	%١١,٤٥	%٢٢,٣٦
الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	٠,٩٣	٠,٧٢	%٢٢,٥٨	٠,٩٦	٠,٨٤	%١٢,٥	%١٠,٠٨

يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث، حيث يتضح وجود نسب للتحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في تلك المتغيرات، كما يوجد فروق في نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كل المتغيرات قيد البحث .

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث كما يلي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث (القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد) ، كما يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تحسن بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، وانحصرت نسبة التحسن للقدرات البصرية ما بين (٥,٣% : ٧٧,٤٥%) ، حيث سجلت القدرة البصرية (الدقة البصرية المتحركة) أعلى نسبة تحسن حيث بلغت (٧٧,٤٥%) ، في حين سجلت القدرة البصرية

(مجال الرؤية البصرى أفقى يمين) أقل نسبة تحسن بلغت (٥,٣%) ، كما بلغت نسبة التحسن فى متغير تركيز الانتباه (٦٣,٣٥%) ، وبلغت نسب التحسن فى فعالية الهجوم المضاد (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ٢٢,٥٨%) ، (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ٣٣,٨%) ، ويرجع الباحثان هذا التحسن فى القدرات البصرية إلى فاعلية محتوى برنامج التدريبات البصرية المقترح والذى يشتمل على مجموعة من التدريبات الخاصة بسرعة رد الفعل البصرى والتهيئة والتصوير والتتبع والسكون البصرى ، والتدريبات الخاصة بمجال الرؤية والدقة البصرية وتوافق العين واليد والتي كان لها تأثير ايجابي على هذه القدرات البصرية .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه ابرينسى وود **Abernethy & Wood (٢٠٠٤م)** بأهمية التدريبات البصرية فى تحسين سرعة رد الفعل البصرى والسكون البصرى والقدرة على إدراك عمق ومجال الرؤية من خلال تحسين مرونة وتوافق عضلات العين ، كما أشاروا إلى أن البرنامج التدريبى يجب أن يبدأ من البسيط إلى المركب . (١٥ : ٨٨) ويشير كل من "مركز هومر دايس ومعهد اللياقة البصرية" (٢٤) أنهم قد أثبتوا أن القدرات البصرية تشبه القدرات البدنية والتي يمكن التدريب عليها وتميئتها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط والتي هي أساسية ولكن يتعلق بمدى إمكانية الفرد الرياضى لاستخدام المعلومات التي يحصل عليها عن طريق العين داخل الملعب الاستخدام الأمثل.

كما يرجع الباحثان التحسن فى كل من تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية إلى تطور وتحسن القدرات البصرية قيد البحث الأمر الذى أسهم بشكل كبير فى زيادة تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد لدى الملاكمين أفراد المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على قدرة اللاعب على الانتباه ، وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية ، ومن العوامل الداخلية المؤثرة فى الانتباه هي الخصائص المميزة للحواس وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار . (٨ : ٢٧٥)

كما تتفق مع ما أشار إليه باري سيلر **Barry seiler (٢٠٠٤م)** أن القدرات البصرية يمكن تدريبها وتميئتها وتحسينها بواسطة التدريب البصرى وهي هامة للرياضيين، حيث ثبت أن التدريب البصرى ينتقل أثره إلى الأداء الرياضى حيث يؤدي إلى تحسين الأداء الفنى للرياضيين . (١٦ : ١١٢)

ويذكر يحيى الحاوى (٢٠٠٣م) إلى أن البصر يلعب دوراً هاماً أثناء المباريات حيث يمكن للاعب تحديد مكان منافسه وبالتالي يدرك ويبصر حركات منافسه ويستطيع اتخاذ القرارات المناسبة لذلك ، مما يساعد على تنفيذ لكلماته بدقة وفعالية . (١٤ : ١٣٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من حسين العبودى (٢٠١٥م) (٤)، عادل جودة (٢٠١٢م) (٦)، هبة لبيب (٢٠١١م) (١٢) ، محمد فكرى (٢٠١٠م) (١٠) ، محمد سعيد (٢٠١٠م) (٩) ، كوفيديو وآخرون ، Queved et,al. (٢٠٠٩م) (٢١) ، هدى صابر (٢٠٠٨م) (١٣) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن برامج التدريب البصرى تسهم فى تنمية القدرات البصرية والتي ساعدت على تحسين وتطوير تركيز الانتباه ومستوى الأداء الفنى للرياضيين . وبهذا يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي." .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى معظم المتغيرات قيد البحث (القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد) ، كما يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث ، وانحصرت نسبة التحسن للقدرات البصرية ما بين (٠,٥% : ٤٤,٤%) ، حيث سجلت القدرة البصرية (التتبع البصرى) أعلى نسبة تحسن بلغت (٤٤,٤%) ، فى حين سجلت القدرة البصرية (مجال الرؤية البصرى رأسى لأسفل) أقل نسبة تحسن بلغت (٠,٥%) ، كما بلغت نسبة التحسن فى متغير تركيز الانتباه (٢٧,٨٥%) ، وبلغت نسب التحسن فى فعالية الهجوم المضاد (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف بنسبة ١١,٤٥%) ، (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف بنسبة ١٢,٥%) .

ويرجع الباحثان هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا التحسن فى مستوى القدرات البصرية والهجوم المضاد قيد البحث إلي أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية هو نفس البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة باستثناء الجزء الخاص بالتدريبات البصرية الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية فقط أثناء الجزء المهاري من الوحدة التدريبية ، واحتواء هذا البرنامج المطبق من قبل المدرب على تدريبات بدنية ومهارية وخطية تنافسية أدت إلي وجود فروق فى مستوى القياسين القبلي والبعدي

في المتغيرات قيد البحث بصورة غير مباشرة ، إضافة إلي أن بعض هذه القدرات البصرية يتم تمييزها بصوره طبيعية من خلال التدريبات الخاصة برياضة الملاكمة ، حيث أن كل التدريبات المهارية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة لا تؤدي إلا مع استخدام العين واليد أثناء أداء اللكمات المختلفة أو العين والقدم أثناء التحركات في اتجاهات وزوايا مختلفة من الحلقة أثناء تفادي لكمات المنافس أو تنفيذ واجب خططي معين أثناء المباراة وكل هذه التدريبات تعمل على تنمية القدرات البصرية للملاكمين ولكن إلي درجة معينة ما لم يتم التخطيط لهذه القدرات والاهتمام بها بشكل مقصود لان هناك بعض القدرات البصرية لا يمكن تمييزها إلا من خلال تدريبات بصرية خاصة يكون لها حيز داخل إطار الوحدة التدريبية اليومية للملاكمين . أما بالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغيري مجال الرؤية البصرية (لأعلى ولأسفل)، والرؤية المحيطة (للعين المهيمنة والغير المهيمنة) ، وإدراك عمق الرؤية (٣٠سم) فيرجع الباحثان ذلك إلي أن هذه القدرات تتطلب عند تمييزها التدريب البصري بشكل مقصود ، كما أن تنمية هذه القدرات تحتاج إلي وقت طويل نسبياً لتمييزها مقارنة بباقي القدرات البصرية الأخرى.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من هبة لبيب (٢٠١١م) (١٢) ، محمد سعيد (٢٠١٠م) (٩) ، هدى صابر (٢٠٠٨م) (١٣) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة، وبهذا يتحقق الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج فرضي البحث الثالث والرابع:

يتضح من الجدول (١١) ، (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث (القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد) ، كما يوجد فروق في نسب التحسن في جميع المتغيرات قيد البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، فكانت في القدرات البصرية قيد البحث ما بين (٣,١٧%) في متغير مجال الرؤية البصرية (أفقى يمين) أقل نسبة ، و (٥٢,٦%) في متغير الرؤية المحيطة للعين المهيمنة كأعلى نسبة ، كما كانت فروق نسب التحسن في متغير تركيز الانتباه بلغت (٣٥,٥%) ، وكذلك في فعالية الهجوم المضاد (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف بنسبة ١٠,٠٨%) ، (الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف بنسبة ٢٢,٣٦%) .

ويرجع الباحثان هذه الفروق المعنوية ونسب التحسن في القياسيين البعديين للقدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد للمجموعتين التجريبيية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيية إلى فاعلية التدريبات البصرية المقترحة والمرتبطة بطبيعة الأداء المهاري والخططي في مسابقة الملاكمة ، كما تم اختيار هذه التدريبات مع الأخذ في الاعتبار أن تكون تدريبات ذات طابع تخصصي ترتبط بطبيعة تنفيذ الهجوم المضاد في المباريات مما كان له تأثير ايجابي في رفع مستوى القدرات البصرية تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين .

حيث يشير مفتى إبراهيم (٢٠٠٢م) إلي أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فان معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي المهاري الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء. (١١ : ٨٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار براين أرييل Brian Ariel (٢٠٠٥م) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملًا من برامج التدريب الرياضي الشامل، وأن الإبصار الجيد وحركة عضلات العين مع القدرة على التركيز جميعها يساعد في تحسن مستوى الأداء الرياضي.

(١٧ : ٤٤)

كما يشير هارى هيمن Harre Hman (٢٠٠٥م) أن القدرات البصرية تلعب دورا هاما في أداء المهارات الفنية ومن خلالها يستطيع اللاعب معرفة مكانه بالنسبة للزميل والمنافس لاتخاذ القرار المناسب أثناء العمل الهجومي والدفاعى . (١٩ : ١٢٧)

وتتفق أيضا هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: حسين العبودى (٢٠١٥م) (٤) ، عادل جودة (٢٠١٢م) (٦) ، هبة لبيب (٢٠١١م) (١٢) ، محمد فكرى (٢٠١٠م) (١٠) ، محمد سعيد (٢٠١٠م) (٩) ، وكوفييدو وآخرون Queved et.al., (٢٠٠٩م) (٢١) ، هدى صابر (٢٠٠٨م) (١٣) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً ونسب تحسن في القدرات البصرية وتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبيية مقارنة بالمجموعة الضابطة،

وبهذا يتحقق فرضي البحث الثالث والرابع حيث ينصاً على أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبيية " .

كما " توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد ولصالح المجموعة التجريبيية "

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته توصل الباحثان إلي الاستنتاجات التالية :

١- أدى استخدام التدريبات البصرية المستخدمة في البحث إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصرى ، التصور البصرى ، التتبع البصرى ، الرؤية المحيطة للعين المهيمنة ، الرؤية المحيطة للعين غير المهيمنة ، الدقة البصرية المتحركة ، توافق العين واليد ، السكون البصرى) ، وتركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب أفراد المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث.

ثانياً: التوصيات:

في حدود ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

١- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البصرية الخاصة بالملاكمين الشباب وكذلك الناشئين ولاعبى الدرجة الأولى.

٢- ضرورة أن يكون التدريب علي تنمية القدرات البصرية جزء أساسى من أجزاء برامج الإعداد الرياضى للناشئين والكبار.

٣- الاهتمام بإجراء القياسات الخاصة بالقدرات البصرية بصورة دورية مع باقى القياسات البدنية والمهارية والخططية قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبى للاعبين.

٤- استرشاد المدربين بالتدريبات المقترحة في هذا البحث ومحاولة تطبيقها على لاعبيهم .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢- ----- (٢٠٠٧م) : علم نفس الرياضة "المفاهيم- التطبيقات" ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبدالعزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعلان ، ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٧م) : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة .
- ٤- حسين على كنبار العبودى (٢٠١٥) : تأثير تدريب الرؤية البصرية فى تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (٩) ، العدد(٣) ، جامعة السلطان قابوس ، سلطنة عمان.
- ٥- ذكي محمد حسن (٢٠٠٢م): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم) ، مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٦- عادل جودة عبد العزيز (٢٠١٢): تأثير تطوير بعض القدرات البصرية على خصائص الانتباه وفاعلية التصوير بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئ كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٦٥) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٨- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠م) : تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على فعالية الهجوم المضاد لدى ناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٦) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٠- محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠): تأثير برنامج للتدريب البصرى على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعى لحارس مرمى كرة اليد ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٥) ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان.

١١- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) : المهارات الرياضية (أسس التعليم والتدريب والدليل المصور)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٢- هبة رضوان لبيب (٢٠١١): تأثير التدريبات البصرية على تنمية بعض مظاهر الانتباه ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون

التربية الرياضية ، العدد(٣٣) ، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط

١٣- هدى حسن صابر (٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الانتباه لدى لاعبات الكوميتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

١٤- يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٣م) : الملائمة (أسس ونظريات وتطبيقات علمية) ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15- Abernethy, B., & Wood, J.,(2004): **Do generalized visual training programs for sport really work an experimental investigation.** J. Sports Sci. 19: 203-22.

16- Barry L. seiller (2004) : **visual skills and volley ball** , visual performance center ceorgia Tech Athletic Association visual fitness Institute , Oct 29.

17- Brian Ariel (2005): **Visual skill and pole vaiting national polevailt chair for Canada,** performance, www.ppline.co.uk .

18- ----- (2007): **Sports vision training: An expert guide to imporoving performance by training the eyes,** human perception and human performance. Vol,8,127-136 New York.

19- Harre Hman D. (2005) : **Grundlagen der training swissensechaft** perception and motor learning journal, vol18,789-792, berlin, Germany,

- 20- Isabel walker (2001): **Why visual training programmes for sport don't work**, sports sic, Mar 19 (3) p203-220.
- 21- Quevedo et, al., (2009): **Experimental study of visual training effects in shooting initiation**, clinical and experimental, optometry, 82.1.janmary 23-28.
- 22- Suzanna cathrina (2003): **A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players**, master philosophiae, faculty of science, Rand Afikaans university.
- 23- Thomas A. Wilson, J. (2004): **Sport vision training for better performance**, Human kinetics,feb.1.janmary 34-35 .

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات:

- 24- <http://www.iraqcad.org/lib/amro.html>

مرفق (١)



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين

استمارة استطلاع رأي الخبراء في رياضة الملاكمة
لتحديد أهم القدرات البصرية في رياضة الملاكمة

إعداد

إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد أحمد
مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

خالد محمد الصادق سلامه
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،،

يقوم الباحث / خالد محمد الصادق - المدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعه الزقازيق ، والباحث/ إيهاب عبد الرحمن إبراهيم المدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعه الزقازيق بإجراء بحث بعنوان :

"تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفعالية

الهجوم المضاد للملاكمين الشباب"

ونظراً لخبرة سيادتكم العلمية والعملية في مجال رياضة الملاكمة ، لذا نأمل في الاستفادة من آرائكم البناءة في هذه الاستمارة لتحديد أهم القدرات البصرية للملاكمين الشباب ، وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيس الهجوم المضاد باستخدام الكلمات المستقيمة بعد القيام بدفاع ناجح وذلك من خلال عدة اختيارات أسفرت عنها الدراسات السابقة ، وكذلك المراجع العلمية التي تمكن الباحثان من الإطلاع عليها وفي حدود علم الباحثان ، وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب من وجهه نظر سيادتكم مع إضافة أية ملاحظات ترونها ذات علاقة بموضوع البحث.

ولا يسع الباحثان إلا أن يتقدما لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير.

الباحثان

بيانات خاصة بالخبير:

الاسم:

الدرجة العلمية:

جهة العمل:

عدد سنوات الخبرة:

أسلوب التعامل مع الاستمارة

أرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد أهم القدرات البصرية الخاصة بالملاكين الشباب وكذلك أنسب الاختبارات التي تقيس الهجوم المضاد باستخدام الكلمات المستقيمة بعد القيام بدفاع ناجح وموضح لسيادتكم جدول لتحديد هذه القدرات من خلال إعطاء درجة مناسبة أمام كل قدرة حسب أهميتها كما هو موضح أعلى الجدول حيث يتم توزيع الدرجات كما يلي كما:

- مهمة جداً (ثلاث درجات)

- مهمة (درجتان)

- أقل أهمية (درجة واحدة)

مع إضافة أي قدرات بصرية ترونها ذات أهميه من وجهة نظر سيادتكم في الجدول المرفق بالاستمارة.

مع جزيل الشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق

الباحثان

مرفق (٢)

الاختبارات البصرية قيد البحث

١- اختبار تحديد العين المهيمنة:

- الهدف من الاختبار: تحديد العين المهيمنة.
- أدوات الاختبار: هدف يتم تحديده على بعد ٦ أمتار.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بوضع يديه أماماً أعلى في مواجهة العينين مع عمل فتحة صغيرة باستخدام إصبعي السبابة والإبهام ويتم النظر من خلالها على الهدف الذي تم تحديده على بعد ٦ أمتار.
- حساب الدرجات: يقوم اللاعب بالنظر للهدف من خلال هذه الفتحة ومع غلق إحدى العين بالتبادل والعين التي ترى الهدف يتم تحديدها كعين مهيمنة. (*)

(*) محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب

المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٢- اختبار التصور البصري:

- الهدف من الاختبار: قياس التصور البصري.
- أدوات الاختبار: أربع كروت مقاس ١٥ × ٢٠ سم مرسوم عليها أربع أشكال توضح في مستوى نظر اللاعب على الحائط.
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالنظر إلى الأشكال الأربعة ويطلب منه الإجابة على الأسئلة التالية:

١- إذا كنت تنتظر للشكل من الخلف فماذا كان سيبدو لك؟

٢- إذا قمت بقلب الشكل لأسفل فماذا كان سيبدو لك؟

٣- إذا كنت تنتظر لهذا الشكل من الخلف وتم قلبه لأسفل فماذا كان سيبدو لك؟

- حساب الدرجات:

يتم إعطاء بطاقة بها ٤ إجابات محتملة للمختبر ويتم توجيه الأسئلة الثلاثة عن كل شكل من الأشكال الأربعة ويتم احتساب عدد المرات الصحيحة من إجمالي ١٢ سؤال. (*)

(*)Suzanna cathrinavente (2003): **A comparison of the visual skills of two different age group high school rugby players**, master philosophiae, faculty of science, Rand Afikaansuniversity.

٣- اختبار سرعة رد الفعل البصري:

- الهدف من الاختبار: قياس زمن رد الفعل البصري.

- الأدوات المستخدمة:

- لوحة للتحكم.

- لوحة للاعب تتكون من ٨ مصابيح باللون الأحمر تعمل كمنبهات ضوئية.

- تتصل هاتان اللوحتان ببعضهما عن طريق سلك كهربائي.

- شروط الأداء:

يتحرك الضوء عشوائياً من مصباح إلى آخر على اللوحة بسرعة ٠,٧٥ من الثانية لمدة ٣٠ ثانية، يحاول اللاعب لمس أكبر عدد من الأضواء التي تظهر على اللوحة بيد واحدة.

- التسجيل:

يسجل للاعب عدد اللمسات الصحيحة الذي يتمكن منها اللاعب خلال ٣٠ ثانية. (*)

(*) نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠م): تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البدنية والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والستون، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية.

٤- اختبار التتبع البصري:

- الهدف من الاختبار:

قياس التتبع البصري للملاكمين الشباب (قذف كره مثبت عليها استيكر ملون من خلف حاجز يقف أمامه المختبر لتمر الكرة من أعلى رأس المختبر).

- الأدوات:

كرات طائرة، استيكارات ملونة، حاجز من الكرتون أو الخشب.

- مواصفات الأداء:

- يقف اللاعب المختبر في وضع التحفز في الملعب أمام الحاجز في مواجهه الكرة.
- يقوم احد المساعدين بقذف الكرات من خلف الحاجز لتمر من فوق رأس المختبر.
- يقوم اللاعب المختبر بتحديد لون الاستيكر الموضوع على الكرة بمجرد عبور الكرة الحاجز.

- شروط الأداء:

- يقف اللاعب المختبر في وضع التحفز ونظرة للأمام في اتجاه الحاجز.
- يؤدي الاختبار بتغيير لون الاستيكر في كل محاولة مع الوضع في الاعتبار أن الاستيكر يوضع في جهة واحدة فقط من الكرة.

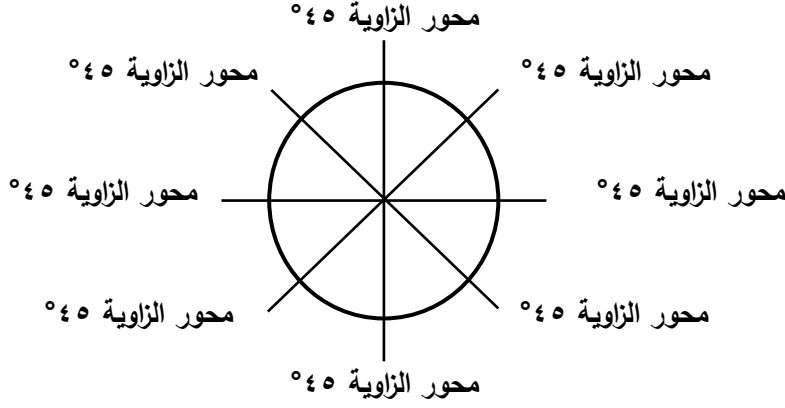
- التسجيل:

- ١- يعطى اللاعب عشر محاولات.
- ٢- يتم احتساب درجه واحدة في حالة التحديد الصواب. (*) (تعديل الباحثان)

(*) محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب

المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٤- اختبار مجال الرؤية:



- الهدف من الاختبار: تخطيط المجال البصري:

- أدوات الاختبار:

لوحة مرسوم عليها دائرة نصف قطر ١ متر ومخطط عليها ٨ زوايا من منتصف الدائرة كل زاوية ٤٥ درجة تمثل ٨ اتجاهات، وعلى بعد ٣٣ سم من منتصف الدائرة يوجد عمود قائم في أعلاه مكان (مسند) خاص يتكئ عليه المختبر بفرجه ناظراً إلى نقطة منتصف الدائرة مع تثبيت وضع الرأس دون أي حركة، كما يوجد تدريج يبدأ من صفر (من نقطة المنتصف) ويتحرك إلى حدود الدائرة حتى ١٠٠ سم على كل خط من خطوط الاتجاهات الثمانية المحددة بالشكل.

- طريقة الأداء:

يجلس المختبر ناظراً بإحدى العينين و حاجب العين الأخرى يتم تحريك الإشارة من نقطة المنتصف إلى طرف الدائرة باستخدام مؤشر وذلك في الاتجاه المشار إليه للمختبر و يتم الاستمرار في تحريك الإشارة من نقطة الصفر إلى طرف الدائرة باستخدام المؤشر حتى يغيب عن نظر المختبر دون أن يحرك المختبر رأسه يتم تكرار هذه العملية في ثمانية محاور (المشار إليها على الرسم) بزاوية ٤٥ درجة في كل مرة حتى يتم المختبر دورة كاملة ٣٦٠ درجة.

- حساب الدرجات:

عندما يغيب المؤشر عن نظر المختبر يتم تسجيل آخر رقم وصل إليه المختبر على الدائرة في استمارة خاصة بهذا المختبر وذلك في كل محاولة من المحاولات الثمانية وبهذا يتم تحديد المجال البصري للعين المهيمنة (أفقي يمين - أفقي يسار - رأسي لأعلى - رأسي لأسفل). (*)

(*) جبهان محمد فؤاد، إيمان عبد الله زيد (٢٠٠٥): فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية والقدرات البصرية في الكرة الطائرة، مجلة التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

٦- اختبار الرؤية المحيطة:

- الهدف من الاختبار: قياس الرؤية المحيطة.
- أدوات الاختبار: عصا خشبية بها كرتين ملونتين في نهايتها.
- طريقة الأداء:
 - ١- يقوم المدرب بإعطاء اللاعب عصا خشبية بها كرتين ملونتين في نهايتها ليمسكها من خلف الظهر دون النظر إليها.
 - ٢- يقوم اللاعب بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس.
 - ٣- يقوم اللاعب بفرد الذراع الممسك بالعصا جانباً وعلى اللاعب تحديد لون الكرة التي في الأعلى أو الأسفل.
- شروط الاختبار:
 - يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- حساب الدرجات:
 - ١- يعطى لكل مختبر خمس محاولات يمين وخمس محاولات يسار.
 - ٢- يتم احتساب درجة واحدة في حالة التحديد الصواب فقط. (*)

(*) محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا

٧- اختبار إدراك عمق الرؤية:

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تقدير المسافات بين جسمين على مسافات مختلفة بينهما.

- أدوات الاختبار:

- جهاز كريجينسكي وهو عبارة عن صندوق خشبي بدون غطاء وبدون جانب أمامي يوضع أعلى المنضدة مقاييسه ١٠٠سم طول، ٤٠سم عرض، ١٥سم ارتفاع.

- يحتوي على عصاتان لتقدير المسافات كل منهما مربعة ٢سم × ٢سم بارتفاع ١٠سم.

- ستارة سوداء توضع على الجانب الأمامي للصندوق لتغيير المحاولات.

- كرسي متغير الارتفاع يوضع على بعد ٦ أمتار من الجهاز.

- طريقة الأداء:

- يجلس اللاعب على الكرسي في مواجهة الجهاز الموضوع عليه.

- يضبط ارتفاع الكرسي بحيث يكون الجهاز على مستوى نظر اللاعب.

- تغلق الستارة السوداء حتى لا يرى اللاعب العصاتان.

- تحرك العصا الثابتة القابلة للحركة لمسافة ١٠سم ثم ٢٠سم ثم ٣٠سم. - في كل مرة تفتح الستارة ويطلب من اللاعب تحديد المسافة بين العصاتين.

- حساب الدرجات:

يحسب مقدار الخطأ في كل محاولة وتسجيلها. (*)

(*) محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب

المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا

٨- اختبار الدقة البصرية المتحركة:

- الهدف من الاختبار:

قياس الدقة البصرية المتحركة للملاكمين الشباب.

- الأدوات المستخدمة:

ثلاث كرات ملونة.

- شروط الأداء:

تلقى ثلاث كرات ملونة في توقيت واحد تجاه اللاعب المتخذ وضع الاستعداد في الملاكمة وعلى مسافة مناسبة تسمح له بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الكرة التي يحدد لونها المدرب، وتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الكرة التي يحدد لونها المدرب.

- التسجيل:

يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات لليد اليسرى وثلاث محاولات لليمنى ويتم احتساب درجة واحدة في حالة تسديد لكمة يسرى أو لكمة يمنى صحيحة على الكرة المحدد لونها في كل مرة.

(من تصميم الباحثان)

٩- توافق العين واليد:

- الهدف من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد.

- الأدوات المستخدمة:

لوح من الكرتون المقوى به ثلاث دوائر قطر كل دائرة ١٠ سم، تمثل مناطق التسجيل التالية من جسم اللاعب (الرأس، الصدر، البطن) مثبتة على كيس لكم .

- شروط الأداء:

يقف اللاعب فى وضع الاستعداد بالملاكمة مواجه كيس اللكم بالظهر المثبت عليه لوح الكرتون وعلى مسافة مناسبة للتسديد على الأهداف الثلاثة، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالدوران بأداء ثلاث لكومات مستقيمة يسرى على الأهداف الثلاثة المحددة على لوح الكرتون بالتبادل ومن أعلى إلي أسفل ثم من أسفل إلي أعلى بقبضة اليد اليسرى ثم يقوم بتنفيذ نفس الأداء بقبضة اليد اليمنى وبنفس الترتيب للتسديد على الأهداف المحددة .

- التسجيل:

يسجل للاعب عدد اللكمات الصحيحة التي تصل إلي أهدافها بنفس الترتيب ولليدين معاً حيث تحتسب الدرجة من ١٠ درجة، ٥ درجات لليد اليسرى، ٥ درجات لليد اليمنى، كما تحتسب المحاولة خاطئة في حالة وجود خطأ فني في الأداء.

(من تصميم الباحثان)

١٠- اختبار السكون البصري:



- الهدف من الاختبار:

١- عدد الرمشات في الدقيقة. ٢- فترة دوام فتح العين.

- الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، شمعة مضاءة، منضدة، كرسي.

(١) عدد الرمشات خلال دقيقة:

- شروط الأداء:

تضاء شمعة وتثبت على المنضدة ومع إشارة البدء يقوم المختبر الجالس على الكرسي بالنظر على لهب الشمعة وتركيز بصره عليه، والقيام بالرمش بشكل تلقائي وطبيعي وبدون توتر أو شد أو التفكير في شيء محدد.

- التسجيل:

١- يتم تسجيل عدد مرات رمش العين خلال دقيقة. (*).

(*)محمود عبدالمحسن ناجي (٢٠٠٨م): تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع

الحر في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

مرفق (٣)

اختبار تركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين

اختبار تركيز الانتباه :

الغرض من الاختبار : قياس تركيز الانتباه للملاكمين .

الأدوات : صورة للجزء العلوى لملاكم (مناطق اللكم) مثبتة على كيس اللكم مثبت عليها دوائر بعدد (١٠) دائرة مرقمة بشكل غير متسلسل على الصورة المثبتة على كيس الملاكمة ، قفاز خفيف ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، كاميرة تصوير .

مواصفات الاداء: يقف الملاكم امام الكيس الذي يحتوي على (١٠) أرقام كل ويكون الملاكم بوضع التهيؤ وعند الإشارة بالبداة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات على الأرقام بحسب ترتيب المدرب فمثلاً حينما يقول المدرب (٦) فعلى المختبر ان يلكم الرقم (٦) ومن ثم (٧) و (٨) الخ ويزمن (١) دقيقة) على كل رقم يلي الرقم الذي نادى به المدرب ويكون اللكم لمرة واحدة على كل رقم ومن ثم يتم حساب الدرجات وفقاً لعدد اللكمات الصحيح على كل رقم صحيح وكلما زاد عدد اللكمات والأرقام الصحيحة زادت درجة الملاكم في التركيز .

التسجيل : يسجل للملاكم عدد اللكمات الصحيحة خلال (١ دقيقة) بحيث يحتسب الترتيب الصحيح والأداء الفنى الصحيح بدرجة واحدة وفى حالة الخطأ فى الترتيب أو الأداء الفنى لا تحتسب درجة .

(تصميم الباحثان)

* اختبارات فعالية الهجوم المضاد للملاكمين:

١- الهدف: حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف

الأدوات: قفازات ملاكمة ، كاميرا تصوير ، جهاز كمبيوتر ، برنامج video studio 11 .
طريقة الأداء: يقف المدرب أمام الفرد المُختبر ويقوم بصوت واضح بالعد (٣ثوانٍ) وبعدها يقوم باللكمة المستقيمة باتجاه رأس الفرد المختبر، وعلى المختبر تجنب هذه اللكمة من خلال الميل بالجذع للخلف ومن ثم يقوم بتسديد لكمة مستقيمة يسرى.

طريقة التسجيل: إذا تجنب المختبر اللكمة من خلال الدفاع الناجح وقام بالتسديد الناجح يحتسب زمن الاداء من خلال برنامج برنامج video studio 11 . (*)

٢- الهدف: حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف.

الأدوات: قفازات ملاكمة ، كاميرا تصوير ، جهاز كمبيوتر ، برنامج video studio 11 .
طريقة الأداء: يقف المدرب أمام الفرد المُختبر ويقوم بصوت واضح بالعد (٣ثوانٍ) وبعدها يقوم باللكمة المستقيمة باتجاه رأس الفرد المختبر، وعلى المختبر تجنب هذه اللكمة من خلال الميل بالجذع للخلف ومن ثم يقوم بتسديد لكمة مستقيمة يمنى .

طريقة التسجيل: إذا تجنب المختبر اللكمة من خلال الدفاع الناجح وقام بالتسديد الناجح يحتسب زمن الاداء من خلال برنامج برنامج video studio 11 . (*)

(*) احمد محمد محمد كامل جوده : تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع

على الهجوم المضاد ، المجلد ٤ ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة ،كلية التربية الرياضية ،

جامعة أسيوط، ٢٠١٥ م.

مرفق (٤)

استمارات تسجيل بيانات ونتائج أفراد عينة البحث

في اختبارات القدرات البصرية وتركيز الانتباه وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث

استمارة تسجيل بيانات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث

م	الاسم	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					

استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البصرية وفعالية الهجوم

المضاد قيد البحث قيد البحث

اسم الاختبار:

م	اسم الملائم	نتيجة الاختبار
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١٤		
١٥		
١٦		

مرفق (٥)

التدريبات البصرية المستخدمة في البحث

(تدريبات سرعة رد الفعل البصري)

١. (وقوف مواجه المدرب) يقوم اللاعب بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد عندما يقوم المدرب برفع إحدى الذراعين جانباً.
٢. (وقوف مواجه المدرب) يقوم اللاعب بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد عندما يقوم المدرب بأداء إحدى المهارات الهجومية.
٣. (وقوف. مواجه المدرب الممسك بعدد من الكرات المختلفة الألوان) يقوم اللاعب بتنفيذ الواجب الهجومي المضاد بعد رمي المدرب لإحدى الكرات مع التحديد المسبق لنوع الهجوم المضاد المرتبط بلون الكرة.
٤. (وقفة الاستعداد) يقوم اللاعب بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد بعد الدفاع الناجح باستخدام الذراعين بعد رؤية إشارة ضوئية.
٥. (وقفة الاستعداد) يقوم اللاعب بأداء إحدى أساليب الهجوم المضاد بعد الدفاع الناجح باستخدام الرجلين بعد رؤية إشارة ضوئية.
٦. (وقفة الاستعداد) يقوم اللاعب بأداء إحدى أساليب الهجوم المضاد بعد الدفاع الناجح باستخدام الجذع بعد رؤية إشارة ضوئية.
٧. (وقوف. مواجه المدرب) يقوم اللاعب بتنفيذ أحد أساليب الهجوم المضاد بمجرد أن يؤديها المدرب أمامه.
٨. (وقوف. مواجه الزميل. مسك كرة) يقوم اللاعب برمي الكرة إلى زميله بمجرد رؤية إشارة ضوئية.
٩. (وقفة الاستعداد. مواجه الزميل) يقوم اللاعبان بتنفيذ أحد أساليب الهجوم المضاد المتفق عليها مسبقاً من قبل المدرب بمجرد رؤية إشارة ضوئية بالتبادل.
١٠. (وقفة الاستعداد. مواجه الزميل) تنفيذ أحد أساليب الهجوم المضاد مع الزميل بعد رؤية إشارة ضوئية وذلك من خلال إضاءة ثلاث لمبات بثلاث ألوان مختلفة، كل لون مرتبط بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد المتفق عليها مسبقاً من قبل المدرب.

(تدريبات التصور البصري)

- ١- (رقود. مغمض العينين باسترخاء) تصور شكل الأداء المهاري للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس أثناء موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف .
- ٢- (رقود. مغمض العينين باسترخاء) حاول أن تشعر بانقباض العضلات المشاركة في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى أثناء موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف.
- ٣- (جلوس طويل. مغمض العينين باسترخاء) تصور نفسك وأنت تؤدي مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى أثناء إحدى المباريات الرسمية في موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف مع أحد اللاعبين.
- ٤- (جلوس تربع. مغمض العينين باسترخاء) تصور شكل الأداء المهاري للدفاع بميل الجذع للخلف ثم تسديد لكمة مستقيمة يمنى فى الرأس .
- ٥- (جلوس طويل. مغمض العينين باسترخاء) حاول أن تشعر بانقباض العضلات المشاركة في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى أثناء موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف.
- ٦- (رقود. مغمض العينين باسترخاء) تصور نفسك وأنت تؤدي مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى أثناء إحدى المباريات الرسمية في موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف مع أحد اللاعبين.
- ٧- (جلوس طويل. مغمض العينين باسترخاء) تصور شكل الأداء المهاري للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس أثناء موقف الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف.
- ٨- (جلوس تربع. مغمض العينين باسترخاء) حاول أن تشعر بالعضلات العاملة أثناء موقف الدفاع بميل الجذع للخلف المتبوع بأداء لكمة مستقيمة يسرى فى الرأس أثناء الهجوم المضاد .
- ٩- (رقود. مغمض العينين باسترخاء) تصور نفسك وأنت في موقف الدفاع بميل الجذع لجهة اليمين واليسار مع أحد اللاعبين أثناء إحدى المباريات الرسمية ثم تسديد لكمة يسرى ويمنى بعد الدفاع الناجح .
- ١٠- (رقود. مغمض العينين باسترخاء) يتصور الملاكم نفسه في إحدى المباريات الرسمية وهو ينجح في تسديد لكمة يسرى ويمنى للرأس وتقديه لكمة يسرى ويمنى للمنافس باستخدام الجذع .

١١- (جلوس طويل. مغمض العينين باسترخاء) حاول أن تتذكر المواقف الهجومية المضادة التي تمكنت من تنفيذها بنجاح أثناء عمليتي التدريب والمنافسة مع محاولة تحديد نوع الأسلوب الهجومي المضاد المستخدم مع كل موقف .

(تدريبات التتبع البصري)

١. (وقوف. مسك عصا الرؤية الرقمية أفقياً أمام الرأس مع النظر إلى الكرة رقم ٢) يقوم اللاعب بتغيير اتجاه النظر إلى الكرة رقم (١) بالتبادل مع عدم تحريك الرأس.
٢. (وقوف. مسك عصا الرؤية الرقمية أفقياً أمام الرأس من المنتصف) يقوم اللاعب بتدوير العصا والنظر على الكرات وتحديد أرقامها مع عدم تحريك الرأس.
٣. (وقوف. وجهاً لوجه. مسك كرة) يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى الزميل ثم يقوم بأداء لكمة مستقيمة يسرى بالتبادل.
٤. (وقوف. وجهاً لوجه. مسك كرة) يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى الزميل ثم يقوم بأداء لكمة مستقيمة يمنى بالتبادل .
٥. (وقوف. مواجه دوائر مرقمة من ١ : ٨ مرسومة على وسادة لكم مثبتة على الحائط) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الدوائر التي بها أرقام فردية وبتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الدوائر التي بها أرقام زوجية.
٦. (وقوف. مواجه حائط. على بعد ٥ أمتار. مسك كرة) تمرير الكرة إلى الحائط ثم أداء مستقيمة يسرى.
٧. (وقوف. مواجه حائط. على بعد ٥ أمتار. مسك كرة) تمرير الكرة إلى الحائط ثم أداء مستقيمة يمنى.
٨. (وقوف. وجهاً لوجه) (:) يقوم أحد اللاعبين بتبادل بأداء مستقيمة يسرى ويمنى على الجانبين في حين يقوم اللاعب الآخر بمتابعة أداء هذا اللاعب بعينه مع ثبات الرأس.
٩. (وقوف. مواجه المدرب) يقوم اللاعب بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد عندما يرفع المدرب إحدى ذراعيه جانباً بالتبادل.
١٠. (وقوف. مواجه المدرب) يقوم اللاعب بأداء المستقيمة اليسرى في الاتجاه المعاكس لإشارة المدرب.
١١. (وقوف. مواجه المدرب) يقوم اللاعب بأداء المستقيمة اليمنى في الاتجاه المعاكس لإشارة المدرب.
١٢. (وقوف) يقوم اللاعب بمتابعة تمرير الكرة بين لاعبين مع ثبات الرأس.

١٣. (وقوف. بين لاعبين على مسافة مناسبة. يمسك أحدهما بكرة) يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة من أعلى رأس اللاعب الذي في المنتصف إلى اللاعب الآخر في حين يقوم اللاعب الذي في المنتصف بمتابعة الكرة وبمجرد أن تصل إلى اللاعب الآخر يقوم بأداء أحد أساليب الهجوم المضاد بالتبادل.

(تدريبات السكون البصري)

- ١- (وقوف) انظر إلى أحد الأشياء الموجودة في صالة التدريب بتركيز عالي ثم بعد ذلك هدى من تركيزك وانظر بتركيز أقل على نفس الشيء وحاول إدراك الفرق بين الإدراك بجهد وبدون جهد.
- ٢- (جلوس تربع) النظر جهة اليمين مع ثبات الرأس والثبات ثم النظر إلى اليسار مع ثبات الرأس ثم عودة العينين إلى الوضع الطبيعي.
- ٣- (وقوف. مواجه الزميل) النظر لأسفل على قدمي الزميل والثبات ثم النظر إلى عيني الزميل والثبات.
- ٤- (وقوف. مواجه هدف ثابت) دوران الجسم دون تحريك العينين أثناء التركيز على الهدف والثبات. ثم دوران الجسم إلى الجانب الآخر دون تحريك العينين والثبات.
- ٥- (وقوف. مواجه هدف ثابت) تحريك الرأس لليمين واليسار ولأعلى وأسفل مع تركيز العين على الهدف.
- ٦- (وقوف. مواجه هدف ثابت) عمل دورانات للرأس مع تركيز العين على هدف ثابت.
- ٧- (انبطاح مائل. مواجه ثلاثة أشكال مختلفة الأحجام مرسومة على الحائط) ثني ومد الذراعين ١٥ مرة مع التركيز على شكل ٥ مرات.
- ٨- (وقفة الاستعداد في الملاكمة. النظر إلى هدف معين مثبت على الحائط) التحرك إلى الجانب الأيمن مع أداء مستقيمة يسرى ثم التحرك إلى الجانب الأيسر مع مستقيمة يمين مع تركيز العين على الهدف.
- ٩- (وقوف فتحاً. ثني الركبتين نصفاً. القبضتين أمام الجسم. النظر إلى هدف مثبت على وسادة اللكم) التحرك إلى أحد الجانبين مع مستقيمة يسرى ويمنى بالتبادل مع تركيز العين على الهدف.

(تدريبات مجال الرؤية)

١. (وقوف. إحدى الذراعين خلف الجسم. مسك عصا الرؤية من المنتصف) يقوم اللاعب بتدوير عصا الرؤية من خلف الجسم مع ثبات الرأس ثم يقوم بفرد الذراع جانباً وتحديد لون الكرة في الأعلى والأسفل في كل مرة بالتبادل.

٢. (وقوف مواجه لاعبين) يقوم اللاعبون بالتحرك للخلف وبزاوية ٤٥ درجة في اتجاهين مختلفين (يمين - يسار) وعلى اللاعب متابعة تحرك اللاعبين بالعينين معاً مع ثبات الرأس.
٣. (وقوف مواجه لاعبين المسافة بينهما ٦ متر وعلى بعد ٦ متر من اللاعب) يقوم اللاعب بالتحرك في اتجاه اللاعبين متخذاً وضع الاستعداد مع متابعة اللاعبين بالعينين معاً حتى يصل إلى الخط الواصل بينهما.
٤. (وقوف مواجه لاعبين المسافة بينهما ٨ متر وعلى بعد ٨ متر من اللاعب) يقوم اللاعب بالتحرك في اتجاه اللاعبين لأداء هجوم مضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ثم أداء لكمة مستقيمة يسرى مع التحرك في اتجاه اللاعب الآخر بعد ذلك أداء هجوم مضاد باستخدام اللكمة المستقيمة اليمنى بعد دفاع ناجح.
٥. (وقوف مواجه لاعبين أحدهما على بعد ٢ متر والآخر على بعد ٤م) يقوم اللاعب بمتابعة أداء اللاعبين لهجوم خاطف يرد عليه في نفس التوقيت بهجوم مضاد يناسب هذا الهجوم.
٦. (وقوف مواجه جانبي لاعبين مواجهين لبعضهما على مسافة ٥ متر متخذي وضع الاستعداد ويقوما بالتقدم للأمام لأداء هجوم مضاد وعند انتهاء الهجوم يقوما بالرجوع إلى نفس المكان بالتحرك للخلف وعلى اللاعب متابعة اللاعبين بالعينين أثناء عملية التقدم للأمام والتحرك للخلف.
٧. (وقوف مواجه ثلاث لاعبين متخذين وضع الانتشار) يقوم اللاعب بمتابعة الثلاث لاعبين بالعينين مع ثبات الرأس وهم يقوموا بأداء بعض أساليب الهجوم المضاد في أجزاء مختلفة من الملعب.
٨. (وقوف مواجه لجانب أربع لاعبين متخذين وضع الاستعداد) كل اثنين في احد جانبي الملعب يقوم رقم (١) في كل جانب بالتقدم للأمام في اتجاه زميله لأداء أحد أساليب الهجوم المضاد ثم الرجوع إلى أماكنهما وقيام الزميلين الآخرين بتنفيذ نفس الأداء مع متابعة اللاعب لتحركات اللاعبين بالعينين.
٩. (وقوف مواجه جانبي لاعبين على بعد ٦ متر منهما وعلى مسافة ٦ متر وبزاوية ٤٥ درجة مع بعضهما) يقوم اللاعب بالتحرك في شكل نصف دائرة ليتبادلا الأماكن مع متابعة اللاعب لكلا اللاعبين بالعينين مع ثبات الرأس.

١٠. (وقوف مواجه لاعبين على مسافة ٨ متر) يقوم اللاعبون بالجري للأمام وللجانِب بزوايا ٤٥ درجة في اتجاهين مختلفين أحدهما يمين والآخر يسار حتى يصل الخط الجانبي الواقف عليه اللاعب. وعلى اللاعب متابعة اللاعبين بالعينين مع ثبات الرأس.
١١. (وقوف مواجه لاعبين واقفين على جانبي دائرة قطرها ٥ متر يقوم كل منهما بالتحرك لأداء أحد الأساليب الهجومية في نفس اتجاه أداء اللاعب الآخر وعلى اللاعب متابعة تحركات اللاعبين بالعينين مع ثبات الرأس).

تدريبات الرؤية المحيطة:

١. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين. مسك كرة) تمرير الكرة بيد واحدة إلى الزميل في نفس مسار اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس .
٢. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين. مسك كرة) تمرير الكرة بيد واحدة إلى الزميل في نفس مسار اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس
٣. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين) تحرك أحد اللاعبين داخل حدود الملعب في اتجاهات مختلفة مع متابعة اللاعب الآخر لتحركاته بالتبادل.
٤. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين) تحرك أحد اللاعبين داخل حدود الملعب في اتجاهات مختلفة وعلى اللاعب الآخر التحرك عكس اتجاه تحرك زميله.
٥. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع للخلف ثم تسديد مستقيمة يسرى في الرأس بالتبادل.
٦. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع للخلف ثم تسديد مستقيمة يمينى في الرأس بالتبادل.
٧. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع لجهة اليمين ثم تسديد مستقيمة يسرى في الرأس بالتبادل.
٨. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين الغير مهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع لجهة اليسار ثم تسديد مستقيمة يمينى في الرأس بالتبادل.
٩. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع للخلف ثم تسديد مستقيمة يسرى في الرأس بالتبادل.
١٠. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع للخلف ثم تسديد مستقيمة يسرى في الرأس بالتبادل.

١١. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع لليساى ثم تسديد مستقيمة يسرى فى الرأس بالتبادل.
١٢. (وقوف. وجهاً لوجه. تغطية العين المهيمنة بعصابة عين) تنفيذ اللاعبين لأسلوب الهجوم المضاد بالدفاع بميل الجذع لليمين ثم تسديد مستقيمة يمنى فى الرأس بالتبادل.

(تدريبات عمق الرؤية)

- (١) (وقفة الاستعداد . مواجهه. كيس لكم مرسوم عليه ٣ دوائر) يقوم اللاعب بأداء مستقيمة يسرى بالترتيب من أسفل إلى أعلى .
- (٢) (وقفة الاستعداد . مواجهه. كيس لكم مرسوم عليه ٣ دوائر) يقوم اللاعب بأداء مستقيمة يمنى بالترتيب من أسفل إلى أعلى .
- (٣) (وقفة الاستعداد . مواجهه. كيس لكم مرسوم عليه ٤ دوائر) يقوم اللاعب بأداء مستقيمة يسرى بالترتيب من أسفل إلى أعلى .
- (٤) (وقفة الاستعداد . مواجهه. سندباچ مرسوم عليه ٤ دوائر) يقوم اللاعب بأداء مستقيمة يمنى بالترتيب من أسفل إلى أعلى .
- (٥) (وقفة الاستعداد . مواجهه ثلاثة أهداف على مسافات مختلفة) تسديد لكمة مستقيمة يسرى على الأهداف بالترتيب من الأقرب إلى الأبعد.
- (٦) (وقفة الاستعداد . مواجهه ثلاثة أهداف على مسافات مختلفة) تسديد لكمة مستقيمة يمنى على الأهداف بالترتيب من الأقرب إلى الأبعد.
- (٧) (وقفة الاستعداد. مواجهه ثلاثة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يسرى بعد دفاع ناجح ضد اللاعبين بالترتيب من الأقرب إلى الأبعد.
- (٨) (وقفة الاستعداد. مواجهه ثلاثة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يمنى بعد دفاع ناجح ضد اللاعبين بالترتيب من الأقرب إلى الأبعد.
- (٩) (وقوف. وقفة الاستعداد . بين أربعة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يسرى بعد دفاع ناجح على الأربعة لاعبين فى الأربعة اتجاهات (أمام-خلف- يسار-يمين).
- (١٠) (وقوف. وقفة الاستعداد . بين أربعة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يمنى بعد دفاع ناجح على الأربعة لاعبين فى الأربعة اتجاهات (أمام-خلف- يسار-يمين).
- (١١) (وقوف. وقفة الاستعداد . بين أربعة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يسرى بعد دفاع ناجح على الأربعة لاعبين بدون ترتيب معين مع إشارة المدرب (أمام- خلف- يمين- يسار).

(١٢) (وقوف .وقفة الاستعداد . بين أربعة لاعبين على مسافات مختلفة) تسديد مستقيمة يمنى بعد دفاع ناجح على الأربعة لاعبين بدون ترتيب معين مع إشارة المدرب (أمام- خلف- يمين- يسار).

(تدريبات الدقة البصرية)

١. (وقوف. مواجهه وسادة لكم مرسوم عليها هدفين مختلفي الارتفاع) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الهدفين على التوالي وبالتبادل.
٢. (وقوف. مواجهه وسادة لكم مرسوم عليها ثلاثة أهداف مختلفة الارتفاع) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الثلاثة أهداف على التوالي وبالتبادل.
٣. (وقوف. مواجهه وسادة لكم مرسوم عليها هدفين مختلفي الارتفاع) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الهدفين على التوالي وبالتبادل.
٤. (وقوف. مواجهه وسادة لكم مرسوم عليها ثلاثة أهداف مختلفة الارتفاع) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الثلاثة أهداف على التوالي وبالتبادل.
٥. (وقوف. مواجهه وسادة لكم مثبتة على الحائط مرسوم عليها دوائر مرقمة من ١ : ٦) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الأرقام الفردية ولكمة لكمة مستقيمة يمنى على الأرقام الزوجية.
٦. ((وقوف. مواجهه وسادة لكم مثبتة على الحائط مرسوم عليها دوائر مرقمة من ١ : ٦) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الأرقام الفردية ولكمة لكمة مستقيمة يسرى على الأرقام الزوجية.
٧. (وقوف. مواجهه للوجه من الكرتون المقوى بها ٦ دوائر مفرغة على شكل صفيين مختلفة المقاسات) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الدوائر من اليمين إلى اليسار والعكس على أن تمر قبضة اليد من داخل الدائرة في كل مرة .
٨. (وقوف. مواجهه للوجه من الكرتون المقوى بها ٦ دوائر مفرغة على شكل صفيين مختلفة المقاسات) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الدوائر من اليمين إلى اليسار والعكس على أن تمر قبضة اليد من داخل الدائرة في كل مرة.
٩. (وقوف. مواجهه للوحة من الكرتون المقوى بها ٣ دوائر مفرغة على شكل رأسي تمثل ثلاث مناطق من الجسم "الرأس، الصدر، الجذع") يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل بنفس اليد وبالتبادل.

١٠. وقوف. مواجهه للوحة من الكرتون المقوى بها ٣ دوائر مفرغة على شكل رأسى تمثل ثلاث مناطق من الجسم "الرأس، الصدر، الجذع" يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمنى من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل بنفس اليد بالتبادل
١١. (وقوف. بين زميلين أحدهما في الأمام والآخر في الخلف على مسافة مناسبة يمسك كلاً منهما بوسادة لكم) يقوم اللاعب بالتسديد على الأول بلكمتين مستقيمتين باليد اليسرى تناسب ارتفاع الوسادتين ثم يقوم بالدوران للخلف ليقوم بالتسديد على الثانى لكمتين مستقيمتين باليد اليمنى تتناسب مع ارتفاع الوسادتين.
١٢. (وقوف بين أربع زملاء في أربع اتجاهات مختلفة يمسك كل منهم بوسادة لكم) يقوم اللاعب بالتسديد على الزميل الذي في الأمام ثم على الذي في الخلف بلكمتات تناسب ارتفاع الوسائد باليد اليسرى ثم التسديد على الزميل الذي على اليسار ثم على اليمين باليد اليمنى تناسب ارتفاع الوسائد في كل مرة.

(تدريبات توافق العين واليد)

١. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهه المدرب) يقوم اللاعب بأداء لكمة مستقيمة يسرى عند إشارة المدرب برفع ذراعه الأيمن الممسك بكف مدرب وأداء مستقيمة يمنى عندما يقوم المدرب برفع ذراعه الأيسر.
٢. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٤ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب.
٣. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٤ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب
٤. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٥ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب.
٥. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٥ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يمنى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب

٦. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٣ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب.
٧. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل بالجانب والممسك بكرة على مسافة ٣ متر) يقوم اللاعب بالدوران جهة الزميل وتسديد لكمة مستقيمة يمينى على الكرة التي يقوم الزميل برميها في اتجاه اللاعب عند سماع إشارة المدرب
٨. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهه الزميل الممسك بكف مدرب) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الكف الممسك به الزميل بمجرد رفع الزميل لإحدى ذراعيه جانباً.
٩. (وقوف. وقفة الاستعداد. مواجهه الزميل الممسك بكف مدرب) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يمينى على الكف الممسك به الزميل بمجرد رفع الزميل لإحدى ذراعيه جانباً.
١٠. (رقود على الظهر. مواجهة الزميل الممسك بكف مدرب أحدهما باليد اليسرى والأخرى باليد اليمنى) يقوم اللاعب بأداء لكمة مستقيمة يسرى على وسادة اللكم(كف المدرب) الممسك بها الزميل بمجرد إعطاء الزميل الإشارة للاعب.
١١. (وقوف. مواجهه زميلين كل منهما واقف بزاوية ٤٥ درجة على مسافة مناسبة ويمسك كل منهما بكف مدرب) يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى على الوسادة الممسك بها اللاعب الواقف في الجهة اليمنى، وتسديد لكمة مستقيمة يمينى على الوسادة الممسك بها اللاعب الواقف على الجهة اليسرى بعد ظهور إشارة أحد الزميلين للاعب بتنفيذ الهجوم.

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء وفقاً للترتيب الهجائي

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد أمين محمد أحمد	أستاذ الملاكمة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ورئيس منطقة الشرقية للملاكمة .
٢	أحمد سعيد أمين	استاذ تدريب الملاكمة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٣	السيد مصطفى حسن	استاذ تدريب الملاكمة بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة اسكندرية .
٤	صلاح السيد حسن قادوس	أستاذ التدريب الرياضي بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
٥	عبد الباسط جميل الأشقر	أستاذ التدريب الرياضي بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ولاعب ملاكمة دولى سابقاً .
٦	وائل مبروك إبراهيم مبروك	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات (ملاكمة) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها .
٧	يحيى السيد إسماعيل الحاوى	أستاذ الملاكمة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .