

تأثير تمارين مهارية باستخدام جهاز مصمم لتطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين

محمد عباس إبراهيم⁽¹⁾، رائد مهوس زغير⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/5/3)، تأريخ قبول النشر (2022/6/5)، تأريخ النشر (2022/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1301](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1301)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى تصميم جهاز قياس اختبار حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين واعداد تمارين مهارية مصممه في تطوير حجم الانتباه والتعرف على تأثير التمارين المهارية المصممة في تطوير حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة وقد افترض الباحثان بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار حجم الانتباه. تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب وقد استخدم اختبار ثبات الاختبار الذي صممه الباحثان وبعد جمع المعلومات ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى استنتاجات أهمها اسهام الاختبارات في تحقيق الغرض من قياس حجم الانتباه للملاكمين الناشئين كما ان التمارين المهارية الخاصة بالملاكمة اسهمت في تطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين. وان هناك افضلية للتمارين المهارية الخاصة على التدريب المتبع في تطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين للمركز الوطني لرعاية الموهبة.

الكلمات المفتاحية: التمارين المهارية، تصميم الاجهزة، حجم الانتباه، الملاكمين الناشئين.

ABSTRACT

The Effect of Skill Exercises Using Designed Apparatus on Attention Volume Development in Young Boxers

The research aimed at designing an apparatus for measuring attention volume test in young boxers as well as designing exercises for developing attention volume for young boxers. The researchers hypothesized significant statistical differences between pre and posttests in favor of the experimental group. They used the experimental method on young boxers from the national center for gifted in boxing / ministering of Youth and sports. The results showed that the tests measured attention in young boxers as well as the exercises developed attention volume in young boxers. The researchers concluded that special skills exercises were better in developing attention volume in young boxers in the national center for gifted in boxing.

Keywords: skill exercises, apparatus design, attention volume, young boxers.

(1) طالب دراسات عليا (المجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (mohammed.abbas1204b@cope.uobaghdad.edu)
Mohammed Abass, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mohammed.abbas1204b@cope.uobaghdad.edu) (+9647515640571).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (raid.m@cope.uobaghdad.edu.iq)
Raad Mehwas, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (raid.m@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647717899588).

المقدمة:

ان التطور الحاصل في العلوم بشكل عام والعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي بشكل خاص أدا الى تطور كبير في مستوي الاداء والانجاز للرياضات ، مما جعل المختصون والعلماء في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي يجتهدون و يبحثون في سبل إيجاد الوسائل والأساليب التعليمية و التدريبية الحديثة الملائمة للحصول على أعلى النتائج، والمحافظة عليها، تعد مظاهر الانتباه ومنها حجم الانتباه من العوامل المهمة التي تساعد بصورة مباشرة في تطوير الأداء المهاري للألعاب الرياضية بصورة عامة ورياضة الملاكمة خاصة لذا تكمن أهمية البحث في تطوير حجم الانتباه وإمكانياتهم للعمليات العقلية ليس فقط من اجل المنافسات او البطولات، ولكن من أجل اكتساب المهارات العقلية، وزيادة القدرة والقبالية العقلية للاستجابات الهجومية والدفاعية أيضا لكون اللمعة تؤدي بأقل أجزاء من الثانية وبهذا يعتمد الملاكم على برنامج حركي مخزون بالدماغ وهذا لا يأتي بشكل اعتباطي بل من خلال الخبرة والتمرينات والتكرارات في الوحدات التعليمية و التدريبية " إن العمليات العقلية ومنها مظاهر الانتباه تعد واحدة من العوامل النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي. ويعد الانتباه بكافة فروعها هو أحد الاسس التي ترتكز عليها العمليات العقلية، فمن دون الانتباه لا يستطيع الانسان ان يفكر بأي شيء أو يتعلم أو يتذكر، ولكي يتعلم الانسان شيئاً يجب أن ينتبه اولاً ثم يفكر أو يدرك ذلك ومن خلال الانتباه يستطيع فهم الاشياء ومعرفتها بشكل أسرع" (محمد، 1975).

اما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لرياضة الملاكمة ومتابعته لمناهج وبرامج التعلم والتدريب لمنتخبات ناشئي العراق للملاكمة، لحظ قلة وجود برامج تعليمية تدريبية في مظاهر الانتباه باستخدام أجهزة وادوات مساعدة على مستوى المنتخبات الوطنية، مما أدى إلى ضعف في بعض المهارات (الدفاعية والهجومية) لذا ارتأى الباحثان أن يطورا حجم الانتباه بتصميم جهاز باستخدام تمرينات مهارية خاصه لتطوير حجم الانتباه لناشئين المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة وذلك لغرض إيجاد الحلول المناسبة لمساعدة المدربين والملاكمين في أن واحد وقد هدف البحث بتصميم جهاز لاستخدامه في قياس اختبار حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة و اعداد تمرينات مهارية مصممه في تطوير حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة والتعرف على تأثير التمرينات المهارية المصممة في تطوير حجم الانتباه لدى الملاكمين الناشئين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة وقد افترض الباحثان بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار حجم الانتباه. وفي هذا المجال أجريت دراسات منها دراسة رعد رمضان الداغستاني (الداغستاني، 2004) التي هدفت في التعرف إلى تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المنتخب الوطني العراقي للمبارزة بسلاح الشيش. وقد تم التوصل الى مجموعة استنتاجات منها إن التمرينات المستخدمة في التدريب على بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش، وللمجموعة التجريبية في جميع اختبارات تركيز وتحويل الانتباه كانت ذات تأثيرات ايجابية وفعالة. ودراسة ايلاف ربيع عباس (عباس، 2012) التي هدفت الى أعداد منهاج مقترح للتدريب العقلي مصاحبا للتمرينات المهارية للملاكمة. وتصميم اختبارات مهارية جديدة لقياس مظهري الانتباه (التركيز والتحويل) لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. اشارت نتائج الدراسة الى استخدام التدريب العقلي مصحوبا بالتمرينات المهارية ساعد في بناء برامج حركية خاصة، أسهمت في تنمية وتطوير تركيز وتحويل الانتباه، وإن الاختبارات المصممة من قبل الباحثان أثبتت صلاحيتها لقياس مظهري تركيز وتحويل

الانتباه، ودراسة (عبد، خالد وأخرون، 2002) هدفت الدراسة الى التعرف على معنوية الارتباط بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة لاعبي المنطقة الشمالية باكرة الطائرة والبالغ عددهم (32) لاعبا، واستنتج الباحث وجود ارتباط معنوي موجب بين ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة. ودراسة (بسام عباس محمد البياتي، 2006) هدفت الدراسة التعرف على معنوية الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المباراة للشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت على عينة من لاعبي منتخب الشباب لأندية العراق الدرجة الاولى والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستنتج الباحث وجود ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه للاعبي الشباب. ودراسة (معتز يونس ذنون، 1994) هدفت الدراسة التعرف على هذه العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت على عينة من حراس مرمى اندية الدرجة الاولى بكرة القدم والبالغ عددهم (16) لاعبا، واستنتج الباحث هناك علاقة ارتباط عكسية بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم.

الطريقة والأدوات:

أجريت الاختبارات والتجربة الرئيسية في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة المدينة، وقاعة الشبابية لوزارة الشباب والرياضة/بغداد وقاعة الملاكمة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وتمثل مجتمع البحث بالملاكمين الناشئين بالأعمار (15-16) سنة وعددهم (60) ملاكماً اما عينة البحث فقد تم اختيارها من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة بصورة عمدية وعددهم (24) (12) ملاكم ضابطة و(12) ملاكم تجريبي و(6) ملاكمين تجربة استطلاعية اذ بلغت نسبة العينة من المجتمع (40%) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وفقاً للأوزان بالطريقة العشوائية أي كل وزن على حدا عن طريق القرعة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بالمتغيرات المبحوثة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة الإحصائية
	س-	ع±	س-	ع±			
حجم الانتباه	7.916	1.729	8.666	1.497	1.136	0.495	عشوائي

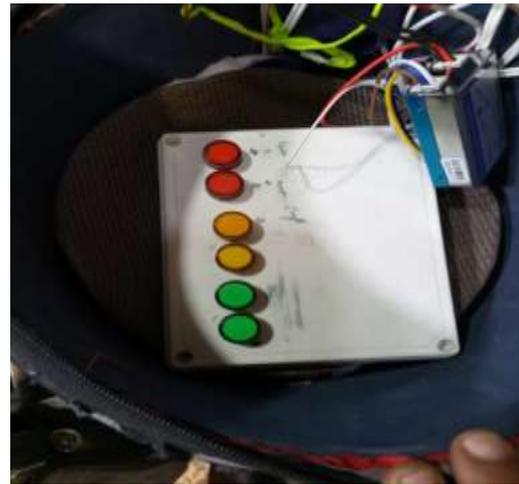
* معنوي عند نسبة خطأ أقل (0.05)

وقد استعان الباحثان بمجموعة من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات منها جهاز لقياس حجم الانتباه (مصمم من قبل الباحثان) وجهاز لقياس حجم الانتباه (مصمم من قبل الباحثان). قفازات عدد (34) زوج اقياس تدريب ووسادات حائط ودروع يد عدد (10) صافرة نوع فوكس واقيات رأس عدد (30) واقيات اسنان عدد (30) فضلاً عن المصادر العربية وشبكة الانترنت والمقابلات الشخصية.

الجهاز المصمم: جاءت فكرة الجهاز من خلال ملاحظة الباحثان لعدم وجود اختبارات عملية لمظاهر الانتباه (حجم وحجم الانتباه) لان اغلب الاختبارات الموجودة اختبارات نظرية لا تحاكي الميدان، مثال على ذلك اختبار (بوردين أنفيموف) باستخدام الورقة والقلم، لذ عمل الباحثان على تصميم اختبار عملي لقياس حجم الانتباه وثبات الانتباه بمساعدة المهندس المتخصص في الجامعة التكنولوجية - قسم الالكترون، وقام الباحثان بعرض الفكرة

على الخبراء والمختصين عن صلاحية الاختبار وفكرة الجهاز كما في الملحق (1)، وبعد العرض المتعدد لأكثر من أنموذج توصل الباحثان إلى أنموذج الختامي الذي لبي طموح الباحثان وهدف الدراسة وإراء الخبراء بشكل كامل وتم تصميمه تحت إشراف المختصين بهندسة اللاكترون والكهرباء وأعتمد الباحثان على الاسواق المحلية لتوفير ادوات الجهاز وقد أخذ الباحثان بالحسبان ملائمة الجهاز للبيئة ولكل المتغيرات.

مواصفات الجهاز: يتكون الجهاز من كيس ضوئي مغلف من الخارج بمادة من الجلد مقسم إلى (7) اتجاهات من المنتصف بعلامة (+) تمثل اللكمات المستقيمة ومن الجانب اثنان تمثل اللكمات الجانبية ومن الاسفل واحد يمثل اللكمات الصاعدة يحتوي داخل البورد مصابيح كهربائية العدد (7) متعددة الألوان وهي: (الأصفر، الأحمر، الأخضر، الأزرق، البرتقالي، الابيض، الوردي) تتصل بسلك كهربائي بطول (10متر)، ويرتبط بالقاعدة الالكترونية، إي (مفتاح التشغيل) الذي هو عبارة عن: بورد يحتوي بداخله دائرة الكترونية EPROM- IC يصدر عن طريقها إيعازات لتشغيل المصابيح في الكيس الضوئي بصورة عشوائية هذا كي لا يتمكن المختبر من حفظ الاختبار فضلا عن ذلك يمكن تغيير الاختبار، إي (برمجة الدائرة عشوائيا من اختبار الى اخر)، تصدر إيعازات تختلف الوحدة عن الأخرى.



الشكل (1) الجهاز المصمم

طريقة عمل الجهاز: يتصل الكيس الضوئي بسلك كهربائي بطول (10متر)، ويرتبط بالقاعدة الالكترونية، إي (مفتاح التشغيل) الذي هو عبارة عن: بورد يحتوي بداخله دائرة الكترونية EPROM-IC يصدر عن طريقها إيعازات لتشغيل المصابيح في الكيس الضوئي بصورة عشوائية هذا كي لا يتمكن المختبر من حفظ الاختبار

فضلا عن ذلك يمكن تغيير الاختبار، إي (برمجة الدائرة عشوائياً من اختبار الى آخر)، تصدر إيعازات تختلف الوحدة عن الأخرى.

• اختبار محمد عباس لقياس حجم الانتباه للملاكمين الناشئين

الأسس العلمية للاختبار: تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الاجراءات المطلوبة ابتغاء التعرف على النقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للتطبيق ، ولم يكتف الباحث بالنقل العلمي الذي تتمتع به الاختبارات فاستخرج الأسس العلمية المتمثلة بمعامل الثبات والصدق والموضوعية من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية في 3 / 1 / 2022 على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة ،بلغ عدد أفرادها (6) ملاكمين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة وقد تم إيجاد معامل ثبات الاختبار بعد تطبيق الاختبارات على العينة ثم أعيد تطبيق الاختبارات نفسها على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام أي في 10 / 1 / 2022 وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات القياسين الأول والثاني وتوصل الباحث إلى أن الاختبارات جميعها كانت تتمتع بثبات عالٍ لأن القيم المحسوبة كلها كانت ذات مستوى دلالة محسوبة Sig أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على تمتعها بثبات عالي وكما موضح في الجدول (2).

ولأجل التأكد من صدق الاختبارات فإن الباحث ومن خلال عرض استمارة الاستبيان على السادة الخبراء والمختصين كما في الملحق (1) أثبت صدق المحتوى أو صدق المضمون لجميع الاختبارات الداخلة في عمله. وبغية التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات المحكمين الأول والثاني والثالث وتبين أنها ذات موضوعية عالية لأن القيم المحسوبة لحجم وثبات الانتباه كانت ذات مستوى دلالة محسوبة (Sig) أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) مما يدل على تمتعها بموضوعية.

طريقة أداء الاختبار: يقف الملاكم إمام الكيس الضوئي بوضع الاستعداد للعب ويجلس الحكام الثلاثة او الخمسة إمام الجهاز لتسجيل اللكمات الصحيحة خلال (30ث) بواسطة الورقة والقلم. زمن الأداء (30ث) يبدأ الاختبار بجرس بداية تهيو تصدر من الجهاز وفي ختام الاختبار أيضا توجد جرس ختام، ويقوم الملاكم بتسديد اللكمات إلى الألوان (المصابيح) بأسرع ما يمكن، إذ إن الجهاز مبرمج بطريقة تسمح بتغيير إضاءة المصابيح (من مصباح إلى آخر) خلال، (30جزء من الثانية) لحين الثبات على المثير المطلوب بهذا يقوم الملاكم بثبات انتباهه، على لون المثير المطلوب طيلة فترة الاختبار، وان الألوان التي تصدر من الجهاز إلى الكيس الضوئي عشوائياً، وذلك كي لا يتمكن الملاكم من حفظها.

احتساب الدرجات: يعمل الحكام على تسجيل عدد اللكمات الصحيحة خلال (30ث) باستخدام جهاز التتقيط اليدوي كما في الملحق (8) المعتمد من قبل الاتحاد الدولي كامرة تصوير لتوثيق وعرضها على الخبراء.

الجدول (2) معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة حجم الانتباه

الاختبارات	الثبات	Sig	الدلالة	الموضوعية	Sig	الدلالة
حجم الانتباه	0.841	0.000	دال	0.875	0.000	دال

وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 2022/1/19 وفي تمام الساعة (3) عصراً في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، على مجموعتي البحث

الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (24) ملاكم لقياس حجم الانتباه، وبعد انتهاء الاختبارات قام الباحثان بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

بعد الاختبار القبلي تم تطبيق منهج التمرينات المعدة من قبل الباحثان في يوم السبت المصادف 2022/1/22 التي تعمل على تطوير حجم الانتباه وحجم الانتباه واستخدام تمرينات لتحسين مظاهر الانتباه بنوعين حجم الانتباه وحجم الانتباه كما في الملحق (6)، وتكونت من (24) وحدة تدريبية اي (8) اسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع وهيه السبت- والاثنين-والاربعاء، وكان زمن الوحدة التدريبية التعليمية (يختلف من وحده الى اخرى وذلك بسبب التكرار واعادة التمرينات في الوحدات التدريبية والتعليمية السابقة) أي استخدم الجزء الرئيسي فقط من مجمل الوحدة إذ تشابهت الظروف جميعها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القسم التحضيري والقسم الختامي من أقسام الوحدة إذ استخدم الباحثان تمرينات اللعب على الكيس المرقم واللعب على الدرع اليدوي والكرات الراقصة والسادة الضوئية وكذلك اللعب مع الزميل في تطبيق كافة المهارات المركبة التي تحتوي على سلسلة لكمية متكاملة وجعلهم في وضع اشبه بالمنافسة وعلما ان جميع التمرينات جاءت بالتدرج إذ حرص الباحثان على اعادة التمرين في الوحدة التدريبية التعليمية السابقة في الوحدة التدريبية التعليمية الحالية إذ اختلف وقت التمرين من وحدة الى اخرى بسبب التكرارات الحاصلة لإعادة التمرينات في الوحدات التدريبية السابقة وهذا ما يدل على عدم القطع بين التمرينات كي يصل المتعلم الى الاليه في التعلم والتدريب ويعد هذا المنهج فريدا من نوعه على مستوى المنتخبات الوطنية والوحدات التعليمية والتدريبية في الملاكمة.

وبعد ان تم الانتهاء من تطبيق المنهج، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية في يوم الخميس المصادف 2022/3/24 في تمام الساعة (3) عصرا في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، وهنا التزم الباحثان بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية من ناحية الزمن والظروف والإجراءات وبفريق العمل المساعد نفسه وتم تفريغ البيانات في استمارة التفريغ.

النتائج:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية للاختبار حجم الانتباه القبلي والبعدى ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة وقيمة (ت).

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س ف	ع ف	قيمة (t)	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع±	س	ع±					
حجم الانتباه	8.666	1.497	10.000	0.852	-1.333	0.527	2.530	0.028	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجه حرية (11)

من عرض فروق نتائج حجم الانتباه والموضح في الجدول (3) إذ تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى حجم الانتباه بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة. ان حجم الانتباه واحدة من مظاهر الانتباه الذي له علاقة بالعمليات العقلية و القدرة على سرعة التفاعل أي تغير التوجيه بين المؤثرات الخارجية ومعالجة هذه المؤثرات

فضلا عن خصائص حاسة البصر ومستوى التمرينات و نوعيتها ويعزو الباحثان هذه النتيجة، (ابراهيم جبار شنين البهادلي، 2011) الى التمرينات التي كان يقدمها المدرب في أثناء الأداء لتطبيق المهارات في لعبة الملاكمة و رفع مستوى اهتمام المدرب خلال هذه التدريبات على استخدام التمرينات بوجود ملاكمين زملاء وملاكمين منافسين كأحد المتطلبات الأساسية في هذه التدريبات اليومية المؤثر في الاداء إذ " أن المثيرات الكثيرة موجودة في الشعور الا أنها لم تدخل بشكل مناسب إلى خبرة الشخص لأنه لم يكن مهتما في تسجيل هذه المثيرات وتمييزها وادراكها (others, 1981).

الجدول (4) يبين الجدول نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، في اختبار حجم الانتباه.

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
			ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	0.000	8.124	0.852	10.000	0.953	13.000	حجم الانتباه

معنوي عند نسبة خطأ اقل (0.05) ودرجة حريه (22)

المناقشة:

من عرض فروق نتائج اختبار حجم الانتباه والموضح في الجدول (4) إذ تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك فروق معنوية في اختبار حجم الانتباه بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. بعد حجم الانتباه واحد المظاهر الهامة لدى الملاكمين (احمد عربي عودة، 2007) فهو الأساس لنجاح تطبيق المهارات الفنية او الخططية وهو عملية عقلية إرادية يختار الملاكم من خلالها منبها او مثيرا او موضوعا معينا يهمله ويحصر في بورة شعوره وحواسه فيه وحجم الانتباه " بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه، كلما حقق استجابة أفضل وان الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فان ذلك يؤثر سلبا ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (الضمد، 2000) ، كما أن حجم الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو الملاكم الملاحظة المستمرة وبقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية" .. (هارة، 1990)

الاستنتاجات:

وفي ضوء النتائج التي تم عرضها توصل الباحثان الى مجموعة استنتاجات أهمها ساهمت الاختبارات في تحقيق الغرض في قياس حجم الانتباه للملاكمين الناشئين كما ان التمرينات المهارية الخاصة بالملاكمة تساهم في تطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين للمركز الوطني لرعاية الموهبة. وان هناك افضلية للتمرينات المهارية الخاصة على التدريب المتبع في تطوير حجم الانتباه للملاكمين الناشئين للمركز الوطني لرعاية الموهبة. والاهتمام واستثمار الوسائل التدريبية سواء كانت سمعية ام بصرية كافة واستخدام التمرينات بتقنيات حديثة تعمل على إدخال الملاكم في أجواء المنافسة والاهتمام بالتمرينات المهاري لتأثيرها بشكل ايجابي في تطوير الجانب المهاري والبدني والحركي ومظاهر الانتباه وضرورة اجراء بحوث مماثلة لبقية مظاهر الانتباه وعلى عينات اخرى

المصادر

- ايلاف ربيع عباس. (2012). أعداد منهاج مقترح للتدريب العقلي مصاحبا للتمرينات المهارية للملاكمة. وتصميم اختبارات مهاريه جديدة لقياس مظهري الانتباه (التركيز والتحويل) لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة.
- رعد الداغستاني. (2004). تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي المنتخب الوطني العراقي للمبارزة بسلاح الشيش.
- عبد الستار جبار الضمد. (2000). فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة.
- هارة. (1990). أصول التدريب الرياضي.
- ذنون معتز يونس. (1994). قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الاولى بكرة القدم.
- بسام عباس محمد. (2006). ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش.
- خالد عبد، وآخرون. (2002). ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- إبراهيم جبار شنين البهادلي؛ أثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبي المواي تاي المتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2011، ص29.
- احمد عريبي عودة. المدرب وعملية الإعداد النفسي، بغداد: المكتب الهندسي، 2007، ص202.
- حمدي احمد السيد وأحمد عبد العزيز: التمرينات البدنية، ط1 (الإسكندرية دار وفاء الدنيا للطباعة والنشر، 2012، ص256.
- محمد لطفي محمد، (1975). خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1975.
- Lyle:E Bourne & others. (1981). cognition processes 2nd prentice– Hul Newgtersey.

الملاحق

البرنامج التعليمي التدريبي

الهدف التعليمي التدريبي: تطوير ثبات وحجم الانتباه
زمن الوحدة: 45 دقيقة

الاسبوع: الاول
التاريخ:
الوحدة التعليمية التدريبية: 1

منهاج الوحدات التعليمية والتدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة	التكرار	الوحدة التعليمية التدريبية	زمن القسم	القسم	ت
ان فترة الراحة ما بين تكرار واخر (1) دقيقة					15 د	التحضيرى	1
	15د	5د	5ت x 2د	ملاكمة بالذراع اليسار على هدف متحرك	15 د	الرئيسى	2
					15 د	الختامى	3

الهدف التعليمي التدريبي: تطوير ثبات وحجم الانتباه
زمن الوحدة: 47 دقيقة

الاسبوع: الاول
التاريخ:
الوحدة التعليمية التدريبية: 2

منهاج الوحدات التعليمية والتدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة	التكرار	الوحدة التعليمية التدريبية	زمن القسم	القسم	ت
اعادة تمرين رقم (1) في الوحدة التعليمية التدريبية الثانية					15 د	التحضيرى	1
	2د	1دقيقة	1ت x 1د	ملاكمة بالذراع اليسار على هدف متحرك	17 د	الرئيسى	2
	15د	5د	5ت x 2د	ملاكمة بالذراعين على كرة معلقة			
					15 د	الختامى	3

الهدف التعليمي التدريبي: تطوير ثبات وحجم
الانتباه
زمن الوحدة: 50 دقيقة

الاسبوع: الاول
التاريخ:
الوحدة التعليمية التدريبية: 3

منهاج الوحدات التعليمية والتدريبية

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة	التكرار	الوحدة التعليمية التدريبية	زمن القسم	القسم	ت
					15 د	التحضيرى	1
	2د	1دقيقة	1ت x 1د	ملاكمة بالذراع اليسار على هدف متحرك	20 د	الرئيسى	2
	3د	2د	1ت x 2د	ملاكمة بالذراعين على كرة معلقة			
	15د	5د	5ت x 2د	اللكم بالذراع اليسار على الكيس المرقم			
					15 د	الختامى	3