



An Investigation into the Impact of a Speed-Strength Training Intervention on Upper Limb Muscle Power and Boxing Performance in University Athletes

Assis. Ammar Musa Jaafar

Diyala University

College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract:

The aim of the research is to develop a training curriculum to enhance speed-strength and strength-endurance for boxers, to investigate the effect of the training curriculum on the development of speed-strength and strength-endurance of the upper limb muscles between the pre-test and post-test for the two research groups, and to explore the impact of the training curriculum on the development of speed-strength and strength-endurance of the upper limb muscles for the two research groups in the post-test.

The researcher used the experimental method with pre-test post-test control group design. The research population consisted of 18 boxers from the University of Diyala for the academic year 2023/2024. The experimental group was selected from the college boxing team, consisting of 5 players, while the control group consisted of 5 players from the Department of Physical Education and Sports Sciences. The experimental trial was conducted on 5 players from other colleges, with 2 players excluded due to exceptional circumstances.

Based on the results, the researcher concluded that the experimental method effectively enhances both speed-strength and strength-endurance, as well as the performance technique of the upper limb muscles in boxing. Speed-strength training significantly contributes to strength development, followed by strength-endurance. Conversely, strength-endurance training contributes more to speed-strength than maximum strength. The researcher recommends emphasizing speed-strength training due to its significant impact on strength endurance, and suggests incorporating various types of strength training for athletes rather than solely focusing on the predominant attribute. Furthermore, the research was conducted on athletes with different activities to assess their impact on the predominant physical attribute.

The keywords: Training, Speed-Strength, Strength-Endurance, Upper Limb Muscles, Performance Technique, Boxing.



تأثير منهج تدريبي (لقوة المميزة بالسرعة - مطاولة القوة) لعضلات الأطراف العليا في تطوير التكنيك
(فن الأداء) بالملاكمة في منتخب جامعة ديالى

م. عمار موسى جعفر

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ammar.mosa@uodiyala.edu.iq

المخلص:

هدف البحث إعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للملاكمين، التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الطرف العليا بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث، والتعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الطرف العليا لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث من ملاكمي جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (18) ملاكماً، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة إذ اختيرت المجموعة التجريبية من ملاكمي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (5)، أما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بملاكمي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (5) وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على (5) من باقي الكليات، واستبعد ملاكمين من التجربة لظروف استثنائية.

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث إذ أستنتج إن تدريب مطاولة القوة يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة بنسبة اكبر من القوة القصوى، من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بتأكيد على تدريب القوة المميزة بالسرعة لتأثيرها بشكل كبير في تنمية مطاولة القوة، وتأكيد على تدريب أنواع القوة جميعها للرياضيين وليس الالتزام بالصفة الغالبة، واجراء هذا البحث على الرياضيين باختلاف نشاطهم للتعرف على تأثيرهم في الصفة البدنية الغالبة.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي، القوة المميزة بالسرعة، مطاولة القوة، عضلات الأطراف العليا، تكنيك (فن الأداء)، الملاكمة.



1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة:

يشكل التدريب الرياضي ركناً أساسياً وضرورة مهمة في العملية التدريبية، لذا فإن الارتقاء بالمستوى الرياضي لا بد من أن يستند الى أسس علمية صحيحة، لذا يتوجب على القائمين بالتدريبية إعداد خطط ومنهاج تدريبية مبنية على أسس علمية للارتقاء بالعملية التدريبية، وتطوير عناصر التدريب الرياضي التي هي عناصر مترابطة ومتكاملة، إذ لا يمكن للرياضي الوصول إلى مراكز متقدمة إن لم يكن هناك تكامل في عناصر اللياقة البدنية، ومن هنا يمكن القول أو الإشارة بالتركيز على عناصر التدريب الرياضي من خلال الإعداد البدني الذي يعد مرحلة رئيسية للوصول إلى المستويات العليا، إذ إن هذه المرحلة تستند على صفات بدنية وحركية.

تتناول هذه الدراسة مفهوم القوة العضلية ودورها البارز في الإعداد البدني للرياضيين. وتسعى إلى إبراز أهمية القوة كعنصر أساسي في تحقيق الأداء الأمثل في مختلف الأنشطة الرياضية، إذ إن الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية يتمكن من تسجيل درجة عالية للقدرة والقابلية البدنية العامة". (حسين:1998: 317)

إنّ التطرق إلى صفة القوة بأنواعها (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) لأهميتها في العملية التدريبية والتركيز على هذه الأنواع وفق تخطيط سليم يستند الى تقنين الحمل التدريبي لهذه الأنواع مع ملاحظة العلاقة بين هذه الأنواع، إذ تكمن أهمية البحث في تطوير هذه الأنواع لغرض الارتقاء بها من جهة والتعرف على التأثير المتداخل بين هذه الأنواع من خلال وضع ثلاث برامج تدريبية لكل نوع من انواع القوة ومعرفة مدى تأثيره في النوع الآخر.

1-2 مشكلة البحث:

الحصول على الحقائق العلمية والنتائج الدقيقة يتطلب القيام بالبحث والتجارب في جميع المجالات، بعيداً عن التخمين والآراء التي قد لا تكون مبنية على أسس دقيقة. يمكن أن يؤدي الاعتماد على هذه الآراء إلى تشكيل مفاهيم خاطئة في مجالات مختلفة. من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والتشاور مع خبراء التدريب الرياضي، يمكن للباحث الحصول على إجابات شاملة حول أنواع القوة وتأثيرها على بعضها البعض، تحديد أنواع القوة وفهم تأثير كل نوع على الآخر يمكن أن يساهم في تحقيق الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء مراحل التدريب في فترات التدريب المختلفة، يتطلب ذلك تحديد أهمية كل نوع من القوة وملاءمته لمرحلة التدريب



المعينة، وهو أمر يتطلب فهماً دقيقاً لخصوصية كل مرحلة التدريب، لذا طرح الباحث الأسئلة الآتية:

- ❖ هل إن تطوير القوة المميزة بالسرعة ينمي مطاولة القوة لتكنيك فن الأداء بالملاكمة؟
- ❖ هل إن تطوير مطاولة القوة ينمي القوة المميزة بالسرعة لتكنيك فن الأداء بالملاكمة؟

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للملاكمين.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الطرف العليا بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث وبين المجموعتين في الاختبار البعدي.

1-4 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: ملاكمو منتخب جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023.
- المجال الزمني: للمدة من 2024/2/4 ولغاية 2024/3/24.
- المجال المكاني: قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

تم الاعتماد في هذا البحث على التصميم التجريبي للمجموعتين، إذ تم تطبيق اختبارين قبلي وبعدي على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لتقييم فعالية المتغير المستقل في إحداث تغييرات في المتغير التابع.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ملاكمي جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (18) ملاكماً، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة إذ اختيرت المجموعة التجريبية من ملاكمي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (5)، اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بملاكمي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية والبالغ عددهم (5) وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على (5) من باقي الكليات، واستبعد ملاكمان من التجربة لظروف استثنائية.



2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 أدوات البحث:

- ❖ المراجع العربية والأجنبية.
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الملاحظة.
- ❖ شبكة الانترنت.
- ❖ فريق العمل المساعد

2-3-2 أجهزة البحث:

- ❖ كاميرا فيديو نوع (Sony) يابانية المنشأ.
- ❖ ساعات توقيت نوع (Casio) عدد (3).
- ❖ صافرة.
- ❖ حمالات أثقال للذراعين عدد (5).
- ❖ بار حديد سويدي المنشأ عدد (5).
- ❖ ساعة ملاكمة.
- ❖ قفازات ملاكمة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبارات البحث:

اختبار الاستناد الأمامي (شناو) : (عبدالجبار وبسطويسي:1987: 347)

- ❖ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- ❖ الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)، ساعة إيقاف، صافرة لاعطاء إشارة البدء.
- ❖ مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدّها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثا.

❖ الشروط:

1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
2. يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.
3. السرعة في الأداء.



4. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية إعطاء إشارة النهاية.
 5. لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
 6. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- ❖ **التسجيل:** تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة، وتحسب وتسجل عدد مرات أداء ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثا.
- الاختبار الثاني: اختبار المطاولة القوة: اختبار الركض والاستراحة**
- الهدف من الاختبار: المطاولة. (التكريتي ورحمة وبهلول:1983:157)**
- الاجهزة والادوات :** ساعة إيقاف، شريط قياس.
- طريقه الاداء :** يقوم الملاكم بالركض لمدة دقيقتين يعقبها فترة استراحة لمدة دقيقة واحدة، ثم ركض دقيقتان، واستراحة دقيقة واحدة، ثم ركض دقيقتين، ويقف في نهاية الدقيقتين.
- التسجيل :** بعد الانتهاء الوقت الكامل للركض يقوم المختبر بقياس المسافة التي قطعها الملاكم.
- الاختبار الثالث: اختبار فن تكتيك الأداء. (التكريتي ورحمة وبهلول:1983:158)**
- الهدف من الاختبار:** تقييم تكتيك فن الأداء.
- الأجهزة والأدوات:** ساعة إيقاف، قفازات ملاكمة.
- طريقة الأداء:** يكون واجب الملاكم الذي يجري عليه الاختبار وحسب المراحل:
- المرحلة الأولى:** تسديد لكلمات يسارية فقط الى الملاكم الذي يقوم بعملية الصد فقط وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة.
- المرحلة الثانية:** الدفاع فقط بالصد والدفاع بالميل.
- المرحلة الثالثة:** يكون واجب الملاكم الذي يجري عليه الاختبار الهجوم باستخدام اللكمات اليسارية واليمنية المستقيمة الى الرأس والجسم وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة.
- التسجيل:**
1. مستقيمة يسرى مؤثرة الى الرأس نقطة واحدة.
 2. مستقيمة يسرى مؤثرة الى الجزع نقطتان.
 3. الدفاع بالصد نقطة واحدة.
 4. الدفاع بالميل نقطتان.
 5. مستقيمة يسارية صحيحة على الرأس نقطة واحدة.
 6. مستقيمة يسرى على الجزع نقطتان.
 7. مستقيمة يمنى على الرأس نقطة واحدة.



8. مستقيمة يمنى على الجذع نقطتان.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

إجريت التجربة الاستطلاعية، لاختبارات البحث والتي طبقت على العينة المؤلفة من خمسة ملاكمين من خارج عينة البحث اذ شملت الاختبارات (اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار مطاولة القوة) والتي كانت في يوم بتاريخ 2024/1/28، أن هدف التجربة هو:

- ❖ الوقت المستغرق لإجراء الاختبار.
- ❖ مدى صلاحية الأدوات والأجهزة.
- ❖ معرفة طريقة القياس والتسجيل للنتائج للفريق المساعد.
- ❖ معرفة مدى تقبل عينة البحث للاختبارات الموضوعية.
- ❖ التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية.
- ❖ التعرف على الحركات الخاطئة التي تظهر لدى عينة البحث أثناء أدائهم للكلمات.

2-4-3 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث وذلك يوم 2024/2/4 في الساعة 10:00 صباحاً وذلك في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وثبتت كافة التفاصيل المتعلقة في الوقت والزمان والمكان والظروف لعرض إعادة الاختبار بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي.

2-4-4 المنهج التدريبية:

قام الباحث بإعداد منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة ومن ثم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية إذ وكانت مدة المنهج (6) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع واستمر تطبيق المنهج للمدة من 2024/2/11 ولغاية 2024/3/20 مدة الوحدة التدريبية من (30-45) دقيقة ويكون التموج (1-2)، وكانت مكونات الحمل التدريبي للمنهج كما يلي:

1. المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة:

- الحجم: (8-12) مرة تكرار لكل تمرين.
- الشدة: (60% - 80%) من الاستطاعة القصوى.
- الراحة: (2-5 دقائق).

2. المنهج التدريبي لتطوير مطاولة القوة:

- الحجم: (15-30) مرة تكرار لكل تمرين.
- الشدة: (50-70%) من الاستطاعة القصوى.



▪ الراحة: (30-60) ثانية.

2-4-5 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وبالتوقيت والظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية، وذلك بتاريخ 2024/3/24 في تمام الساعة 10:00 صباحاً.

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (1)

يبين نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي-البعدي)

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	القبلي	6.8	0.84	0.37	5.013	0.007	معنوي
	البعدي	10.2	0.83	0.38			
مطاولة القوة	القبلي	143.2	5.93	2.65	5.932	0.004	معنوي
	البعدي	164.8	4.96	2.22			
المرحلة الاولى	القبلي	3.6	0.54	0.24	6.501	0.003	معنوي
	البعدي	6.2	0.84	0.37			
المرحلة الثانية	القبلي	3.2	0.83	0.38	19.011	0.000	معنوي
	البعدي	7.1	1.02	0.44			
المرحلة الثالثة	القبلي	12	1.58	0.70	8.485	0.001	معنوي
	البعدي	18	1.58	0.71			

الجدول (2)

يبين نتائج متغيرات البحث للمجموعة الضابطة في الاختبار (القبلي-البعدي)

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	القبلي	6.4	1.14	0.50	2.138	0.099	غير معنوي
	البعدي	8.1	0.70	0.31			
مطاولة القوة	القبلي	141.2	6.05	2.71	1.760	0.153	غير معنوي
	البعدي	146.1	8.15	3.64			



غير معنوي	0.078	2.359	0.40	0.89	3.4	القبلي	المرحلة الاولى	فن الاداء
			0.44	1.12	5.1	البعدي		
معنوي	0.009	4.811	0.37	0.83	3.2	القبلي	المرحلة الثانية	
			0.31	0.70	5.2	البعدي		
غير معنوي	0.799	0.272	0.37	0.83	12.8	القبلي	المرحلة الثالثة	
			0.50	1.14	12.6	البعدي		

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها:

الجدول (3)

يبين نتائج قيم متغيرات البحث في الاختبار البعدي بين المجموعتين

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
القوة المميزة بالسرعة	التجريبية	10.2	0.83	0.38
	الضابطة	8.1	0.70	0.31
مطاوله القوة	التجريبية	164.8	4.96	2.22
	الضابطة	146.1	8.15	3.64
المرحلة الاولى	التجريبية	6.2	0.84	0.37
	الضابطة	5.1	1.12	0.44
المرحلة الثانية	التجريبية	7.1	1.02	0.44
	الضابطة	5.2	0.70	0.31
المرحلة الثالثة	التجريبية	18	1.58	0.71
	الضابطة	12.6	1.14	0.50

الجدول (4)

يبين نتائج قيم فرق الاوساط لمتغيرات البحث في الاختبار البعدي بين المجموعتين

المتغير	س ف	ع ف	الخطأ المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
القوة المميزة بالسرعة	2.202	1.095	0.489	4.491	0.011	معنوي
مطاوله القوة	18.812	7.981	3.569	5.267	0.006	معنوي
فن الاداء	المرحلة الاولى	1.231	1.303	0.583	3.058	0.048
	المرحلة الثانية	2.002	1.224	0.547	3.651	0.022
	المرحلة الثالثة	5.401	2.302	1.029	5.245	0.006

3-2 مناقشة النتائج:



من خلال الجدول (4) تبين لنا بان انواع القوة (المميزة بالسرعة، مطاولة القوة) قد تطور نتيجة المنهج التدريبي المستخدم لعينة البحث التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور في انواع القوة (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) الى المنهج التدريبي المستخدم في المجموعة التجريبية والذي يهدف الى تطوير القوة العضلية للأطراف العليا، مما سبب في تطوير كل من القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة معاً، إذ اكدت العديد من الدراسات على اهمية تدريبات المقاومة على تنمية انواع القوة، وخاصة تلك التدريبات التي تعتمد على استخدام الاثقال (حسام الدين:1997:16)، ويتفق مع ذلك (125: Hakkinen:1985) بان الاستمرار في التدريب مرتفع الشدة يؤدي الى تطوير، إذ تعد شدة التحميل المتمثلة بمقدار الثقل المستخدم اهم عامل من عوامل تنمية القوة العضلية (حسام الدين:1997:58).

اما بالنسبة الى تطور القوة المميزة بالسرعة فان تطور القوة القصوى عمل على تطويرها، لان القوة المميزة بالسرعة تعني (القدرة)، وان قانون القدرة هو (القوة × السرعة) (عبدالخالق:1999:125)، ويؤكد (عبد الدايم:1992:15) بان القوة المميزة بالسرعة مركبة من مكون (القوة والسرعة)، فتزداد القدرة بزيادة مكون القوة والذي عمل الباحث على تطويره مما زاد من امكانية العضلة على اداء التكرارات بصورة اكثر من قبل في الـ(10) ثواني، أنها قدرة متكاملة تجمع بين القوة والسرعة، وتتطلب تناسباً دقيقاً بين قوة العضلات وسرعتها. بمعنى آخر، هي القدرة على توليد قوة عضلية كبيرة في أقصر وقت ممكن (خريبط:1995:549)، وقد اكد (Schmidt Bleicher & Buehrle:1987: 7) ان استخدام الاثقال التقليدية باستخدام اوزان تصل الى (80%-90%) من الحد الاقصى مع تكرار يصل الى (4-8) مرات في المجموعة يساعد على تنمية القوة العضلية القصوى والقدرة العضلية وكذلك سرعة الحركة بمعدلات افضل اكبر من الاثقال الخفيفة نسبياً، وقد اكد كل من (Jaafar, Reda & Razzaq:2020: 128) أن التطور في القوة المميزة بالسرعة هو الذي يحتاجه الاداء الحركي لهذا النوع من المهارة التي بدورها اثرت ايجابياً في الاداء الحركي لاسيما وانه يؤدي تحت ضغط عامل الزمن.

اما بالنسبة لمطاولة القوة فان تطور القوة عمل على تطويرها، وهي تجمع هذه الصفة بين عنصري المطاولة والقوة العضلية، مما يتيح للعضلات الاستمرار في العمل بقوة لفترات زمنية أطول، (الكاتب:1980:20)، وهناك اهمية للقوة العضلية بالنسبة للتحمل اثبتها كل من (Medonagh & Davies:1984) حيث بينا بان الفرد الذي يؤدي تمرين مد الذراعين من الرقود بحد اقصى (100) كيلو غرام يستطيع ان يؤدي ما بين (7-6) تكرارات بتقل يزيد عن



(75) كيلو غرام أي (75%) من الحد الاقصى، فاذا كان الحد الاقصى هو (150) كيلو غرام فان (75) كيلو غرام تعني (50%) من الحد الاقصى، وبالتالي فان يستطيع ان يؤدي عدد تكرارات تصل الى (12-3) تكرر، وهذا يعني ان هناك زيادة بنسبة (50%) من الحد الاقصى للقوة العضلية تعادل ما بين (6-12) تكرر في التحمل ، وهذا الذي عمل عليه الباحث في تطوير القوة العضلية القصوى لدى المجموعة التجريبية مما ساعد ذلك في تطوير قدرة العضلة على التغلب على المقاومات لفترة اطول.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث إذ أستنتج:

1. إنّ المنهج التجريبي اسمهم وبشكل فعال في تطوير القوة بنوعيتها (المميزة بالسرعة ومطاولة القوة) وفن الأداء لعضلات الأطراف العليا بالملاكمة.
2. أن تدريب القوة المميزة بالسرعة يعمل على تطوير القوة ثم مطاولة القوة بنسبة كبيرة.
3. وإنّ تدريب مطاولة القوة يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة بنسبة اكبر من القوة القصوى.

التوصيات:

1. ضرورة تدريب القوة المميزة بالسرعة لتأثيرها بشكل كبير في تنمية مطاولة القوة.
2. تأكيد على تدريب أنواع القوة جميعها للرياضيين وليس الالتزام بالصفة الغالبة.
3. اجراء هذا البحث على الرياضيين باختلاف نشاطهم للتعرف على تأثيرهم في الصفة البدنية الغالبة.

المصادر:

- Hakkinen K., Alen & Komi P. (1985) Electromyographic and muscle fiber characteristics of human skeletal muscle during strength training and detraining. Acta Physiologica Scandinavia.
- Mc Donagh M., & Davies C. (1984); Adaptive of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads, European Journal of Applied Physiology
- Schmidt Bleicher D. (1988); *Muscular mechanics and Neuromuscular Control, Swimming Science V international Series Sport Science, Human Kinetics Publishers, Chanpaign, IL, U.S.A*
- Jaafar, A. M., Reda, S. S. A., & Razzaq, M. A. M. A. (2020). The effect of a proposed training approach with weights to develop the characteristic speed of the left straight punch for young boxing players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(4), 122-131.

- أثير صبري وعقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، 1980)
- ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون، 1995)



- طلحة حسام الدين (واخرون)؛ الموسوعة العلمية في التدريب: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات. ط9: (الاسكندرية، ب ط، 1999)
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987)
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي ، 1982
- محمد محمود عبد الدايم (واخرون)؛ برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال: (القاهرة، ب ط، 1993)
- وديع ياسين النكريتي، إبراهيم رحمة، ضياء حسن بهلول؛ المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة: (طبع بمطابع جامعة الموصل، 1983).
- م. عمار موسى جعفر الخزرجي & م. م. اركان طه اسماعيل. (2024). تأثير تمارينات مركبة بطريقة الفارلتك في سرعة اللكمة لدى منتخب ملاكمي جامعة ديالى. مجلة واسط للعلوم الرياضية 4, (3)20 ,
- رزاق عواد سعيد، أ. م. د بشار عبد اللطيف هاتف & أ. م. د عامر راشد شيبال. (2022). The effect of an educational curriculum using mental maps according to brain sovereignty in learning the skill of defending the stadium by volleyball. Wasit Journal Of Sports Sciences, 7(4), 358-376.
- ساجد عبد & عامر راشد. (2022). أثر استراتيجيات الامواج المتداخلة في الذكاء الجسمي-حركي لتعلم مهارة المناولة في كرة القدم للطلاب. مجلة واسط للعلوم الرياضية. 376-358, (4)12 ,

الملاحق

الملحق (1)

مجموعة من التمارين المستخدمة

- 1) التمرين (1) الضغط على البنش :لزيادة قوة عضلات الصدر والكتفين.
- 2) التمرين (2) الدمبلص :رفع الأثقال باستخدام الدمبلص لزيادة قوة عضلات الذراعين والكتفين.
- 3) التمرين (3) السحب على القضيب :لزيادة قوة عضلات الظهر والذراعين.
- 4) التمرين (4) الديب لغت :تمرين لزيادة قوة عضلات الصدر والكتفين.
- 5) التمرين (5) اللكمات على كيس الملاكمة :لتعزيز قوة الضربات وسرعتها.
- 6) التمرين (6) الضرب على وسادة الحائط :لتنمية التوقيت والدقة في الضربات.
- 7) التمرين (7) تمارين الوزن الخفيف بسرعة عالية :مثل رفع الأثقال الخفيفة بسرعة متكررة.



الملحق (2)

نموذج وحدة تدريبية

النية التحميل للقوة المميزة بالسرعة

الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	الشدة	التكرار للتمارين	الأسابيع
د 2	د 1	%70	3×8	الأسبوع الأول
د 2	د 1	%70	3×10	الأسبوع الثاني
د 2	د 1	%75	3×10	الأسبوع الثالث
د 2	د 1	%70	3×10	الأسبوع الرابع
د 2	د 1	%75	3×12	الأسبوع الخامس
د 2	د 1	%80	3×10	الأسبوع السادس

مطاولة القوة

الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	الشدة	التكرار للتمارين	الأسابيع
د 1	د 1	%55	3×12	الأسبوع الأول
د 1	د 1	%55	3×14	الأسبوع الثاني
د 1	د 1	%60	3×14	الأسبوع الثالث
د 1	د 1	%55	3×14	الأسبوع الرابع
د 1	د 1	%60	3×16	الأسبوع الخامس
د 1	د 1	%65	3×16	الأسبوع السادس