

تأثير تمارين التصور العقلي باستخدام جهاز مساعد في تحسين بعض مظاهر الانتباه لدى الملاكمين الناشئين

علي يحيى عزيز⁽¹⁾، عزيز كريم وناس⁽²⁾، سامر عبدالهادي أحمد⁽³⁾

تأريخ تقديم البحث: (2021/1/5)، تأريخ قبول النشر (2021/3/2)، تأريخ النشر (2021/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1114](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1114)

المستخلص

هدفت الدراسة الى تصميم جهاز الكتروني مقترح لتطوير في بعض مظاهر الانتباه (الحدة - التركيز - التحويل) لدى الملاكمين الناشئين، وتصميم تمارين باستخدام الجهاز المصنع لتطوير بعض مظاهر الانتباه والتعرف على تأثير التمارين المقترنة باستخدام الجهاز التدريبي المصمم في تطوير بعض مظاهر الانتباه مجال تدريب الملاكمة. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار عينة البحث من لاعبي الملاكمة بعمر (13-16) سنة ومن المنتظمين في التدريب في مركز رعاية الهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة في مدينة بغداد، وتم تصميم جهاز خاص لتدريب مظاهر الانتباه من قبل الباحثين والتأكد من سلامة قياسه واستعماله، وتم تطبيق عمل الجهاز مع تمارين مقترحة بالتصور العقلي من قبل الباحثين هدفها تطوير مظاهر الانتباه، واستمر تطبيق المنهج الفعلي التدريبي الذي استمر لمدة (12) أسبوع (ثلاثة اشهر) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع ما يعادل (36) وحدة تدريبية بزمن يتراوح بين (10-30 دقيقة) للوحدة التدريبية وفي القسم الرئيس منها، واستخدم الباحثون اختبار (بردون - انفيموف) لقياس مظاهر الانتباه. وقد بينت النتائج معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية، كما بينت النتائج فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث، واستنتج الباحثون ان تطوير مظاهر الانتباه للملاكمين لاسيما تطوير حدة الانتباه يجب ان يتم تحت ظروف خاصة من حيث الراحة والاستعداد. وان تمارين التصور العقلي المترجمة مع استعمال جهاز تطوير مظاهر الانتباه المصنع مهم جدا في أداء تكرارات داخلية للاداء وهذا يؤدي الى تنظيم التسلسل الحركي وزيادة دقة المسارات الحركية وفقا لمبدأ أهمية التكرار في تطوير الأداء.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، مظاهر الانتباه، حدة الانتباه، تركيز الانتباه، تحويل الانتباه، الملاكمة، الأجهزة الحديثة.

ABSTRACT

The Effect of Mental Imagery Exercises Using Aiding Apparatuses on Improving Attention in Young Boxers

The research aimed at designing an electronic apparatus for developing forms of attention in young boxers as well as designing exercises for this apparatus for developing types of attention. In addition to that it aims at identifying the effects of these standardized exercises using the designed apparatus on the development of attention in young boxers. The researchers used the experimental method on young boxers aged (13 – 16) years from the national center for gifted in boxing/ ministry of youth and sports. The apparatus was designed for developing attention and it was applied along with the proposed mental imagery exercises to develop attention. The program lasted for (12) weeks with (3) training sessions per week. The researchers concluded that attention was developed in young boxers and mental imagery exercises are very important for developing performance.

Keywords: mental imagery, attention intensity, concentration, attention alternation, boxing, modern apparatus.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (English.lessons.for.all6@gmail.com)
Ali Yahya Azeez, Post Graduate Student (PH.D), University of Kerbala, College of Physical Education and Sport Sciences, (English.lessons.for.all6@gmail.com) (+9647803872439).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (azez1967@yahoo.com)
Azeez Kareem Wannas, Prof (PH.D), University of Kerbala, College of Physical Education and Sport Sciences, (azez1967@yahoo.com) (+9647801331058).

(3) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (sameer.ahmed@uokerbala.edu.iq)
Samer Abdulhadi Ahmed, Assistant Prof (PH.D), University of Kerbala, College of Physical Education and Sport Sciences, (sameer.ahmed@uokerbala.edu.iq) (+964 7708027858).

المقدمة:

بات للتكنولوجيا الحديثة دوراً كبيراً في العملية التدريبية بصورة عامة وفي لعبة الملاكمة بصورة خاصة، إذ إن التدريب الرياضي الحديث ما زال يتأثر بالتطورات الحديثة كلها، وأهمها التطور في مجال التكنولوجيا الصناعية وتكنولوجيا المعلومات، وإن انعكاس هذا التطور بدأ يأتي أكله في الآونة الأخيرة من خلال ما تشهده الساحة الرياضية من وسائل وأجهزة أخذت مجالاً واسعاً من ناحية التدريب والتحكيم والاختبار وانظمة الحاسوب. مما جعل اقتران التدريب الحديث مع استخدام الأجهزة والمستلزمات التدريبية المختلفة أكثر افادةً لا سيما إذا كانت هذه الأجهزة ذات خصوصية وتعتمد القدرات نفسها التي تستخدم في الفعالية المختارة.

وتعد العمليات العقلية من المظاهر النفسية واجبة التطوير عند اللاعبين من أجل اكمال العملية التدريبية إذ إن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية لا يكتمل إلا باكتمال الجوانب العقلية وبالأخص العميات العقلية التي لها الدور الكبير في الإنجاز والأداء.

ويعد الانتباه بداية العمليات العقلية جميعها تقريباً، فالإنسان لا يستطيع دونه أن يتعلم أو يُميز الأشياء، إذ إنه أداة التفاعل الأولى مع المحيط، وهو تركيز الشعور في شيء ما عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس، وتعد المدرسة الوظيفية الأمريكية أحد الوظائف التكيفية للكائن الحي، وبكونه عملية انتقائية يركز فيها الشعور لبعض المثيرات التي تحيط بنا في البيئة. (شحاتة، 2009). ويعد الانتباه ضروري في الألعاب الرياضية كافة ولعبة الملاكمة بصورة خاصة وقد أجريت الكثير من الدراسات بهذا الشأن منها دراسة (مبروك، خليفة، و فؤاد، 2007) التي هدفت إلى التعرف على تأثير إنقاص الوزن على بعض مظاهر الانتباه (حدة- تركيز- توزيع) لدى لاعبي الملاكمة، وقد أظهرت النتائج أن إنقاص الوزن يؤدي إلى انخفاض في مستوى مظهرى (تركيز وتوزيع) الانتباه لدى العينة ككل ومجموعة الأوزان الخفيفة ويؤدي إلى انخفاض في مستوى مظهر توزيع الانتباه لدى مجموعة الأوزان المتوسطة ولا يؤثر على مستوى مظاهر الانتباه (حدة- تركيز- توزيع) لدى مجموعة الأوزان الثقيلة وكلما زادت نسبة إنقاص الوزن عن (5%) من وزن الجسم زاد التأثير على مظاهر الانتباه (حدة- تركيز- توزيع).

أما دراسة (الربيعي و الزرجاوي والسلامي، 2018) فبينت معنوية مظاهر الانتباه نتيجة استعمال التدريبات وفق نموذج (UDJAL_VOR DRILLS) وإن هناك تأثيراً معنوياً لتطور عمل المنعكس الدهليزي العيني في تطوير مظاهر الانتباه لدى الملاكمين. في حين بينت دراسة (البياتي، 2009) وجود ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه للاعبين المبارزة بسلاح الشيش الشباب. كما وبينت دراسة (إيمان، 2007) إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء مهارة الرمي والاستلام للشاخص في الجمناستيك الإيقاعي. في حين بينت دراسة (علي و ماهر، 2017) إلى وجود تأثيراً معنوياً لتركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. أما دراسة (احمد و اميرة، 2019) فبينت معنوية النتائج لمصلحة المجموعة التجريبية بسبب تأثير التمرينات الخاصة التي استخدمت في تركيز الانتباه وتعلم مهارة التمرير من الأعلى في لعبة الكرة الطائرة. في حين بينت دراسة (التميمي، 2012) توصلت إلى التأثير المعنوي للتدريب العقلي في تنمية تركيز الانتباه لدى المجموعة التجريبية.

أما فيما يخص الدراسات التي استعملت التقنيات والأجهزة الحديثة فبينت دراسة (اسماعيل، 2018) التي هدفت إلى بناء نظام تدريبي محوسب لتقنين الاحمال التدريبية وتصميم مجموعة من الأجهزة التدريبية لتطوير القدرات الخاصة بالملاكمين، أن اعتماد الحاسوب في تنظيم التدريبات واعداد المناهج التدريبية والسيطرة على معلومات اللاعبين له مردود ايجابي كبير في عملية تنظيم التدريبات والافادة الكبرى منها، وإن صالات التدريب الذكية اسلوب مناسب لتدريبات الملاكمة ويمكن اعتماده في تطوير الملاكمين، وإن التدريب على الأجهزة يعطي امكانية للتركيز على القدرات المختلفة وتطويرها، ومنح المدربين فرصة للتدريب الفردي. أما دراسة (هاشم، 2006) فهذهت إلى تصميم جهاز للعمل العضلي الأيروكينيكي خاص بلاعبي الملاكمة ويعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في اللكمات المستقيمة اليمنى

واليسرى لناشئ الملاكمة، واستنتج الباحث إن التدريب بواسطة الانقباض العضلي الأيزوكينتيك وينسب مقننة يؤثر إيجابياً على تنمية عناصر القوة العضلية بمختلف أشكالها (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) لدى الملاكمين الناشئين. في حين ان دراسة (وسن و مؤمن، 2016) فهدفت الى تصميم جهاز مقترح ووضع تمارينات خاصة لتطوير تركيز وتحويل الانتباه واستنتج الباحثان معنوية استخدام الجهاز المقترح والتمارينات في تطوير تركيز وتحويل الانتباه لدى حكام العاب القوى في فعاليات الرمي.

من خلال الدراسات أعلاه وإطلاع الباحث على البرامج التدريبية بصورة عامة وعلى برامج تدريب الناشئين في لعبة الملاكمة وجد ان اغلبها تعتمد التدرجات الكلاسيكية وعلى الاجهزة التدريبية المتداولة دون استخدام تدريبات على اجهزة الكترونية متطورة، فضلا عن الاهمال الواضح في التدريب النفسي، وان اغلب البرامج التدريبية المتداولة تركز على تطوير القدرات البدنية المعروفة كالقوة والسرعة والتحمل؛ ورغم اهميتها لكنها لا تقل اهمية عن مظاهر الانتباه كونها من القدرات النفسية الحركية المهمة باعتبار ان لعبة الملاكمة لعبة منازلة وضرب مستمرين وتتطلب توافر هذه القدرة بصورة مناسبة، فضلاً عن ان المناهج التدريبية الموجودة حالياً تغفل بعض الشيء تدريبات القدرات التوافقية التي ازادت اهميتها في الونة الاخيرة لتطوير الملاكمين وهنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد منهاج تدريبي نفسي حركي ومعرفة تأثيره في تطوير حدة الانتباه والقدرات التوافقية واللكمة المستقيمة. وان اهمية البحث تتبلور في كونه سبقي الضوء على التكنولوجيا الحديثة المعتمدة في تصميم جهاز الكتروني مقترح لتطوير في بعض مظاهر الانتباه لدى الملاكمين الناشئين، وتصميم تمارينات باستخدام الجهاز المصنع لتطوير بعض مظاهر الانتباه والتعرف على تأثير التمارينات المقترنة باستخدام الجهاز التدريبي المصمم من الباحث في تطوير بعض مظاهر الانتباه مجال تدريب الملاكمة.

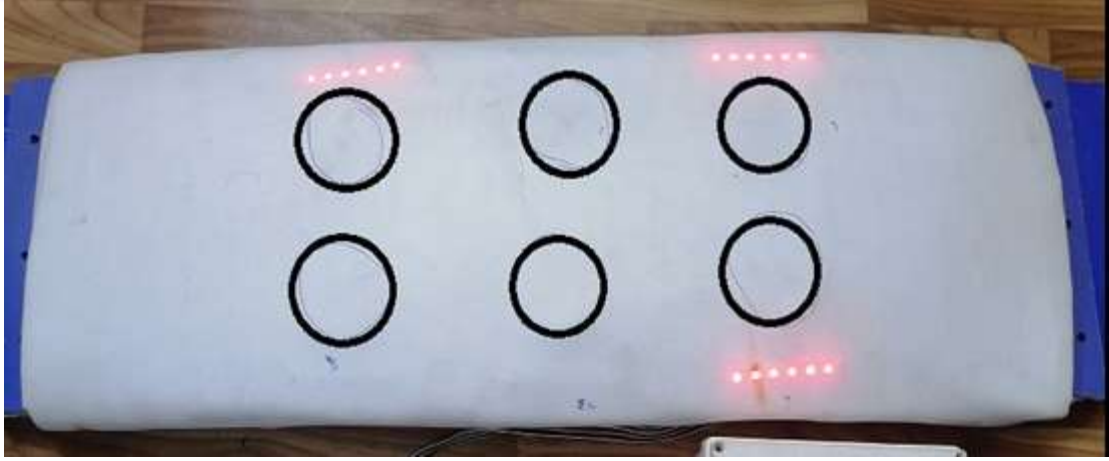
الطريقة والأدوات:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية. واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والبالغ عددهم (36) لاعباً ممن هم بأعمار (15-16) سنة. اختار الباحثون عينة البحث والبالغة (20) لاعباً بشكل عشوائي وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة. وتم اختيار لاعبي الملاكمة في المركز لرعاية الموهبة الرياضية على وفق اسس تم وضعها من قبل لجنة علمية متخصصة، اذ ان الاختيار يتم من الاساس وفق معايير علمية دقيقة ووفقاً لاختبارات عامة وخاصة، وقد اختار الباحثين الاعبين ممن هم بأعمار (15-16) سنة وكانوا بعمر تدريبي هو (3-4) سنوات مما يجعل العينة متجانسة من ناحية القدرات العامة والخاصة فضلاً عن العمر البيولوجي والعمر التدريبي. كما قام الباحثين باجراء التكافؤ في متغيرات البحث وظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على ان المجموعتين بدأت بخط شروع واحد.

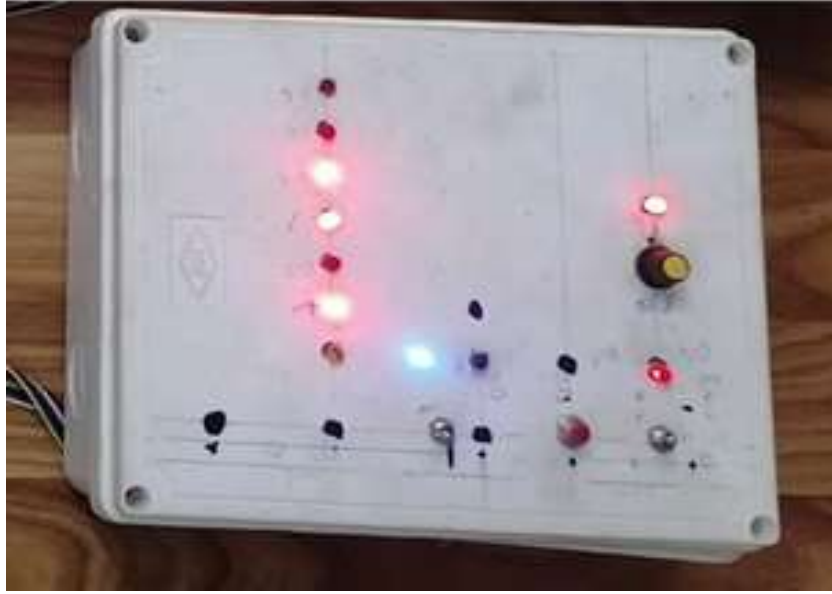
الجهاز التدريبي المصمم (جهاز وسادة تطوير حدة الانتباه): ان الغرض من استخدام هذا الجهاز هو تطوير حدة الانتباه. وهو يتكون الجهاز من الاجزاء الاتية:

الوسادة: تتكون الوسادة من لوح من الخشب نوع (MDF) بسمك (2 سم) مغطى بقطعة من الاسفنج الابيض وطبقة ثانية من الاسفنج المضغوط، ومغلقة بطبقة من الجلد السميك. وتتضمن الوسادة ستة دوائر ضوئية موزعة بصفتين طولية ثلاثة منها في كل صف قطر الدائرة الواحدة (5 سم).

لوحة التحكم: تتكون لوحة التحكم من متحكم دقيق نوع (Arduino uno) مع منظومة ريلي سداسي (6-Chanel Relay module) مع مفتاح تدوير لتغيير زمن التمرين. ومفتاح تغيير نمط العمل.



الشكل (1) وسادة جهاز تطوير حدة الانتباه



شكل (2) لوحة التحكم لجهاز تطوير حدة الانتباه

طريقة العمل:

نمط العمل الاول: يعمل الجهاز بنمط العمل الاول عند تغيير اتجاه مفتاح تغيير النمط الى الاعلى وعندها يعمل الجهاز بالطريقة الاتية: تعمل ثلاثة اشارات ضوئية بوقت واحد وتتنوع بطريقة عشوائية على دوائر الوسادة وعلى الملاكم توجيه اللكمات المستقيمة (باليسار واليمين) نحو الدوائر المضاءة بقوة مناسبة تكفي للتاثير في حساس القوة الموجود تحت الدائرة المضاءة وبالتالي يؤدي الى انطفاء الإضاءة، وبعد اطفاء الاشارات الضوئية الثلاثة تظهر مباشرة ثلاث اشارات ضوئية اخرى باماكن مختلفة عن السابقة وعلى الملاكم ان يقوم باطفائها باستخدام اللكمات المستقيمة.

نمط العمل الثاني: يعمل الجهاز بنمط العمل الثاني عند تغيير اتجاه مفتاح تغيير النمط الى الاسفل وعندها يعمل الجهاز بالطريقة الاتية: يبدأ الجهاز بتشغيل ثلاثة اشارات ضوئية بالتسلسل ثم مباشرة تنطفئ بالتسلسل ايضاً، بمعنى اخر يقوم الجهاز بتشغيل الاشارات الضوئية وعلى الملاكم الانتباه الشديد الى اماكن الاشارات الضوئية لانها سرعان ما تنطفئ وعندها يوجه اللكمات المستقيمة الى الدوائر التي تم اضاءتها واطفائها اي ان الملاكم لا يرى الاشارات الضوئية الا لمدة زمنية قصيرة يحددها المدرب من خلال مفتاح التدوير، اذ ان استعمال الجهاز يبدأ بسرعة بطيئة ثم مع استمرار العمل على الجهاز يتم تقليل الزمن مما يؤدي الى زيادة السرعة، يكون ظهور المثير بشكل تسلسلي بارقام عشوائية مثل (6-3-5) او (2-1-4) او (3-5-1) وهكذا ثم تعود للاختفاء وعلى الملاكم الانتباه لها وتذكر اماكنها واصابتها بلكمات مستقيمة يسار ويمين. وفقاً لتسلسلها.

وقام الباحثون بإجراء التجارب الاستطلاعية الخاصة بجهاز وسادة تطوير حدة الانتباه اذ تم من خلال هذه التجارب تغيير في مساحة الوسادة وتغييرات في نوع التغليف فضلا عن تغييرات في مصابيح الإضاءة وازمان انطفائها وكان عدد التجارب الاستطلاعية الخاصة بهذا الجهاز أربعة تجارب.

واستخدم الباحثون اختبار (بردون - انفيموف) (خاطر و البيك، 1978) المعدل من قبل (عبد الجواد طه 1971)، ويُعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين، والمستخدم لقياس خمسة من مظاهر الانتباه، وهي (الحدة - التركيز - الثبات - التوزيع - التحويل). علماً ان الباحثون قاموا بقياس ثلاث مظاهر من الانتباه هي (الحدة، والتركيز، والتحويل).

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة في منتدى القدس التابع الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / في مدينة الصدر في بغداد، وبدأت الاختبارات في الساعة الرابعة مساءً وبمساعدة فريق العمل المساعد. تبع ذلك تطبيق المنهج الفعلي التدريبي الذي استمر لمدة (12) أسبوع (ثلاثة اشهر) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع ما يعادل (36) وحدة تدريبية بزمان يتراوح بين (10 - 30 دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة وفقاً لنوعية العمل ومدى التقدم في المنهج، كما تم بتطبيق المنهاج المعد في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمركز، واعتمد الباحثون مبدأ التدرج بالشدة ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب فضلاً اعتماد مبدأ التمرج في الشدة التدريبية بين أسابيع المنهج وعلى وفق الآتي:

- استخدام تمرينات التصور العقلي مع استخدام جهاز تطوير الانتباه في نمطه الأول، اذ على الملاكم ان يقوم بتصوير ظهور الإشارات كنوع من التنبيه الداخلي ومن ثم القيام بتصوير الأداء الحركي لمهارات المستقيم اليسار واليمين باتجاه الجهاز، ثم يقوم بعد ذلك بتصوير الحركات كاداء فعلي للتخلص من لكمة او توجيه لكمة الى فراغ في دفاع المنافس.
 - استخدام تدريبات التصور العقلي المنوعة على جهاز في نمطه الثاني، اذ على الملاكم ان يتصور ظهور الإشارات وتسلسلها ثم توجيه اللكمات اليها، وفي المرحلة اللاحقة يقوم بتصوير تسلسل المهارات الحركية للاداء الفعلي مع المنافس.
 - تمرينات التصور العقلي مع الجهاز نفسه مع استخدام مشتتات الانتباه ومنها صفارات طويلة ومتقطعة وتأثيرات صوتية من زملاء الرياضي فضلاً عن استخدام مشتتات انتباه ضوئية.
 - تمرينات التدريب على جهاز تطوير الانتباه باستخدام سرعة مختلفة تتدرج من الابطأ الى الأسرع أي بشدد تدريبية مختلفة فضلاً عن استخدام مدد مختلفة للتدريب على الجهاز أي حجوم تدريبية مختلفة.
 - تمرينات التدريب على جهاز تطوير الانتباه باستخدام سرعة مختلفة فضلاً عن استخدام مدد مختلفة للتدريب مع وجود مشتتات الانتباه الصوتية والضوئية.
- وبعد انتهاء مدة تطبيق المنهج قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية في منتدى القدس التابع الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية / في مدينة الصدر في بغداد، وبدأت الاختبارات في الساعة الرابعة مساءً وبمساعدة الفريق المساعد وظروف الاختبار القبلي نفسها.
- وللحصول على نتائج البحث استخدم الباحثين الحقيبة الاحصائية (SPSS) بقوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري اختبار (t) للعينات المستقلة وغير المستقلة.

النتائج:

الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	± ع	س	± ع
التجريبية	حدة الانتباه	29.300	5.012	42.600	1.578
	تركيز الانتباه	5.462	1.722	13.564	4.270
	تحويل الانتباه	9.563	2.408	20.696	3.967
الضابطة	حدة الانتباه	27.600	3.134	28.000	3.127
	تركيز الانتباه	10.231	3.066	12.531	3.994
	تحويل الانتباه	6.529	1.853	7.831	2.240

الجدول (2) نتائج اختبار (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبارات	ف	ف هـ	قيمة ت	مستوى الخطأ
التجريبية	حدة الانتباه	13.300	1.726	7.706	0.000
	تركيز الانتباه	-8.102	1.440	-5.626	0.000
	تحويل الانتباه	-11.133	1.586	-7.018	0.000
الضابطة	حدة الانتباه	0.400	0.306	1.309	0.223
	تركيز الانتباه	-2.300	1.041	-2.208	0.055
	تحويل الانتباه	-1.302	0.362	-3.592	0.060

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، درجة الحرية (9)

الجدول (3) اختبار (t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	مستوى الخطأ
	س	± ع	س	± ع		
حدة الانتباه	42.600	1.578	28.000	3.127	7.706	0.000
تركيز الانتباه	13.564	4.270	12.531	3.994	10.070	0.000
تحويل الانتباه	20.696	3.967	7.831	2.240	7.734	0.000

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)، درجة الحرية (18)

المناقشة:

من خلال الجدول (2) يتبين لنا معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مظاهر الانتباه للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، وعدم معنوية الفروق في المجموعة الضابطة، كما يبين الجدول (3) معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مظاهر الانتباه في نتائج الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون عدم ظهور المعنوية في مظاهر الانتباه للمجموعة الضابطة الى التأثير السلبي للتعبد اذ اثبت كل من (ذنون و علي، 2008) في ان تدريبات حدة الانتباه يجب ان تؤدي في مستوى من الراحة يكون فيه مستوى النبض طبيعيا ويكون الجهاز العصبي في احسن حالاته، وبالتأكيد فان الحاجة الى هذا الجو المناسب يكون اكثر تاثير في الناشئين. كما ان تدريبات الانتباه والتركيز في المجموعة الضابطة لم تكن ذات حجم عال ولم يفرد لها مكان مميز ضمن المنهاج التدريبي، وان تدريبات هذا النوع من القدرات لم تكن تؤدي بصورة مباشرة اي ان في جميع الوحدات التدريبية خلال فترة تنفيذ البحث لم يلاحظ الباحث وجود وقت خاص لتدريب الانتباه.

ومن جهة اخرى فقد لاحظ الباحث ان أسلوب التدريب الذي يتبعه مدرب الفريق هو اعتماد التدريبات القريبة من التدريبات الخاصة لتطوير الانتباه، اذ كانت تؤدي في نهاية القسم الرئيس وبعد اكمال تمرينات المهارات، وفي كثير من الاحيان فان تدريبات الانتباه ومظاهره كانت تؤدي كلعبة صغيرة في الجزء الختامي كجزء من الترويح والتغيير، وهنا يشير (التميمي، 2012) الى ان المتطلبات الرياضية كافة، سواء كانت: بدنية، أو مهارية أو خطية أو نفسية، لا تخضع لمنطق التطور الذاتي، إذ لا بد من تعلمها والتدريب عليها حتى تتطور. في إشارة الى ان التدريبات الخاصة بقدرة معينة يجب ان تؤدي بتدريبات مباشرة ومتخصصة لتطوير تلك القدرة.

ان تدريب القدرات البدنية والمهارية يحتاج الى ان يكون التدريب في جو من المرح والمنافسة، لكن ذلك لا ينطبق كلياً على مظاهر الانتباه وعلى حدة الانتباه بالدرجة الاساس كونها تتأثر سلباً بالتعب، اذ يذكر (سليمان، 1988) نقلاً عن (متييف) على ان الانتباه يقل بازدياد التعب. ويذكر (عطية، 2008) على ان التدريبات المختلفة تحدث تأثيراً بدرجات متفاوتة في حدة الانتباه، وفي التدريبات ذات الاتجاهات المتعددة نجد فيه الانتباه يكون بدرجات متفاوتة ايضاً فتارة تكون حاداً وتارة يكون منخفضاً جداً. وهنا يشير الباحث الى ان تدريبات الملاكمة تعد من التدريبات ذات الاتجاهات المتعددة، ويشير (Walsh, 1995) بانها تشكل عبئاً كبيراً اذا ما كان التدريب بهدف تحقيق نتائج ذات مستوى عالٍ، ويؤكد ايضاً على ان الملاكمة من الالعاب ذات القدرات المتعدد، وان ترتيب تدريب القدرات داخل الوحدات التدريبية يمثل اهمية كبيرة لتطوير تلك القدرات.

ومن المعوقات الكبيرة في تطوير القدرات العقلية لاسيما حدة الانتباه، هي ان التدريبات لهذه القدرة تعطى في الجز الثاني من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اي بعد الانتهاء من تدريبات المهارات والتدريبات الخطية، ومن ملاحظة الباحث الى منهاج المدرب فانه يشير بوضوح الى عدم الأخذ بنظر الاعتبار تسلسل تدريب القدرات في الوحدات التدريبية وان الوحدة التدريبية تسير بنسق معين واحد وهو الاحماء ثم تدريبات مهارات ثم تدريبات لكم وبعدها تدريب القدرات البدنية والحركية دون الاهتمام الى وجود توقيتات وتسلسلات معينة لبعض القدرات والتي يجب الانتباه لها، اذ يؤكد (Edwards, 2004) على ان التدريبات في الملاكمة تخضع لنفس القواعد للتدريبات في باقي الالعاب اذ هناك توقيت لكل قدرة فالقدرات التي تحتاج الى جهاز

عصبي في كامل وعيه وفي اقصى حالات الارتياح يجب ان توضع في بداية التدريب اما القدرات التي لا تحتاج الى مثل هذه المتطلبات كالتحمل وركض المسافات الطويلة فيمكن ان توضع في نهاية التدريب.

اما الجدول (2) والذي يظهر نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة التجريبية، اذ نلاحظ من الجدول ان جميع مظاهر الانتباه واطهرت نتائجاً معنوية، وهنا يشير الباحث الى ان المجموعة التجريبية خضعت الى نفس مبدأ الاستمرارية للمجموعة الضابطة كونهما ضمن فريق واحد، وكان لديها نفس القاعدة الاساسية المتينة للقدرات والتي بنيت من خلال التدريب المستمر بدون توقف، فضلا عن ذلك فان استعمال جهاز التدريب التي قام الباحثين بتصنيعه كان لها الاثر البالغ في تطوير قدرات هذه المجموعة، فضلاً عن المنهج التدريبي الذي اعده الباحثين والذي كان وفقاً للشروط العلمية، وتحت اشراف خبراء في الملاكمة، فمما لاشك فيه ان ضبط مكونات حمل التدريب الخارجي وفقاً للقواعد العلمية الصحيحة له مردود ايجابي على الاجهزة الوظيفية للمدربين، اذ ان الحمل الخارجي يمثل كمية التأثير المعينة الواقعة على الاعضاء والاجهزة المختلفة للفرد اثناء ممارسته للنشاط البدني ويكون ذلك مشروطاً بان تخضع للاسس العلمية الصحيحة وقواعد التكيف المعروفة اذ لا يمكن اطلاقاً على التدريبات غير المنظمة علمياً بانها حمل خارجي وانما مصطلح الحمل الخارجي يطلق على التدريبات الصحيحة. (البشتاوي و الخواجا، 2005).

كما ان لاستعمال الباحثين لجهاز التدريب المصنع والتدريب عليه وفقاً لقدرات اللاعبين كان السبب الرئيس في التطور الذي شهدته هذه المجموعة، اذ يؤكد كل من (مشقابة و العجلوني، 2011) ان الدور الجديد الذي تلعبه التقنيات الحديثة لاسيما التنظيم باستعمال الاجهزة الالكترونية له مردودات ايجابية كبيرة لا سيما في المواقف والظواهر التي تتداخل فيها عوامل عدة. ويرى الباحث ان استخدام الاجهزة التدريبية ادى الى ضبط متغيرات ومكونات حمل التدريب الرياضي للمجموعة التجريبية، وهذا الضبط ساعد الباحث والمدربين المشرفين على التدريب في تشكيل دورات الحمل الاسبوعية والشهرية بشكل دقيق.

اما الجدول (3) والذي يمثل الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات نظائر الانتباه، فقد اثبت ان المجموعة التجريبية تفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبارات كافة ، ويعزو الباحث ذلك التطور الى ان التدريب الرياضي هو عملية تربية مركبة تتأزر فيها عوامل ومتغيرات مختلفة وتكثر فيه المتغيرات من ناحية تقنين حمل التدريب الرياضي، ولأجل استيعاب هذه العوامل والمتغيرات لابد من العمل بصورة منهجية مقننة، وان تحقيق الأهداف وفقاً للتخطيط السليم يكون اسرع واكثر ثباتاً وموثوقية، فضلاً عن كونه الطريق الأسرع والأكثر اماناً والاقبل كلفة. كما ويعزو الباحثون هذا التفوق ايضاً الى الأهمية البالغة للتدريبات على الجهاز المصنع، اذ ظهر بوضوح في تدريبات القدرات العقلية، والتي تتطلب مجهوداً وتنوعاً في الأساليب المتبعة في التطوير.

ويرى الباحث ان التمرينات الاعتيادية اليومية لا تكفي في رفع مستوى مظاهر الانتباه الانتباه، علاوة على ذلك فإن التكرارات التي تعطى خلال الوحدة التدريبية لا تكفي أيضاً هي الأخرى في توظيف العمليات العقلية بما يتناسب مع حجم التحديات التي تواجه الرياضيين بصورة عامة والملاكمين بصورة خاصة، لما تمتاز به رياضة الملاكمة من حاجة كبيرة وفعلية لجميع مظاهر الانتباه لاسيما حدة الانتباه (شدة الانتباه)، إذ تتميز رياضة الملاكمة بالحاجة الفعلية إلى زيادة في مظاهر الانتباه كلها، بسبب كثرة المثيرات وضرورة إبعاد المشتتات كافة مثل حركة المنافس، والخداع، فضلاً عن اختيار الفراغ المناسب لتوجيه اللكمة. ان الحاجة لمظاهر الانتباه تظهر واضحة ايضاً في هذه اللعبة من خلال كثرة المثيرات والتحويل بينها، وكل ذلك يحتاج إلى مناهج مستندة على أسس علمية، فضلاً عن الحاجة الفعلية لتكرار التدريب لزيادة المعلومات المخزونة في الذاكرة، والأجهزة الالكترونية الحديثة المساعدة. وإن التمرينات العقلية التي تضمنها المنهاج ساعد وبشكل

ملحوظ في تطور المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بصورة أفضل بكثير من المجموعة الضابطة، بسبب: كون التدريب على الجهاز المصنع نتج عنه نشاط عضلي صحيح، ربما كان محدوداً في بعض الأحيان، إلا إن فائدته كانت كبيرة بسبب المساعدة في تعزيز التوافق العصبي العضلي.

كما إن المنهج التدريبي المعد والذي احتوى تمارين التدريب على الجهاز المصنع وتكرار المهارات باستعمال التصور العقلي ومن ثم التحول الى تطبيق تلك المهارات عملياً، كل ذلك ساعد في تطور في العمليات العقلية وزاد من سرعة اتخاذ القرار الصحيح . وهذا ما يتفق مع ما ذكره (خيون، 2010) في انه "كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ثم يقصر رد الفعل ويزيد من سرعته". فضلا عن كونه يعد ترجمة لما ذكره (عبدالكريم، 2010) بان "الحركة تتكون أساسا في العقل. وما ينظمه من برامج للحركة يصدر على شكل أوامر إلى أجزاء الجسم للقيام بالحركات المطلوبة فانه لا يمكن إذن إن تفصل العمل العقلي عن العمل الحركي للجسم وذلك يعني إن يتزافق التمرين العقلي مع التمرين الحركي".

ان تمارينات التصور العقلي المتزامنة مع استعمال جهاز تطوير مظاهر الانتباه والتي تم اداؤها من خلال تصور الملامك لاداء اللكمات المستقيمة المتزامن مع الاشارات الضوئية المنطلقة من الجهاز، ادى الى احداث تكرارات داخلية للاداء وهي مفيدة. كما ان استعمال جهاز تطوير حدة الانتباه بنمطيه الاول والثاني كان له المردود الايجابي والمؤثر في تطوير حدة الانتباه لدى عينة البحث التجريبية اذ ان النمط الاول والمتمثل بالاشارات الضوئية التي تظهر بصورة غير متسلسلة لا يمكن للملاكم ان يتوقعها وبالتالي فان عليه استعمال مظاهر الانتباه لكي يتمكن من توجيه اللكمة بالاتجاه الصحيح، ومن جهة اخرى فان النمط الثاني والذي يمثل نوع اخر من انواع الانتباه اذ على الملاكم ان ينته الى اماكن ظهور الاشارات الضوئية قبل اخفائها مما يمثل عبئاً نفسياً اخر على الملاكم يجعله يزيد من انتباهه من اجل تذكر تلك الاماكن وتوجيه اللكمات في المكان الصحيح، وبالتالي تطور ذلك الانتباه لاسيما حدة الانتباه والتي تتمثل بالطاقة النفسية والجهد النفسي المصروف خلال الاداء. وبهذا الصدد تذكر (عثمان، 2010) في ان التربية الحركية النفسية هي " تعليم الحركة لتكون في خدمة الفكر والتذكر والانتباه، بطريقة تربوية ونفسية اذ ان الحركة هنا تكون بهدف تحسين سلوكيات الفرد، وهي تعتمد على الجسم كوسيط يساعد على التوازن بين الوظائف الحركية والنفسية المختلفة والاحتفاظ بهذا التوازن".

كما ويعد التدريب على جهاز تطوير حدة الانتباه من تدريبات الرؤية البصرية كونه يعتمد على الاشارات الضوئية اساسا للعمل، وهذا الامر كما يرى (الفييه، 2018) يشكل عاملا هاما في تطوير القدرات العقلية واهمها الانتباه اذ ان العين تستقبل المعلومات الحس بصرية وترسلها الى المخ فتتم عملية ادراك وتفسير (معالجة) تلك المعلومات ثم يتم بعد ذلك ارسال الاشارات الحركية التي تكون مسؤولة عن تنفيذ الايدي والارجل وغيرها من اجزاء الجسم للحركة او الاداء، وهذا يحدث في جزء بسيط للغاية من الثانية، وكلما كانت المعلومات الحسية دقيقة وفي الوقت المناسب فان ذلك يعني معالجة دقيقة للمعلومات وينعكس ايجابيا على الاداء. كما ويرى الباحث ان التدريبات على جهاز تطوير حدة الانتباه والتدريب على الاشارات الضوئية زاد من فرصة توافر تكوين برامج حركية لمهارة المستقيم بحركات ثنائية وثلاثية، إذ اكد (متعب، 2004) "ان توفير البرامج الحركية يؤدي الى تقليل زمن رد الفعل وتقليل الانتباه ويزيد من اليه الاداء". ومن جهة اخرى فان تمارينات التدريب على جهاز تطوير مظاهر الانتباه مع وجود المشتتات جعل من المهمة السابقة اكثر صعوبة (زيادة في الشدة)، فضلا عن استعمال الجهاز بالتزامن مع استعمال الاجهزة الاخرى (جهاز التوازن وجهاز الضبط الحركي تقدير المسافة) كلها كانت وسائل لزيادة الشدة وزيادة الاعباء التدريبية وهي تعد احمال تدريبية

ساعدت في تطوير الملاكيم، اذ يشير (حماد، 2001) الى ان الشدة هي درجة الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وهو اهم مكونات حمل التدريب الثلاث.

الاستنتاجات:

- ان تطوير مظاهر الانتباه للملاكيم لاسيما تطوير حدة الانتباه يجب ان يتم تحت ظروف خاصة اذ يجب ان يكون الملاكيم في حالة من الراحة والاستعداد العقلي يكون فيه مستوى النبض طبيعيا ويكون الجهاز العصبي في احسن حالاته .
- ان استخدام التدريبات النفسية الحركية كالتصور الحركي المرتبط بالتدريبات والمتزامن معها تعد أسلوباً تدريبياً يؤدي الى نتائج ايجابية وتزداد تلك النتائج في حالة اقترانها مع استعمال أجهزة تدريبية تخصصية وحديثة.
- أظهرت نتائج البحث الأهمية البالغة للتدريب على الأجهزة غير التقليدية كونها تمثل طفرة نوعية في أساليب التدريب والتي تزيد من رغبة الملاكيم في التدريب كما انها تقصر الطريق للوصول الى الأهداف وتطوير القدرات.
- ان تمرينات التصور العقلي المتزامنة مع استعمال جهاز تطوير مظاهر الانتباه والأجهزة المصنعة الأخرى مهم جدا في أداء تكرارات داخلية للاداء وهذا يؤدي الى تنظيم التسلسل الحركي وزيادة دقة المسارات الحركية وفقا لمبدأ أهمية التكرار في تطوير الأداء.

المصادر

- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير منهاج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكيم. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البننية وعلوم الرياضة.
- البياتي بسام عباس محمد. (2009). ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش مجلة التربية الرياضية 24-1، 21(2)، استرجع في من <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/716>
- حسن ايمان عبد. (2007). علاقة تركيز الانتباه بمستوى أداء مهارة الرمي والاستلام لبعض المهارات المصاحبة لأداة الشاخص في الجمناستك الإيقاعي مجلة التربية الرياضية 342-330، 16(1)، استرجع في من <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/831>
- رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكيم الناشئين. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البننية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). استخدامات حاسوبية في الادارة. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البننية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.
- الربيعي عدي طارق حسن و الزرجاوي عبدالجليل جبار و السلامي اسعد عبدالله حمد. (2018). تأثير استخدام UDJAL_VOR DRILLS في تطوير مظاهر الانتباه لدى الملاكيم مجلة التربية الرياضية 9-1، 30(4)، استرجع في من <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/423>

- عبدالقادر احمد عبد الستار و منير اميرة عبد الواحد (2019) تأثير تمرينات خاصة بتركيز الانتباه في تعلم مهارة التمير من الاعلى بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة التربية الرياضية. 31(3), 28-19, استرجع في من
- <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/855>
- عفاف عثمان. (2010). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجريبي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معتز يونس ذنون، و نجاه سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- محمد وسن جاسم و حسين مؤمن ياسين. (2016). تصميم جهاز مقترح لتطوير تركيز وتحويل الانتباه لحكام العاب القوى في فعاليات الرمي مجلة التربية الرياضية. 445-458, 28(2), استرجع في من
- <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/301>
- مجيد علي يوسف و محمود ماهر عبدالاله (2017). تأثير تركيز الانتباه في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد مجلة التربية الرياضية. 65-48, 29(1), استرجع في من
- <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/101>
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تاثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وحيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.
- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.