



## The impact of a training field in Lake Al-Razzaza to develop the strength of the legs and arms for young boxers

Hussein reda Abdul Hussein<sup>1</sup>, Muwafaq Opayes Khudhair<sup>2</sup>

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1512](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1512)

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

Article history: Received 29/5/2023 Accepted 7/6/2023 Available online 9,28,2023

### ABSTRACT

By observing the first researcher, he found that there is some weakness in the physical capabilities, including the strength distinguished by the speed of the legs and arms, and this affects the boxer's ability to continue in the fight, especially at the end of the last round. For young boxers, the research aims to identify the effect of a training field in Lake Razzaza to develop the strength characteristic of speed for the legs and arms of young boxers, and it is assumed that there are statistically significant differences between the pre and post tests. Selection of the research community of young boxing players in the Karbala Governorate clubs, whose number is (4) clubs, and the research sample was chosen randomly, and they are the youth players of the Iraq Sports Club in Karbala Governorate, whose number is (12) players with weights (60-64 kg), where the sample is divided into two groups (experimental and control) and that the exercises prepared by the researcher affected the development of strength characterized by the speed of the legs and arms of boxing players weighing (60-64) in the youth category. The researchers recommended the use of the training field and special exercises for other samples, levels and games

**Key words:** The training field, Al-Razaza Lake, the strength characteristic of the speed of the two legs, the strength characteristic of the speed of the arms

---

<sup>1</sup> Hussein reda Abdul Hussein , Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and sports sciences, (hussainradh1996@gmail.com)( +9647811768217).

<sup>2</sup> MUWAFQAQ OBAYES KHUDHAIR, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and sports sciences, (mowafaq.khodair0904@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647703464141).

## تأثير ميدان تدريبي في بحيرة الرزازة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للملاكمين الشباب

حسين رضا عبد الحسين، موفق عبيس خضير

تاريخ تقديم البحث: (2023/5/9)، تاريخ قبول النشر (2023/6/7)، تاريخ النشر (2023/9/28).

### المستخلص

من خلال مشاهدة الباحثان وجد أن هناك بعض الضعف في القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، وهذا ما يؤثر على قابلية الملاكم في الاستمرار في النزال وخاصة نهاية الجولة الاخيرة، لذا ارتى الباحثان بتوفير ميدان تدريبي في بحيرة الرزازة وأعداد تمارين بهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب، وهدف البحث هو التعرف على تأثير ميدان تدريبي في بحيرة الرزازة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للملاكمين الشباب، ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي الملائمة لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الشباب للملاكمة في اندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم لاعبي شباب نادي العراق الرياضي في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (12) لاعبا بأوزان (60-64 كغم) حيث تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وان التمارين المعدة من قبل الباحثان أثرت في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعان لدى لاعبي الملاكمة بوزن (60-64) فئة الشباب واوصى الباحثان باستخدام الميدان التدريبي والتمارين الخاصة لدى عينات ومستويات وألعاب أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** الميدان التدريبي، بحيرة الرزازة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

### المقدمة

يعد استخدام الوسائل والاساليب التدريبية الحديثة المبنية على اساس علمية هي الطريق الامثل للارتقاء والنهوض بمستوى الاداء البدني والمهاري والمؤشرات الوظيفية للاعبين، وان الاهتمام والجمع بين علم التدريب الرياضي وعلم الفسلجة من المفاتيح المهمة التي لها اهمية بالغة في ميادين التدريب نتيجة للتأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب على اجهزة الجسم المختلفة والتي بدورها تؤدي الى حدوث تكيفات مناسبة لتطوير المستوى الفني للمهارة. وهذا لن يأتي الا بإتباع الاساليب التدريبية المستحدثة والبحث عن كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي بشكل عام أو في المجال التخصصي للنشاط الممارس بشكل خاص. وبما ان لعبة الملاكمة من الالعاب الفردية التي حظيت باهتمام الخبراء والمختصين في المجال الرياضي بحيث كان لا بد من هؤلاء الخبراء والمختصين من وضع القوانين والنظريات التي تسهم في تطوير هذه اللعبة. وساهم منهم في الوصول الى الانجاز، ولا يمكن الوصول الى الانجاز بدون استخدام وسائل التدريب الحديثة والمنهجية وفق اساس علمية رصينة، اذ إن استخدام الوسائل والاساليب التدريبية الحديثة في التدريب تعد من اهم المتطلبات في تطوير القدرات البدنية وأحداث تكيفات فسيولوجيا بما يتطلبه لاعبو الملاكمة من القدرات البدنية الخاصة وتغيرات فسيولوجية والتي بدورها يحدثان تكيفات وظيفية التي تكون مرتبطة بنوع النشاط التخصصي بغية الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والوظيفي، من خلال مشاهدة الباحثان الاول وجد أن هناك بعض الضعف في القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، وهذا

ما يؤثر على قابلية الملاكم في الاستمرار في النزال وخاصة نهاية الجولة الاخيرة، لذا ارتى الباحثان بتوفير ميدان تدريبي في بحيرة الرزازة وأعداد تمارينات بهدف تطوير القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب، وهدف البحث الى التعرف على تأثير الميدان تدريبي في بحيرة الرزازة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للملاكمين الشباب، ويفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة، كما تناول البحث الدراسات السابقة منها دراسة (Sabhan et al., 2021). حيث هدفت الدراسة على اعداد تمارينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع، والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيوولوجية لدى اللاعبين الشباب في الملاكمة، وكانت النتائج هناك فرق معنوي في مستوى القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتحمل القوة للذراعين والرجلين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى تأثير التمارينات باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى كفاءة الأداء وهذا ما حصل لدى مجموعة البحث التجريبية من خلال ما قدمه الباحثان من تمارين تدريبية اعتمدت على تقديم تدريبات متنوعة لألعاب وفعاليات مختلفة تعمل على تطوير عمل العضلات العاملة وبالتالي خلق التكيفات المرغوبة. وفي دراسة (Abdulhassan et al., 2020)، حيث هدفت الدراسة إلى اعداد تمارينات هوائية ولاهوائية للملاكمين الشباب وكذلك التعرف على تأثير تلك التمارينات الهوائية واللاهوائية في بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية واللحركات الصاعدة، وكانت نتائج التمارينات الهوائية واللاهوائية المستخدمة للملاكمين اثر إيجابي في تطوير المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمؤشر النبض والضغط الانقباضي باستثناء الضغط الانبساطي ونسبة كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموكلوبين، التمارينات الهوائية واللاهوائية المستخدمة للملاكمين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل القوة والقوة المميزة للذراع والرجلين. التمارينات الهوائية واللاهوائية المستخدمة للملاكمين اثر إيجابي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المتمثلة بقوة لكمة الصاعدة لليمين واليسار، وفي دراسة (Saad et al., 2023) حيث هدفت الدراسة التعرف على نسبة التوازن العضلي لعضلات وسط الجسم، واعداد تمارينات بمصاحبة التحفيز الكهربائي لتحسين التوازن العضلي للملاكمين الشباب من وزن (56-69) كغم. التعرف على تأثير التمارينات المصاحبة للتحفيز الكهربائي في التوازن العضلي وبعض المتغيرات البدنية (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) والفسيوولوجية (هرمون التستيترون، انزيم cpk، حامض اللاكتيك) وقوة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب. وكانت النتائج وجود فروق معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية الثانية والتجريبية الاولى (الضابطة) عند متغير (القوة القصوى وتحمل القوة لعضلات البطن وعضلات الظهر وانزيم الcpk وحامض اللاكتيك) ولصالح المجموعة التجريبية. وفي (Hani et al., 2020) حيث هدفت الدراسة معرفة تأثير التمارينات الوقائية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للملاكمين الناشئين ومعرفة العلاقة بين بعض القدرات البدنية وقوة اللكمات المستقيمة. وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق لاستخدام التمارينات الوقائية الخاصة المعدة من قبل الباحثان والتي كان لها تأثير فعال في نتائج الاختبار وتطور عينة البحث. وفي دراسة (Mondher, H. A., & Khalaf, 2023) حيث هدفت الدراسة بناء نظام تدريبي محوسب لتوثيق معلومات اللاعبين لتقنين الاحمال التدريبية للقدرات الخاصة للملاكمين الناشئين وفقا للأسس العلمية وتصميم مجموعة من الاجهزة التدريبية باستخدام المتحكمات الدقيقة لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والتوافق والرشاقة للملاكمين الناشئين والتعرف على تأثير النظام المحوسب المقرون بالتدريب على الاجهزة التدريبية المصممة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والتوافق والرشاقة للملاكمين الناشئين. وكانت النتائج تدل على ان هناك بعض التطور في النتائج الا انه لم يكن محسوسا من الناحية الاحصائية، اما باقي الاختبارات

فقد كانت قيم المعنوية (Sig). اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (12)، مما يدل على وجود فروقا ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لها. وتكون القوة العضلية مطلوبة عند اللكم مما تؤدي الى زياده قوه اللكمة وكذلك يزيد قوه صد اللكمات وقوه حركة القدمين اذ ان " التدريب الموجة بالأثقال لمجموعات عضلية معينه يؤدي الى احداث التطور فيها، وتبرز اهمية البحث من خلال انشاء ميدان تدريبي في بحيرة الرزازة واعداده ترمينات مقترحة بأساليب مختلفة وتأثيرها على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للملاكمين الشباب. ومساهمة من الباحثان في تطوير اللعبة بما يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولا باللاعبين الى الانجاز الامثل.

### الطريقة والأدوات

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي الملائمة لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الشباب للملاكمة في اندية محافظة كربلاء والبالغ عددهم (4) اندية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم لاعبي شباب نادي العراق الرياضي في محافظة كربلاء والبالغ عددهم (12) لاعبا بأوزان (60-64 كغم) حيث تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واستخدم الباحثان أسلوب القرعة لعينة البحث كل مجموعة (6) لاعبين، وكان افراد عينة البحث ملتزمين بتوقيات الوحدة التدريبية وذلك لقرب سكن اللاعبين وتوفر الرغبة بالمشاركة واعتماد الترمينات الخاصة بكل مجموعة على حده. وتم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعة البحث. وأستخدم الباحثان الاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (Mahde et al., 2023) واختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (Mahmood et al., 2023) لعينة البحث المتكونة من (12) لاعبا في يوم 2022/11/24 في تمام الساعة (2) عصرا وفي قاعة الملاكمة لنادي العراق الرياضي، اجري الباحثان بتثبيت نفس الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة تنفيذها. من اجل تحقيق الظروف نفسها عند تنفيذ الاختبارات. قام الباحثان بشرح اختبارات القدرة البدنية الخاصة بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبارات على عينة البحث. بعدها قام الباحثان بتطبيق الاختبارات حتى تتمكن عينة البحث من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها. وتم إعطاء فرصة للاعبين لغرض الاحماء قبل أداء الاختبار. وبعدها قام بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار. وتم تحديد مساحة من الارض في بحيرة الرزازة وقريبة من ساحل البحيرة بمسافة تقدر (1000م) ومقسمة على شكل مساحات محددة .

وأعد الباحثان ترمينات خاصة في الميدان التدريبي لبحيرة الرزازة، و إطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات المتخصصة في مجال علم التدريب الرياضي في الملاكمة، حيث باشر الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسة للفترة من 2022/11/26 ولغاية 2023/1/18. مع مراعاة الشدة، والحمل، التكرار، فترات الراحة المناسبة. وطريقة التدريب والقابليات البدنية.

طبق الباحثان الترمينات الخاصة بالميدان التدريبي في بحيرة الرزازة والذي تضمن مايلي :

1- تقوية الرجلين باستخدام الحبال المطاطية مختلفة الألوان.

2- رفع ركبة (15) ثانية .

3- أداء اللكمات باستخدام الحبال المطاطية مختلفة الألوان .

4- الركض على رمل (20م)، (30م)، (40م).

5- الركض على المستوية (20م) .

6- لكم خيالي (15) ثانية.

7- الركض على ارض رملية بالقفز (30م).

8- الاستناد الامامي لمدة (15) ثانية مع عدد المرات.

9- الركض على ارض المستوية (10م) ثم صعود منحدر (20م).

10- أستناد أمامي باستخدام الحبال المطاطية.

و تضمنت الوحدات التدريبية ثلاث اقسام هي التحضيري والرئيسي والختامي. من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع دراسته والاستعانة بأراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية، قام الباحثان بأعداد المناهج وهذه بعض الإيضاحات حوله :

- تكون التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية في ميدان خاص قرب بحيرة الرزاة.
  - تهدف التمرينات إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة.
  - مدة المنهج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع .
  - عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع ثلاث وحدات تدريبية (السبت، الاثنين ، الأربعاء ) والعدد الكلي للوحدات (24) وحدة.
- وتم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2023/1/19. وعلى قاعة الملاكمة لنادي العراق الرياضي حيث أجريت نفس الظروف الذي أجريت بها الاختبارات القبلية. واستخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والمستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المستوى المعنوية	نوع الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القبلي	21.166	1.471	-20.833	0.792	-26.294	0.000	معنوي
	البعدي	42.000	2.607					
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القبلي	15.333	1.211	-7.833	0.703	-11.140	0.000	معنوي
	البعدي	23.166	1.169					

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والمستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المستوى المعنوية	نوع الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القبلي	21.500	1.870	-15.666	1.382	-11.333	0.000	معنوي
	البعدي	37.166	2.316					
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القبلي	16.000	1.414	-5.166	0.654	-7.900	0.001	معنوي
	البعدي	21.166	1.169					

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التجريبية	42.000	2.607	3.394	0.007	معنوي
	الضابطة	37.166	2.316			
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التجريبية	23.166	1.169	2.963	0.014	معنوي
	الضابطة	21.166	1.169			

### المناقشة

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) وللمجموعة التجريبية الموضح في الجدول (1)، إذا تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، فظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القوة المميزة بالسرعة الذراعين والرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدى وكانت لصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحثان أن تطوير القدرات البدنية له علاقة بتطور عمل العضلات العاملة لدى الملاكمين نتيجة التمرينات المعدة من قبل الباحثان وذلك من خلال الاعتماد على استخدام بيانات تدريبية متنوعة. هذا ما أشار إليه كل من (Cord & Rehabilitation, n.d.) ان اشتراك الملاكم في السباحة والعب الساحة والميدان والدراجات والتمرينات بالكرة الطبية والتمرينات بالأثقال التي تؤثر على التنمية المتكاملة لعضلات الجسم، إذ ان هذه التمرينات كلها تهدف الى رفع القابلية البدنية للملاكم وذلك بمضاعفة العمل العضلي وتطوير المهارات الحركية عن طريق اكتساب الملاكم الصفات البدنية والحركية الأساسية (Easa et al., 2022)، وفي تطبيق مبادئ التكيف في التدريب حيث أشار (Prof. Dr. Mohammed Jawad Kadhim , Prof. Dr. Ghadah Muayad Shihab, 2021) الى ان العمل التدريبي يكون وفقاً لمتطلبات الحمل السليم ويؤدي الى حصول حالة التكيف، وأحد اهم قوانين الطبيعة في قدرة الكائن الحي على التكيف مع الظروف البيئية الملائمة والمختلفة، وامكانية هذه القدرات البدنية على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع (Weiss et al., 1970) ان استخدام المجموعة التجريبية

تدريبات (SAO) أسهمت بشكل مباشر في تطوير القدرات البدنية الخاصة. تتفق هذه النتيجة مع (محمود و هويت، 2019، الصفحات 71-72) ان تطوير القدرات البدنية وعمل العضلات العاملة لدى المتدربين نتيجة التمرين والتدريب وتهيئة البيئة التدريبية الفعالة بالاعتماد على استخدام بيئات تدريبية متنوعة وتطبيق مبادئ التكيف من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى كفاءة الاداء. تتفق هذه النتيجة (Farhan, A.F., Kadhim, M.J., & Shihap, 2016) ان تطبيق التمرينات الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين). يرى الباحثان ان القدرات البدنية هي من العوامل التي لها تأثير مهم في الملاكمة، (Dhahi et al., 2022) وهي أيضا ذات أهمية كبيرة للملاكم في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، حيث ان توافر القدرات البدنية الخاصة لدى الملاكم هي عنصر أساسي وفعال في رفع درجة التطور إلى أعلى المستويات، ويتفق (محمود عبد الله) ما اشار " ان الملاكم تتطلب منه ضرورة وجود مستوى عالي من القدرات البدنية والتي تساعده على التوازن والقدرة على التحول من حركة الى اخرى حسب متطلبات الجولة (النزال) والقدرة على التكيف وتدرج الانقباضات العضلية من اجل تنفيذ اللكمات والحركات بصورة مواجهة ومفاجئة والقدرة على الربط والتنسيق بين الحركات الجزئية. حيث ان هذه القدرات تنمي المستوى الفني في الملاكمة وتطوره واكتساب الخبرات البدنية، وتكون مساعدة للمهارات الحركية (Kzar & Kadhim, 2020) اذ ان تعدد القدرات تتطلب الاختلاف في العمل البدني والحركي للتمرينات وتعدد واجبات التمرينات، وهذا ما علمته انواع التدريبات المختلفة. وتتفق النتيجة مع ما أشار اليه (Jawad Kadhim, M., & Salman Ahmed, 2016) من ان مستوى المهارات الاساسية تتطور بتطور قدراتها البدنية، لذلك فإن نجاح أية طريقة تدريبية يتم من خلال التركيز على اتباع الأسلوب الصحيح وعلى وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تلك المهارة، كذلك على تمارين معقدة ومركبة وتمرين فنية أساسية فضلاً عن تمارين تغيير بالسرعة والاتجاه سواء من الركض أو الركض المتعرج ومن خلال السباحة ورفع الانتقال بزيادة المقاومات على العضلات، وتتفق هذه النتيجة مع ما (Saeed et al., 2020) . ان القوة المميزة بالسرعة من اهم القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب في اداء اغلب الحركات خلال اللعب، وكما يرى الباحثان ان تطور القدرات البدنية التي ساعدت على قدرة الملاكم على اداء الحركة للمدى المطلوب في السهولة وبالسرعة والقوة المناسبة وكذلك للوقاية من خطر الاصابة هذا يتفق ما اشار لهذا (Abdulwahid, 2020) ان استخدام افضل واحداث الطرائق التدريبية لزيادة مستوى الاداء الحركي، وذلك عن طريق التحسن المناسب في المجاميع العضلية المختلفة التي تكون متوازنة ومنظمة بالشكل الصحيح، هذا ما يتفق ما اشار له (Mahde et al., 2023) اذ ان اعتمد التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع إذا أحتوى المنهج التجريبي. التمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الاحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطويرها. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة وكما في الجدول (2) فتبين ان النتائج معنوية الفروق لاختبارات القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي، (Al-fatlawi et al., 2023) اذ كانت لصالح الاختبارات البعدية. فيعزو الباحثان معنوية الفروق على أن التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية من قبل المدرب، وضع على أساس تطوير القدرات الخاصة، (Fahem & Wahid Easa, 2021) ومن اجل الحصول على نتائج واضحة. تؤدي الى تفوق اللاعب في الانجاز وعلى وفق التخطيط الصحيح للأسس العلمية. يجب ان



يكون التدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة، الحجم، الراحة) وهذا ما أكده (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023) بأن المنهج التدريبي الذي يخضع الى الأسلوب العلمي الصحيح مراعيًا موقع التمرينات ضمن المنهج وفترات الراحة البيئية والتكرار، سوف يساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، وهذه القدرات لها ارتباط بالأعداد البدني العام والخاص، وتظهر في أثناء العمل العضلي في الأداء المهاري للملاكمة، إذ تعد من العناصر الأساسية لأداء للملاكم فان (Hamza et al., 2020) الأعداد البدني هو أحد الأهداف المهمة لعملية تدريب الملاكمين والقاعدة الأساسية التي يرتقي بها الملاكم الى أعلى المستويات عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة التي تؤهلها لتنفيذ جميع المهارات التكتيكية التكنيكية بشكل ناجح ومؤثر في التدريب والمنافسة مما جاءت النتائج بهذه الصورة. ومن خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والموضح في الجدول (3) إذا تم استخدام اختبار (t) وظهر هناك فرق معنوي في مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين أيضا بين المجموعتين التجريبية والضابطة. ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يتفق مع (Sabbar et al., 2023) ان القدرات البدنية الخاصة لمجموعة الضابطة والتجريبية وبعده معاملتها احصائيا يتضح لنا وبشكل لا يقبل الشك هناك تفوق واضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة عند المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يدل على الدرجة العالية في فاعلية تمرينات القوى الوظيفية التي وضعها الباحثان بعلمية في المنهج التجريبي المعد والذي كان سبب وراء ظهور هذا التقدم، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى تأثير الميدان التدريبي من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى كفاءة الأداء. وهذا ما حصل لدى مجموعة البحث التجريبية، من خلال ما قدمه الباحثان من تمارين تدريبية اعتمدت على تقديم تدريبات متنوعة لألعاب وفعاليات مختلفة تعمل على تطوير عمل العضلات العاملة، وبالتالي خلق التكيفات المرغوبة وهنا يبين (Salman et al., 2022) ان التدريب الرياضي بانه كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف بدني وحركية ينتج عنها ارتفاع بالمستوى الرياضي للاعب وبالتالي تطوير القدرات البدنية والحركية وخصوصا (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة)، لذا كان للتدريب وتنوع التدريبات ومن خلال التدريب بفعاليات للعب الساحة والميدان والسباحة وتمارين الحديد والمقاومات الأثر البالغ في تطور هذه القدرات ويتفق مع ما أشار اليه (Mahde et al., 2023) الى ان إشراك الرياضيين في برامج تدريب الأثقال وتحت إشراف خاص له منافع رئيسة تكمن في زيادة القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق. إضافة الى إحداث تغيرات في حجم العضلة وتحسن أداء الرياضي بصورة كبيرة، إذ إن التدريب المتقاطع يعد من أحد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأشكالها المختلفة وتطويرها، والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه القدرات البدنية والحركية كافة وإحداث نوع من التكيف الجديد الذي ينعكس ايجابيا على المستوى البدني للفرد المتدرب، (Abdulhassan et al., 2022) وهذا ما اشار له (Maclean, 1997, p. 13) الى ان التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة من (جري وتجديف وسباحة وركوب دراجات ومختلف الألعاب) التي تؤثر بشكل كبير في النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها عناصر بدنية خاصة للوصول الى الأداء المهاري الأمثل، (Rija, 2023) وأن التدريب المتقاطع هو الطريق للوصول الى تطوير القدرات البدنية والحركية

حيث ان التمرينات التي أعدها الباحثان تحتوي على عدد من الانشطة المركبة وهذه تساعد على توليد رد فعل لمثيل حسي مع استخدام برنامج حركي مناسب لتنفيذ الحركة. وهذا ما اشار له (Bompa, 2000, p. 354) بانه تتعكس قابلية الرياضي لأداء الحركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة عالية مع دقة كبيرة وفعالة، ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق. اذ ان التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة، ولذلك كانت النتائج منطقية.

### الاستنتاجات والتوصيات

وجاءت اهم استنتاجات البحث بما يأتي.

ان التمرينات المعدة من قبل الباحثان أثرت وبشكل كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعان لدى لاعبي الملاكمة بوزن (60-64) فئة الشباب، واوصى الباحثان باستخدام الميدان التدريبي والتمرينات الخاصة لدى عينات ومستويات وألعاب أخرى.

### ملحق (1)

اليوم	السبت	مدة الوحدة التدريبية الأساسية في القسم الرئيسي				الوحدة التدريبية	الاولى	
التاريخ	2022/11/26	37.50 دقيقة				الاسبوع	الاول	
رمز التمرين	الهدف	الشدة %	التكرارات	مدة الأداء التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين
B1	القوة المميزة بالسرعة	80%	12	15 ثانية	45 ثانية	1	2	11.25 د
B2	القوة المميزة بالسرعة	80%	12	15 ثانية	45 ثانية	1	2	11.25 د
B3	القوة المميزة بالسرعة	80%	12	20 ثانية	60 ثانية	1	2	15 د

## References

- Abdulhassan, G. A., Hadi, A. A., & Hussein, H. K. (2020). The effect of special exercises pursuant to strength reserves on maximum strength and top of electric activity of muscles \*Emg\* Of weightlifters. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(8), 13697–13705. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85088532635&doi=10.37200%2FIIJPR%2FV24I8%2FPR281357&partnerID=40&md5=f784b3a35b7cd348514e94f94f16fdac7>
- Abdulhassan, G. A., Shnawa, T. F., & Qaddoori, Y. W. (2022). the Effect of Katsu Exercises on Some Abilities of Strength and Achievement of Advanced Weight Lifters, Baghdad Clubs. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(6), 416–418.
- Abdulwahid, S. (2020). " Analyzing the Empowerment Reality of National Team Coaches for Some Individual Olympic Games ". *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(08), 15610–15624.
- Al-fatlawi, A. H. A., Al-, P. A. M., & Abd, P. H. (2023). The Effect of Using Adhesive Tapes ( Kenzo Tape ) in Rehabilitating the Shoulder Muscles of Throwing Players in Paralympic Athletics Events. *Pakistan Heart Journal*, 56(02).
- Cord, S., & Rehabilitation, I. (n.d.). *SPINAL CORD INJURY REHABILITATION*. 128.
- Dhahi, N. M., Hani, A. T., & Khudhair, M. O. (2022). a Study of Mental Perception and Sports Confidence and Their Relationship To the Motivation of Sports Achievement for the Players of the Iraqi Premier League Football Clubs. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(6), 391–395.
- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kadhim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
- Fahem, L., & Wahid Easa, A. (2021). The Effect of Lactic Endurance Training on Developing Speed Endurance, Lactic Acid Concentration, and Pulse after Effort and Achievement for 1500m Junior Runners. *Annals of R.S.C.B.*, 25(6), 10008–10013. <http://annalsofrscb.ro>
- Farhan, A.F., Kadhim, M.J., & Shihap, G. . (2016). THE EFFECTIVENESS OF INJURY PREVENTION PROGRAM ON REDUCING THE INCIDENCE OF LOWER LIMB INJURIES IN ADOLESCENT MALE SOCCER PLAYERS. *Injury Prevention*, 22, A346–A346.
- Hamza, J. S., Zahraa, S. A., & Wahed, A. A. (2020). The history of rhythmic gymnastics for women. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(03), 6605–6612.
- Hani, A. T., Abdulhameed, A. S., & ... (2020). Psychological pressures and their relationship to the competitive orientation of football players in the Iraqi Premier League for the 2018-2019 season. *International Journal of ...*, 24(02), 6839–6847. [https://www.researchgate.net/profile/Ali-Saad-14/publication/350040911\\_aldghwt\\_alnfsyt\\_wlaqtha\\_baltwjh\\_altnafsy\\_llaby\\_krt\\_alqdm\\_fy\\_aldwry\\_alraqy\\_almmtaz\\_llmwsn\\_2018-2019\\_Psychological\\_pressures\\_and\\_their\\_relationship\\_to\\_the\\_competitive\\_orientation\\_of\\_football\\_players\\_in\\_the\\_Iraqi\\_Premier\\_League\\_for\\_the\\_2018-2019\\_season](https://www.researchgate.net/profile/Ali-Saad-14/publication/350040911_aldghwt_alnfsyt_wlaqtha_baltwjh_altnafsy_llaby_krt_alqdm_fy_aldwry_alraqy_almmtaz_llmwsn_2018-2019_Psychological_pressures_and_their_relationship_to_the_competitive_orientation_of_football_players_in_the_Iraqi_Premier_League_for_the_2018-2019_season)
- Jawad Kadhim, M., & Salman Ahmed, W. (2016). Evaluating Training Program Using Physiological and Biochemical, and Physical Indicators On National Artistic Gymnastics League For Men. *Journal of Physical Education*, 28(3), 116–129. [https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(3\)2016.1064](https://doi.org/https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1064)
- Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. (2020). The Effect of Increasing Rehabilitation Program Using Electric Stimulation On Rehabilitating Knee Joint Working Muscles Due to ACL Tear In Athletes. *Journal of Physical Education*, 32(3), 14–18. [https://doi.org/10.37359/jope.v32\(3\)2020.1012](https://doi.org/10.37359/jope.v32(3)2020.1012)
- Mahde, M. A., Hamedd, P., Abdul, A., & Prof, A. (2023). The Effect of Dynamic Lactic Training According to the Target Time to Develop the Achievement of 800m Runners Under 20 Years Old. *Pakistan Heart Journal*, 2706(02), 317–323.

- Mahmood, H. A., Mohammed, P., & Kadhim, J. (2023). Special exercises for some physical , kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 580–595. <http://pkheartjournal.com/index.php/journal/article/view/1291>
- Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023). The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 310–323.
- Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). NMUSING AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE ANTERIOR QUADRICEPS MUSCLE OF THE INJURED KNEE JOINT AFTER SURGICAL INTERVENTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN ADVANCED SOCCER PLAYERS. *Semiconductor Optoelectronics*, 42(1), 1504–1511.
- Prof. Dr. Mohammed Jawad Kadhim , Prof. Dr.Ghadah Muayad Shihab, A. L. A. A. Z. (2021). The Effect of Using Fast And Direct Cooling after Physical Effort on Some Physiological Variables of Advanced Football Players. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 10020–10020. <https://www.proquest.com/openview/fd995719bc359d2e05fa6fe346bed0f6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2031963>
- Rija, T. H. (2023). THE ROLE OF ORGANIZATIONAL DEVELOPMENT IN IMPROVING THE REALITY OF THE WORK OF THE. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology*, 18, 298–304.
- Saad, A., Fadhil, A., Rafid, A.-B., & Qaddoori, M. (2023). *Rehabilitation Program For Treatment Tennis Elbow (Lateral Epicondylalgia) Suffered by The Players of Al-Rafidain Sports Club For Tennis League Three Players In Diyala Province*. 13(2018).
- Sabbar, O. S., Jawad, A. M., & Jabbar, M. A. (2023). the History of Clubs' Participation in the Iraqi Volleyball Premier League and Its Results for the Period From (1991 To 2022). *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 18(3), 288–290.
- Sabhan, M. habeeb, Kamil, W. S., & Hameed, A. S. A. (2021). Special Exercises in the Hierarchical Opposing Training Method and Its Effect on Developing Physical Abilities and Accuracy of Soccer Scoring for Advanced Players. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 16(6), 20–22.
- Saeed, T. A., Yasser, O. K., & Fenjan, F. H. (2020). The effect of various aerobic exercises on the endurance and some physiological variables among fitness training practitioners of at ( 30-35 ) years old. *International Journal Of Psychosocial Rehabilitation*, 24(03), 6083–6086.
- Salman, S. M., Kadhim, M. J., & Shihab, G. M. (2022). The effect of special exercises in the rehabilitation of the shoulder muscle for the youth wrestling category. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD SPECIAL EDUCATION*, 14(05), 4606–4609. <https://doi.org/10.9756/INTJECSE/V14I5.555>
- Weiss, B. M., Beck, J., & Ph, D. (1970). *Sport as Part of Therapy and Rehabilitation of Paraplegics*. 166–172.