



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of visual abilities exercises in developing the effectiveness of technical performance in boxing

Mahdi Zuhair Khalaf¹   Muntadhar Majeed Ali²   Abdulkadhum Jaleel Hassan³  

University of Basra/ College of Education and Sports Sciences^{1,2,3}

Article information

Article history:

Received 11/2/2025

Accepted 25/2/2025

Available online 15, Mar,2025

Keywords:

visual abilities exercises, effectiveness
of technical performance, boxing

Abstract

The research aims to prepare educational units using visual abilities exercises to develop the effectiveness of technical performance in boxing. The experimental approach was used. The research sample numbered (16) boxers and they were divided into two groups, the first experimental group numbering (8) boxers and the second control group numbering (8). The researchers concluded that the proposed educational program showed a positive effect of visual abilities exercises in developing the level of effectiveness of technical performance for boxers. The researchers recommend using visual abilities exercises because of their effect in developing the effectiveness of technical performance for boxers.



website











مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات القدرات البصرية في تطوير فاعلية الأداء الفني بالملاكمة

مهدي زهير خلف¹     منتظر مجيد علي²   عبد الكاظم جليل حسان³  

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2,3}

المخلص

يهدف البحث في إعداد وحدات تعليمية باستخدام تمارينات القدرات البصرية في تطوير فاعلية الإداء الفني بالملاكمة وقد تم استخدام المنهج التجريبي اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (16) ملاكم وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية عددها (8) ملاكمين والثانية الضابطة عددها (8) واستنتج الباحثون اظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثير تمارينات القدرات البصرية اثر إيجابي في تنمية مستوى فاعلية الإداء الفني للملاكمين، يوصي الباحثون ان استخدام تمارينات القدرات البصرية لما لها تأثير في تنمية فاعلية الإداء الفني للملاكمين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/2/11
القبول: 2025/2/25
التوفر على الانترنت: 15, مارس, 2025

الكلمات المفتاحية:

تمارينات القدرات البصرية، فاعلية الإداء الفني
الملاكمة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

مما لا شك فيه ان التطور الحاصل بالجانب الرياضي بالعالم قد وصل الى مراحل متقدمة وان هذه التطورات هي ليست بمحض الصدفة وإنما جاءت بدراسات معمقة في مجال العلوم الرياضية تهدف الى خدمة التعليم و التدريب في الرياضة. إن التطور الذي يحصل بصورة مستمرة في مجال العلوم الرياضية يدفع البحوث العلمية إلى التوصل إلى انسب الحلول لحل المشكلات التي تواجه اللاعبين والمدربين وحتى الأكاديميين وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة، في محاولة لتحقيق أكبر قدر في الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي، فقدره الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية لذا وجب علينا الاهتمام بتلك الجوهر الثمينة.

ولم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالقدرات البصرية بشكل مركز خلال التمرينات اليومية للملاكمين من جانب الكثير من المدربين والملاكمين أنفسهم أثناء عمليتي التعلم او التدريب، إذ لم يدرك الملاكمين أهمية القدرات البصرية بالنسبة لأدائهم الرياضي على الرغم من قيامهم بالتدريب بشكله العام متضمناً تدريب للقدرات البصرية لكن دون قصد. ويتضمن الأداء الرياضي جانب حركي ومهاري وجانب بصري، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على أداء الجانب المهاري والحركي وأن التدريب البصري ذو أهمية كبيرة لكافة الفئات والأفراد خاصة الملاكمين الشباب ولا يقتصر على فئة معينة هذا يتفق مع من أشار إليه كلاً من (BIN WANG ET AL., 2014) أن التدريب البصري يساعد في تطوير مستوى أداء المهارات الفردية للاعب مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التحكم في أداء المهارات بدقة وانسيابية مع الاحتفاظ بأوضاع الجسم الحركية السليمة التي تساعده على الوصول للتكامل في الأداء الحركي ، ويتضمن الأداء الرياضي جانب بصري وجانب حركي ، إذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة يتأثر بذلك أداء الجانب الحركي ، لذلك يجب ربط الجانب البصري بالجانب الحركي أثناء التدريب (, ABDELKADER, 2023) حيث يجب أن يمارسه الجميع بلا استثناء وخاصة تدريبات العين وذلك من اجل الوصول إلى حالة التكيف البصري مع مختلف المتغيرات سيما أثناء التدريب مما يؤدي للتغلب على الإجهاد البصري عند المنافسات وعدم التأثير سلباً على وظائف الإبصار بمرور الزمن.

أن تدريب القدرة البصرية له أهمية في تحسين أداء الملاكم، ومن هنا بدأ المدربون وعلماء الرياضة والمهتمون بالبحث عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الفني للملاكمين واكتساب ميزة تنافسية . كما أن وجود قدرات بصرية عالية وسليمة يؤدي إلى النهوض بمظاهر الانتباه وبالتالي المقدره على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود.

وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الرياضية المثيرة والمشوقة والصعبة لممارستها إذ تتضمن مهارات حركية عديدة منها السهلة ومنها المهارات الصعبة المركبة والتي ينبغي تعلمها بحسب محتوى كل مهارة وما تتضمنه من حركات أدائية وبالطريقة والأسلوب الذي يناسب ويسهل تعلمها، كما يحتاج الملاكم إلى التركيز والدقة وأن يوفق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي بتسخير المعرفة المكتسبة مسبقاً وتوظيفها لتحسين السيطرة العصبية ومن ثم يكون هناك تغير لمعنى الموقف التعليمي نتيجة لهذه الخبرة و في عالم الملاكمة، تُعد فئة الشباب ركيزة أساسية ومحورية في الملاكمة .حيث تمثل فئة الشباب في الملاكمة قوة دافعة وحيوية لهذه اللعبة التنافسية، حيث يتمتعون بقدرة عالية على التحمل والتدريب الشاق كما إنهم يمتلكون الشغف والإصرار اللازمين لتحقيق النجاح في عالم الملاكمة، ويعتبرون مثلاً يُحتذى به للشغف والتفاني في تحقيق الأهداف.

وتكمن أهمية البحث في عملية الفهم والوضوح لما لتأثير تمارينات القدرات البصرية في طبيعة الأداء الحركي وفاعلية الأداء من الناحية الفنية الأمر الذي يؤدي الى الفائدة التي تعم على المدربين والفاعلية على اعداد البرامج التدريبية والتعليمية التي من شأنها ترفع من مستوى أداء الملاكين الشباب مما يسمح بالوصول الى تحقيق مستوى مرتفع أفضل في المنافسات اثناء بطولات الملاكمة لهذه الفئة فئة الشباب.

1-2 مشكلة البحث

ولم تحظ الحواس، بما في ذلك القدرات البصرية، باهتمام كافٍ خلال التمارين اليومية للملاكين، سواء من قبل المدربين أو اللاعبين أنفسهم، أثناء عمليتي التعلم والتدريب. فغالبًا ما يغفل الملاكون عن دور القدرات البصرية في تعزيز أدائهم الرياضي، رغم أنهم يخضعون لتدريبات تشمل الجوانب البصرية، لكنها تُنفذ بأسلوب غير منظم. وبما أن الأداء الرياضي يعتمد على التكامل بين الجوانب الحركية والمهارية والبصرية، فإن أي خلل في الجانب البصري سيؤثر بشكل مباشر على كفاءة الأداء المهاري والحركي.

وان القدرات البصرية: وهي "توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي وتكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهازين البصري والجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان منها موجه للعضلات العاملة او العضلات المقابلة لها لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (Adel, 1999)"

لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة وهي محاولة علمية لتقصي الحقائق من خلال وضع تمارينات للقدرات البصرية ضمن القسم الرئيسي لتدريبات الملاكين لتطوير فاعلية الأداء الفني الامر الذي ينعكس إيجابياً على تطور مستوى أدائهم الحركي والفني بشكل عام.

1-3 أهداف البحث: - التعرف على تأثير تمارينات القدرات البصرية في تطوير فاعلية الإداء الفني بالملاكمة من خلال

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي ومعرفة الفرق بينهما

1-4 فروض البحث:

1 - هناك تأثير ذو دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير فاعلية الأداء الفني في الملاكمة ان تمارينات القدرات البصرية تأثير إيجابي في تطوير فاعلية الأداء الفني بالملاكمة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الجنوب بالملاكمة لفئة الشباب للموسم الرياضي 2024-2025.

1-5-2 المجال الزمني: 2024\8\29 إلى 2024\12\15.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الجنوب الرياضي وقاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في البصرة.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي متبعاً القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة ويتميز هذا المنهج تمكين الباحثون على وضع الملاحظات والفروض ودقة التجارب ويكون هذا المنهج ذو دقة كبيرة للسيطرة على المتغيرات والتحكم بها من جانب الباحثون (Magdy, 1999)

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي الجنوب الرياضي للملاكمة في محافظة البصرة لفئة الشباب بأعمار (17-18) سنة والبالغ عددهم (21) ملاكم وتم استبعاد (5) ملاكمن وذلك لعدم التزامهم بوقت التمرين اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (16) ملاكم وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية عددها (8) ملاكمن والثانية الضابطة عددها (8) ملاكمن حيث كانت نسبتهم من العينة الكلية (76)%.

2-3-1 تجانس العينة : ولغرض معرفة تجانس العينة استخدم الباحثون معامل الاختلاف لمعرفة مدى تجانس العينة في القياسات الجسمية حيث ظهرت قيمة معامل الاختلاف اقل من (30%)، حيث كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عاليا وفي حالة زيادته عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة (Al-Takriti & Al-Ubaidi, 1999)، كما مبين في الجدول (1) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر الزمني	السنة	17.500	0.516	2.94%
الطول	سم	168.5	6.985	4.14%
الوزن	كغم	51.875	1.500	2.89%
العمر التدريبي	سنة	4.812	0.403	8.37%

2-2-3 تكافؤ العينة:

جدول (2)

بين التكافؤ في الاختبارات القبلية بين مجموعتين البحث (الضابطة - التجريبية)

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة T الجدرولية	SIG	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	0.05	1.76	0.884	0.149	0.304	0.648	0.299	0.671	درجة	فاعلية الاداء

حتى يتمكن الباحثون من ان يشير الى ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير المتغير المستقل (تمرينات القدرات البصرية) لجأ الى استخدام اختبار (t) وذلك للتأكد من التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لكل متغيرات البحث، حيث يظهر عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومما يشير الى تكافؤ المجموعتين. كما مبين في الجدول (2).

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية، حيث تبين ان جميع قيم (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على التكافؤ بين مجموعتين البحث في المتغيرات كافة.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والأجنبية، الملاحظات العلمية، شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)، استمارة تحديد اهم القدرات البصرية في لعبة الملاكمة، استمارة تسجيل فاعلية الأداء الفني للملاكمين، المقابلات الشخصية، القياس والاختبار، اشربة لاصقة ملونة وعادية عدد (6)، جهاز لقياس وزن وطول الجسم، شريط قياس عدد (2)، ساعة توقيت وإيقاف رياضية عدد (3)، شواخص وحواجز عدد (14)، صافرة عدد (3)، كيس ملاكمة عدد (3)، دوائر مرقمة (1-8)، كرات تنس عدد (16)، كامرات تصوير عالية الدقة وطائرة درون Dji Mlnl2 عدد (2)، قفازات ملاكمة وحلبة ملاكمة مجهزة بشكل جيد، دمى ملاكمة عدد (3)، حاسبة لابتوب نوع (دل) مع ملحقاته عدد (3).

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 اختبار فاعلية الأداء الفني للملاكمين:

اسم الاختبار: اختبار الملاكمة مع الزميل: (Resan, 1989)

غرض الاختبار: قياس مستوى فاعلية الأداء الفني للملاكمين
الأدوات المستخدمة:

ساعة توقيت يدوية . كفوف ملاكمة عدد (4) . حلبة ملاكمة قانونية . استمارة تحكيم . صافرة لبدء الجولة وانتهائها .

شريط لون (احمر - ازرق) . كامرة تصوير مناسبة للنزلات

طريقة الأداء: يقف الملاكمين كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء مختلف اللكمات والدفاعات اللازمة عنها ولمدة ثلاث جولات وبزمن (3) دقيقة للجولة الواحدة و دقيقة (1) للاستراحة بين الجولات . ويسمح لفترة احماء مدتها (5د) قبل أداء الاختبار لتهيئة وإطالة العضلات العاملة في الاختبار .

الشروط: يسمح للملاكم باستخدام مختلف اللكمات وأنواع الدفاعات الصحيحة الخاصة بها والقانونية في اللعبة .

التسجيل: يسجل للملاكم نقطة عن كل إصابة صحيحة ودفاع صحيح أثناء النزال .

وصف قياس فاعلية الاداء الفني بالملاكمة (Sami, 2005)

معدل المهارات الفاشلة

+ عدد اللكمات الصحيحة

اجمالي المهارات الفنية نفذها الملاكم اجمالي المهارات التي نفذها المنافس

عدد الجولات الملعبوة

من خلال المعدلة التالية:

فاعلية الاداء الفني =

3-5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوصول الى ادق النتائج والتعرف على الصعوبات التي تعرقل سير إجراءات التجربة الرئيسية وللتعرف على إمكانية تطبيق المنهاج العلمي والتأكد من سلامة الأدوات المستخدمة لذلك اجري الباحثون تجربتين استطلاعتين، حيث ان الدراسة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يعمل الباحثون من خلالها على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث وذلك لاختبار أساليب البحث وادواته (Al-Mandlawi, 1999)

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

- أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاربعاء الموافق 11 \ 9 \ 2024 على قاعة نادي الجنوب الرياضي في محافظة البصرة على عينة من لاعبين نادي الجنوب الرياضي في الملاكمة لفئة الشباب والبالغ عددهم (8) ملاكمين، حيث تم تطبيق اختبار فاعلية الأداء الفني على الملاكمين وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية الأولى ما يلي :
- 1- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وكذلك طرق التسجيل المتبعة في كل اختبار.
 - 2- تنظيم الملاكمين وانسيابية العمل وطريقة التسجيل في الاختبار.
 - 3- التأكد من استطاعة الملاكمين على تطبيق الاختبارات المستخدمة وصلاحيه التمرينات للأداء. وتحديد صعوبات ومعوقات التي من الممكن ان تواجه المختبرين عند تنفيذ الاختبار.
 - 4- التأكد من قدرة الفريق المساعد في العمل اثناء تطبيق الاختبارات.
 - 5- معرفة الوقت الكافي لأجراء الاختبارات .

في التجربة الرئيسية واختيار المكان الملائم والمناسب لكامرات التصوير وكيفية التصوير واختيار الزوايا التي تعطي صورة واضحة وكاملة عن مجريات النزالات وكيفية وضع الدراجات في استمارة التسجيل.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

- أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت 21 \ 9 \ 2024 على قاعة نادي الجنوب الرياضي للملاكمة في محافظة البصرة على عينة من ملاكمين نادي الجنوب الرياضي والبالغ عددهم (8) ملاكمين، حيث تم تطبيق وحدة تعليمية كاملة على عينة البحث التجريبي، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية مايلي:
- 1- التحقق من الزمن الذي يستغرق في فترة تطبيق الوحدة التعليمية.
 - 2- معرفة الصعوبات الميدانية التي من الممكن ان تواجه الباحثون في تطبيق الوحدة التعليمية.
 - 3- التحقق من كفاءة اللاعبين على تطبيق التمرينات في الوحدة التعليمية بصورة صحيحة والتعرف على صعوبة وسهولة التمرينات المستخدمة.

3-6 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث الضابطة والتجريبية يوم الخميس بتاريخ 10\10\2024 في الساعة الرابعة عصراً، حيث تم تطبيق الاختبارات القبليّة في قاعة نادي الجنوب الرياضي في البصرة وقاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في البصرة على عينة البحث الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (16) ملاكمين حيث تم ضبط جميع المتغيرات من الأدوات والوقت والأجهزة والظروف المناسبة لنجاح الاختبارات وكذلك بمساعدة فريق العمل المساعد والإشراف من قبل السادة المشرفين والباحثون.

3-7 الوحدات التعليمية :

بعد ان قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث الضابطة والتجريبية والانتهاه منها قام الباحثون بأعداد برنامج وفق تمرينات خاصة للقدرات البصرية المهمة في لعبة الملاكمة ، حيث تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات للقدرات البصرية التي تم عمل استمارة استبيان بها وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين. ومنها القدرات البصرية (التتبع البصري و الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وسرعة رد الفعل البصري و التوافق البصري لليد والعين). (Hamad, 2021) وتم تنظيم هذه التمرينات في الوحدات التعليمية راعيا بها مبدأ التدرج حيث طبقت المجموعة التجريبية التمرينات البصرية لتطوير فاعلية الأداء الفني للملاكم واعتمد في تنفيذ هذه التمرينات على التكرار والممارسة التمرينات الموضوعية حيث راعي فيها

الباحثون إعطاء فترات راحة مناسبة بين تكرار واخر وتمارين واخر وذلك تجنباً لأجهاد الجهاز العصبي للملاكمين وتم توزيعها بشكل دقيق وصحيح في الوحدات التعليمية الخاصة بها , حيث تم الاعتماد على مبدأ الترابط بين خطوات تطبيق التمرينات اقرب لحالات المواجهه مع المنافس في الحلبة وتحسين الأداء الحركي والفني , وزرع الثقة لدى الملاكمين والابداع في الأداء من خلال إعطاء تمرينات للقدرات البصرية التي تؤثر بشكل كبير في أداء الملاكم في النزال , والعمل على إعطاء تغذية راجعة انيه لتصحيح الأخطاء بشكل مستمر وسريع اثناء الأداء حيث يهدف المنهاج الذي تم اعداده على تطوير فاعلية الأداء الفني للملاكمين حيث وقام الباحثون بتخصيص وحدات تعليمية تعمل على التداخل بين الجانب الحركي والأداء الفني (المبحوثة) وكان عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية وقد استغرق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء وان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة حيث كان الهدف الرئيسي من هذه الوحدات هو تطوير فاعلية الأداء الفني للملاكمين بصورة جيدة , اما المجموعة الضابطة طبقت البرنامج المعد لها من قبل المدرب وتم بدء البرنامج التعليمي يوم السبت (بتأريخ 2024\10\19) ولغاية يوم الاربعاء (بتأريخ 2024\12\11).

تضمن البرنامج الأمور التالية:

كانت مدة البرنامج شهرين (8) أسابيع, وكان عدد الوحدات في كل أسبوع 3 وحدات أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء), المجموع الكلي للوحدات $24 = 8 * 3$ وحدة, مدة الوحدة التعليمية الواحدة 90 دقيقة, تم تصميمها لتتلاءم مع مشكلة البحث في تطبيق التمارين للقدرات البصرية, تم مراعاة التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمعقد.

3-8 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد بتاريخ 2024\12\15 في الساعة الرابعة عصراً على عينة البحث البالغ عددهم (16) ملاكم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي وفق تمرينات القدرات البصرية على قاعة نادي الجنوب الرياضي وقاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في البصرة يوم وعلى جميع افراد عينة البحث من المجموعتين الضابطة والتجريبية مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تتضمنها الاختبارات القبليّة وبنفس التسلسل الذي اجري به الاختبار القبلي ومن ثم قام الباحثون بجمع البيانات لمعالجتها احصائياً لكل الاختبارات الخاصة بالبحث . تم اجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد والاشراف من قبل السادة المشرفين والباحثون.

3-9 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات احصائياً من خلال استخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS,20)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لفاعلية الاداء الفني للمجموعة التجريبية للملاكمين الشباب

جدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لفاعلية الاداء الفني للملاكمين

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	SIG	قيمة T المحسوبة	القبلي		البعدي		المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
					الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.05	1.895	0.000	7.244	0.219	0.978	0.304	0.648	فاعلية الأداء

عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة 0.05 قيمة (T) الجدولية 1.895

4- مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثون ذلك التقدم في المستوى الفني في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار فاعلية الاداء الفني ناتج من تطبيق البرنامج ترمينات القدرات البصرية التي من أهم سماتها محاكاة المباراة والشكل المهاري للأداء بالإضافة لرفع القدرات الحركية والفنية الخاصة للملاكم وهذا ما أكده (ISABEL, 2001) إلى أن التدريب البصري يعتبر إحدى وأخر التقنيات المعروضة في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وهو عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية (ABDUL-ZAHRA, 2013)

وكذلك أشار إليه كلاً من (BIN WANG ET AL., 2014) أن التدريب البصري يساعد في تطوير مستوى أداء المهارات الفردية للاعب مما يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على التحكم في أداء المهارات بدقة وانسيابية مع الاحتفاظ بأوضاع الجسم الحركية السليمة التي تساعده على الوصول للتكامل في الأداء الحركي ، ويتضمن الأداء الرياضي جانب بصري وجانب حركي ، إذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة يتأثر بذلك أداء الجانب الحركي ، لذلك يجب ربط الجانب البصري بالجانب الحر أثناء التدريب .

كما يعزو الباحثون ان التدريبات البصرية لها دور كبير في التطور الذي يحصل في الفاعلية خلال النزالات والظروف المعقدة التي يستنفذ فيها الملاكم طاقته البدنية حيث هنا يظهر بشكل كبير دور القدرات البصرية في تتبع حركة المنافس والتركيز خلال توجيه اللكمات وتفاديها والعمل على إصابة المنافس بأكبر عدد ممكن من اللكمات الصحيحة وتسجيل النقاط . (HAMAD ET AL., 2024)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه " (MAGDA, 2006) 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 تنمي القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ودقة باستخدام سلسلة من حركات العين كما يرى الباحثون ان تلك التغيرات الحادثة تسبب الى تأثير برنامج ترمينات القدرات البصرية وذلك لما للقدرات البصرية من أهمية كبيرة بالنسبة لمهارات الملاكمة الدفاعية والهجومية فعن طريقها يتمكن اللاعب من معرفة مكانه بالنسبة للمنافس وتحديد نوع الحركات التي يتمكن الملاكم أدائها ويدرك الملاكم عن طريق هذا القدرات تحركات الملاكم المنافس وبالتالي يتخذ الموقف المناسب سواء كان هجومياً او دفاعياً .

واكد هذا (Fouad & Abdullah, 2005) أن برامج التدريب البصري تسهم في تحسين القدرات البصرية ومستوى الأداء

المهاري

وأشار على ارتباط التمرينات البصرية بالجانب المهاري والفني ، حيث يؤدي دمج مكونات التدريب البصري مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء (Gamal & Nahed, 2007)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات

1- اظهر التمرينات البصرية المقترح تأثير تمرينات القدرات البصرية اثر إيجابي في تنمية مستوى فاعلية الأداء الفني للملاكمين .

2- تقدم مستوى المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في فاعلية الأداء الفني للملاكمين .

3- تمرينات القدرات البصرية تساعد على تطور الملاكمين الشباب وزيادة عملية الاثارة والتشويق لدى الملاكمين .

5-2 التوصيات:

1- استخدام التمرينات القدرات البصرية لما لها تأثير في تنمية فاعلية الأداء الفني للملاكمين .

2- الاهتمام بتمرينات القدرات البصرية وربطها في العمليات العقلية التي تعتبر أساس مهم من خلال التصرف في المباراة .

3- الاستفادة من نتائج البحث واستخدام تمرينات القدرات البصرية عند تدريب الملاكمين الناشئين والشباب .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الجنوب بالملاكمة لفئة الشباب للموسم الرياضي 2024-2025

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

مهدي زهير خلف <https://orcid.org/0009-0005-6805-574X>

References

- Abdelkader, A. K. (2023). The Effect of Karen's Model on Teaching Some Grips in Wrestling for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 323–336.
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.382>
- Abdul-Zahra, L. H. A. J. (2013). Find extract Impact multimedia system integrated collaborative learning style in the education of the technical performance of the elevation jerk and the cognitive level of weightlifting. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35.
- Adel, A. B. (1999). *Sports Training: Integration between Theory and Practice* (p. 89). Book Center for Publishing.
- Al-Mandlawi, Q. H. (1999). *Tests and Evaluation in Physical Education* (p. 10). Iraq: Higher Education Presses.
- Al-Takriti, W. Y., & Al-Ubaidi, H. M. (1999). *Statistical Applications and the Use of Computers in Physical Education Research* (p. 88). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- BIN WANG, KENNETH J, & CIUFFREDA. (2014). *ISION TRAINING AND SPORTS*, KLUWER (p. 22). NEW YORK: PLENUM PUBLISHERS.
- Fouad, G., & Abdullah, I. (2005). The effectiveness of visual training on some skillful variables and visual abilities in volleyball. *Journal of Comprehensive Education Research, Second Volume for the Second Grade, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University*.
- Gamal, A. E.-D., & Nahed, E.-S. (2007). *Kinematics* (1st ed, p. 55). Tanta University.
- Hamad, S. H. (2021). *The effect of skill exercises using educational techniques on some cognitive, sensory-motor abilities and performance of offensive and defensive foil skills at the ages of (15-16) years* [University of Anbar]. <https://doi.org/DOI:10.13140/RG.2.2.25790.29769>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Isabel, W. (2001). Why visual training programmers for sport don't work. *Sports Sci, Mar*.
- Magda, I. (2006). The effectiveness of a visual training program on some visual skills and visual cognitive skills and their relationship to the level of performance of some control and mastery skills among rhythmic gymnastics juniors. *Comprehensive Education, Faculty of Sports*, 12(3), 6–8.
- Magdy, A. I. (1999). *Reading in the Methodology* (p. 458). Egyptian Renaissance Library.

- Resan, K. M. (1989). *Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education and Sports*. Higher Education Press.
- Sami, M. H. (2005). *Introduction to Modern Boxing* (p. 328). Shajarat Al-Durr Library.

• بعض تمارين القدرات البصرية المستخدمة في الوحدات (1,2,3) :

- 1- (يقف الملاكم وهو ممسك عصا الرؤية الالكترونية بشكل أفقياً أمام الرأس على ان يكون النظر إلى الكرة رقم (٢))
وبعدھا يقوم الملاكم بالتناوب بتغيير اتجاه النظر إلى الكرة رقم (١) مع ثبات راس الملاكم .(تمرين تتبع بصري)
4- (يقف ملاكمان احدهم امام الاخر مع مسك الكرة) يقوم أحد الملاكمين برمي الكرة إلى الزميل ثم يقوم بأداء لكمة مستقيمة يمينى بالتبادل .(تمرين تتبع بصري)
14- (يقف الملاكم امام كيس لكم مرسوم عليه هدفين بارتفاع مختلف عن الاخر) ينفذ الملاكم لكمة مستقيمة يساريه على الهدفين مختلفين الارتفاع بالتناوب .(تمرين دقة بصرية)
18- (يقف الملاكم امام كيس لكم مثبت على جدار يحتوي على دوائر مرقمة من (1: 6) ينفذ الملاكم لكمة مستقيمة يسرى على الأرقام المفردة ولكمة مستقيمة يمينى على الأرقام الزوجية.(تمرين دقة بصرية)
49- من وضع الاستعداد يقف الملاكم مواجه أمام كيس اللكم عليه ارقام وحروف واشكال وعلى مسافة ملائمة لتنفيذ اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى ويجب ان يقرأ بصوت مسموع مامكتوب على كيس اللكم من ارقام 1, احرف أ, اشكال ذلك دون الالتفات اليها مع مراعاة وصول اللكمة بداخل المنطقة المظلمة في وسادة الحائط يقوم الملاكم بتنفيذ 10 لكومات مستقيمة يمينى ويسرى متتالية وبعدها العودة الكاملة الى وضع الاستعداد في كل مرة.(تمرين الوعي الخارجي).

نموذج من الوحدات التعليمية المستخدمة

الهدف التربوي	الهدف التعليمي	الوحدة: 1,2,3
بث روح التعاون بين اللاعبين	تطوير (الأداء الفني للملاكمين , التوازن)	الوقت: 90 دقيقة

ت	أقسام الوحدة	الوقت	التفاصيل	الوسائل المستخدمة	الملاحظات
1-	القسم الإعدادي الإحماء العام الإحماء الخاص	20 د 8 د 12 د	- حلبة ملاكمة +كفوف ملاكمة - عصا الرؤية الرقمية -كرات تنس ,كيس ملاكمة,دوائر مرقمة (1-10)	-التاكيد على احماء الجسم بشكل جيد	-التاكيد على اجراء التمارين التخصصية

<p>التأكد على الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء عند الأداء</p>	<p>شرح وتطبيق تمارين الجانب التطبيقي _ عرض تمارين القدرات البصرية امام اللاعبين لاكتساب المزيد من المعلومات. تصحيح الاخطاء وتلافي الصعوبات التي تواجه اللاعبين _ التغذية الراجعة من قبل المدرب للمهارات حيز التطبيق.</p>	<p>60 د 10 د</p>	<p>القسم الرئيسي الجانب التعليمي</p>	<p>-2</p>
<p>- تشجيع اللاعبين على الافضل _ الارشاد والتوجيه من قبل المدرب للاعبين ومساعدتهم لإكمال عملية التعلم</p>	<p>- تطبيق تمرين رقم (1) / تكرار (9) - تطبيق تمرين رقم (4) / تكرار (8) - تطبيق تمرين رقم (14) / تكرار (8) - تطبيق تمرين رقم (18) / تكرار (7) - تطبيق تمرين رقم (49) / تكرار (8)</p>	<p>50 د 10 د 10 د 10 د 10 د</p>	<p>الجانب التطبيقي</p>	
	<p>لعبة صغيرة هرولة خفيفة ثم انصراف</p>	<p>10 د 5 د 5 د</p>	<p>القسم الختامي تمارين تهدئة تمارين استرخاء</p>	<p>-3</p>