

## The effect of specific leg exercises on some physical variables and the speed of movements of young boxers aged (17-18) years

Lec. Dr. Abbas Tawfiq Mansour\* 

*Ministry of Education. General Directorate of Education, Baghdad, Karkh II,Iraq.*

\*Corresponding author: [abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq)

Received: 11-06-2025

Publication: 28-10-2025

### Abstract

The research aims to prepare qualitative training for men and to know their effect on some physical variables and movements of young boxers. The researcher used the experimental method with two groups, control and experimental, with pre- and post-measurements to suit the nature of the research and its problem. The research sample was chosen from the players of the Al-Amal Youth Club, with a number of (20) boxers from the youth category, aged (17-18) years. (10) boxers for each group were chosen randomly by lottery, and the duration of training was (8) weeks, with (3) units per week, i.e. a total of (24) training units. The researcher used references, scientific sources, questionnaires and tests as means of collecting data, and used the statistical package to analyze the research data and obtain the results. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental research group in favor of one of the tests, as well as the existence of statistically significant differences between the post-tests in favor of one of the two groups. Among the most important conclusions reached by the researcher are: The proposed specific exercises helped improve and develop the studied physical abilities of the research sample, for the experimental group at a better level than the control group that trained on the trainer's standard exercises. These specific exercises also helped improve the movements of the young boxers in the experimental group at a better level than the control group. The researcher recommends the necessity of applying the specific trainings studied to boxers in general and to young boxers in particular. He also recommends that the specific trainings be appropriate to the characteristics of the age group and proportionate to the level of the sample and their physical capabilities.

**Keywords:** Specific Exercises, For Legs, Physical Variables, Young Boxers.

## تأثير تمارينات نوعية للرجلين على بعض المتغيرات البدنية وسرعة تحركات الملاكمين الشباب

بأعمار (17-18) سنة

م.د. عباس توفيق منصور

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة ل التربية بغداد الكرخ الثانية

[abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq)

تاریخ استلام البحث 2025/6/11      تاریخ نشر البحث 2025/10/28

### الملخص

يهدف البحث لأعداد تدريبات نوعية للرجلين ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والتحركات للملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات الضابطة والتجريبية ذات القياسيين القبلي والبعدي لملاحمته طبيعة البحث ومشكلته، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي العمال الشباب وبعد (20) ملاكم من فئة الشباب بأعمار (17-18) سنة، بواقع (10) ملاكمين لكل مجموعة تم اختيارهم بشكل عشوائي عن طريق القرعة، وكانت مدة تنفيذ التدريبات (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً أي ما مجموع (24) وحدة تربوية، واستخدم الباحث المراجع والمصادر العلمية والاستبيان والاختبارات كوسائل لجمع البيانات، واستخدم الحقيرة الإحصائية لتحليل بيانات البحث والحصول على النتائج، وافتراض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح أحد الاختبارات ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية - البعدية لصالح أحد المجموعات، ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث: ساعدت التمارين النوعية المقترحة في تحسين وتطوير القدرات البدنية المدروسة لدى عينة البحث، للمجموعة التجريبية بمستوى افضل من المجموعة الضابطة التي تربت على التمارين النمطية للمدرب، كذلك ساعدت هذه التمارين النوعية في تحسين التحركات للملاكمين الشباب في المجموعة التجريبية بمستوى افضل من المجموعة الضابطة، ويوصي الباحث بضرورة تطبيق التدريبات النوعية المبحوثة على لاعبي الملاكمة بشكل عام وعلى الملاكمين الشباب بشكل خاص، وكذلك يوصي بان تكون التدريبات النوعية مناسبة لخصائص المرحلة السنوية، ومتناسبة مع مستوى العينة وامكانياتهم البدنية.

**الكلمات المفتاحية:** تمارينات نوعية، للرجلين، المتغيرات البدنية، الملاكمين الشباب

## ١-المقدمة:

بعد التدريب الرياضي المستند على الأسس العلمية من اهم الأمور التي تمكنا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية في الألعاب المختلفة، ولقد اهتمت الدول المتقدمة بعملية اعداد الرياضيين اذ صار تحقيق الإنجازات الرياضية وبلغ المراتب المتقدمة في البطولات والمحافل الدولية، هدفاً أساسياً لكونه يعكس مدى التطور في العلوم المختلفة لتلك الدول، فيهتم التدريب بشكل أساسى الى اعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة تدريبيه لتحقيق مستوى متقدم من الأداء. وإن فهم العناصر التي تحيط بالتدريب والأداء يعني السعي للتعرف على العناصر التي يتكون منها، وتحديد معناها، أو شكلها، فيعرف التدريب على أنه العمليات التي يمكن السيطرة عليها والتحكم فيها لتحسين الأداء من خلال التمارين البدنية، فيشمل التدريب الرياضي جميع المهام التي تضمن الصحة الجيدة والتطور والإتقان الفني والتكتيكي وتحقيق مستوى عالٍ في تطوير الصفات الخاصة بالفعالية لذلك يعمل المدربون على تبني افكار جديدة ومتمنية من اجل ان يظهر اللاعبين بمستويات أداء عالية ؛وبذلك يستمر اللاعب بالمحافظة على النتائج الجيدة والمتميزة لما لذلك من ارتباطاً وثيقاً بين الأداء البدني والمهاري والخططي. وتعد لعبة الملاكمة أحد الألعاب الجماهيرية القتالية التي تحتاج الى فهم متطلباتها واحتياجاتها، وفي الواقع ان الملاكمة هي رياضة ذات متطلبات متعددة وكثيرة حيث تتكون من صفات السرعة والقوه والمرونة والتحمل والقوه وخفه الحركة اذ تتكون من حركات لكم متكررة ومتعددة، ذات شدد عالية، يتخللها راحات بين الجولات وهي ضمن إحدى الرياضات التي يمكن تصنيفها ضمن مجال التمارين المتكررة عالية الكثافة لذلك فان الأداء البدني والقدرات البدنية والحركية فعالة للغاية في نتائج منافسات الملاكمة، ومن اجل ان يظهر الملاكم على مستوى عالٍ من الاداء عليه أن يكون متكامل من العديد من الجوانب البدنية والحركية بالإضافة للجوانب الاخرى التي تؤثر في الأداء.

وتكتسب الرجلين أهمية كبيرة في أداء الملاكمين حالها حال الذراعين، ان لم تكن أكثر تأثير ، اذ تعد تحركات الرجلين من المهارات الأساسية المهمة للملاكمين، اذ تعد عامل مهم في تحقيق نجاح الملاكمين بشكل كبير من خلال عملية الهجوم والدفاع والزوغان، اذا لا تكلل أي عملية هجومية او دفاعية بالنجاح بدون تحرك بالمكان الصحيح وانتقال بالزمن المناسب اثناء النزال، وهي اساس الملاكمين وأول جزء من الجسم يتدرّب عليه الملاكم في بداية تدريبه ولا ينتقل لاي جزء ما لم يتقن التحركات بشكل جيد، لذلك يكتسب هذا البحث أهمية بالغة من خلال استخدام تمارين نوعية لتطوير هذا الجزء المهم من جسم الملاكم ليستطيع مواجهة المنافس وهو بجهوزية عالية لجميع متطلبات النزال، اذ تتكون التمارين النوعية من حركات مشابهه للأداء الفني الأساسي للعبة، وتستخدم نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري الذي له الأثر الفعال في عملية التدريب فهي تمارين تستخدم لتطوير الأداء .

ان كل رياضة تحتاج من يمارسها صفات بدنية معينة تتلاءم مع طبيعة ومتطلبات تلك الرياضة، اذ يتطلب من يمارسها ان يكون على مستوى من كفاءة القدرات المختلفة ليواكب تلك المتطلبات ليستطيع ان يحقق مستويات متقدمة في المنافسة، وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الرياضية التي تتأثر بصورة كبيرة في تطور طرق التدريب الذي ينعكس بصورة مباشرة والذي يتضح من خلال النتائج التي يتحصل عليها الملاكمون بتحقيق تلك الإنجازات. وتعد تحركات القدمين في الملاكمة جزء مهم في نجاح خططي وعمليات الدفاع والهجوم، اذ يجب ان يمتلك الملاكم مستوى متقدم تمكنه من اتقان التحركات داخل الحلبة والسيطرة على مجريات النزال. ومن خلال اطلاع الباحث على تدريبات الأندية والمنتخب العراقي للشباب وجد قصور في تدريب هذا الجزء المهم من الأداء، كذلك اطلاعه على اغلب الدراسات السابقة لم يجد دراسة اهتمت بهذا الجانب التدريسي المهم؛ لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء من خلال هذا البحث على أهمية تدريب الرجلين ومآلها من تأثير مهم في الأداء، وبالتالي الارتقاء بمستوى الملاكمين الى أعلى قدر ممكن، من خلال وضع تدريبات قد تساهم بذلك، وهذا ما تركزت عليه هذه الدراسة لحل هذه المشكلة.

#### ويهدف البحث الى:

1- اعداد تدريبات نوعية للرجلين ومعرفه تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والتحركات للملاكمين الشباب

#### 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجاريي بأسلوب المجموعتان (ضابطة- تجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد عينة البحث وهم ملاكمو نادي العمال الرياضي فئة الشباب بإعمار (17-18) سنة، للموسم التدريسي (2023-2024)، ذو الاوزان المتوسطة، والبالغ عددهم (20) ملاكم، بصورة قصدية، وتم تقسيمهم الى مجموعتان بصورة عشوائية عن طريق القرعة، الواقع (10) ملاكم للمجموعة الضابطة، و (10) ملاكمين للمجموعة التجريبية، اما عينة التجربة الاستطلاعية ف تكونت من (5) ملاكمين من خارج عينة البحث الرئيسية، وجدول (1) يبين تصنیف العينة:

**الجدول (1) يبين توصيف عينة البحث**

الضابطة	التجريبية	العينة	ت
10	10	عينة الدراسة الرئيسية	1
5		عينة الدراسة الاستطلاعية	2
25		العدد الاجمالي	3

- تجانس العينة:

لغرض ضبط متغيرات الدراسة والوصول لصحة ودقة النتائج، أجري الباحث تجانس بين افراد العينة على حسب متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن)، وحسب جدول (2):

**جدول (2) يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن)**

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.01	0.51	17.5	سنة	العمر
0.08	0.75	4.5	سنة	العمر التدريبي
0.28	6.2	170.3	سم	الطول
0.02	3.7	65.3	كغم	الوزن

- تكافؤ العينة:

لتحديد نقطة شروع واحدة يجب ان يكون هنالك تكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)، في متغيرات البحث المدروسة، وكما مبين في جدول (3).

جدول (3) يبيّن تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة

النتيجة	قيمة الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.85	1.16	2.01	25.6	2.22	24.5	عدد	قفز الرباعي
غير معنوي	0.89	0.368	0.11	3.63	0.12	3.65	ثانية	سرعة تردد الرجلين
غير معنوي	0.32	0.446	0.64	17.4	0.44	17.5	ثانية	الجل المستمر 25م
غير معنوي	0.56	0.379	0.72	17.25	0.33	16.93	ثانية	التحرك للأمام (20م)
غير معنوي	0.43	0.412	0.63	19.39	0.26	18.89	ثانية	التحرك للخلف (20م)
غير معنوي	0.32	0.213	0.59	24.39	0.91	23.92	ثانية	التحرك جانبًا لليمين (20م)
غير معنوي	0.42	0.267	0.42	22.82	0.30	22.51	ثانية	التحرك جانبًا لليسار (20م)

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلمية العربية والأجنبية والابحاث السابقة.
- شبكة المعلومات الدولية.
- المقابلة.
- الاختبار والقياس.
- جهاز ميزان طبي الكتروني نيوزلندي الصنع.
- حلبة قانونية.
- كاميرا تصوير نوع (canon) يابانية الصنع عدد (1).
- حاسبة نوع (HP) كورية الصنع عدد (1).
- شريط لاصق ملون عدد (1).
- سلم رشاقة.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- أدوات تدريبية مختلفة.

## 4-1- الاختبارات المستخدمة بالبحث:

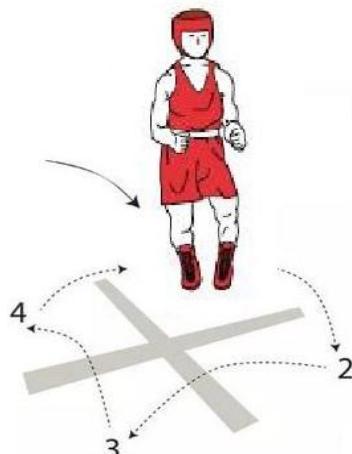
### 1- اختبار القفز الرباعي:

هدف الاختبار: الرشاقة الحركية.

أدوات الاختبار: ساعة توقيت، شريط لاصق، شريط قياس، أرضية مناسبة.

طريقة الأداء: يتم تقسيم مساحة مربعة من الأرض إلى أربع أرجاء بالشريط اللاصق، ويتم وضع رقم على كل ربع في المكان وكما هو موضح في الرسم التوضيحي (1)، مع خط البداية وأربع المرقمة، يقف المختبر مع كلاً القدمين معاً خلف خط البداية. عند سماع الصافرة، يبدأ بالقفز للأمام عبر الخط إلى الربيع الأول، ثم بالتسلاسل يقفز إلى الربيع الثاني ثم الثالث تباعاً في الأرباع 1، 2، 1، 4، 3، 2، 1، 3، 4 إلخ. ويحافظ على هذا النمط بالاتجاه بأسرع ما يمكن لمدة (15) ثانية.

طريقة التسجيل: يسجل عدد المحاولات الصحيحة خلال مدة (15) ثانية.



الشكل (1) يوضح اختبار القفز الرباعي

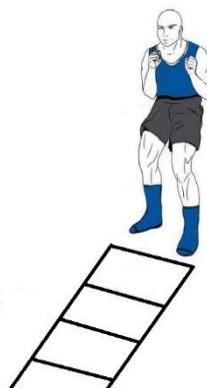
## 2- اختبار سرعة الرجلين:

هدف الاختبار: قياس سرعة التردد للرجلين.

أدوات الاختبار: فضاء كافي وارضية مناسبة، ساعة إيقاف، سلم رشاقة 20 درجة او 20 عصا بطول قدمين

طريقة الأداء: ضع 20 عصا بطول قدمين على بعد 18 بوصة أو سلم رشاقة من 20 درجة على أرضية مناسبة، التأكيد على الملاكمين بتحريك أذرعهم بقوة مثل حركة العدائين مع رفع الركبة أثناء الجري على السلم دون لمسه العصي او السلم، يبدأ المحكم بتشغيل ساعة الإيقاف عندما تلمس قدم الريادي لأول مرة الأرض بين العصا او درجات السلم الأولى والثانية، ثم توقف الساعة عند إجراء الاتصال لأول مرة بالأرض بعد آخر عصا/درجة، إعطاء محاولتين واخذ أفضلهم.

طريقة التسجيل: يسجل زمن الأداء لأقرب (0.01) ثانية.



الشكل (2) يوضح اختبار السرعة

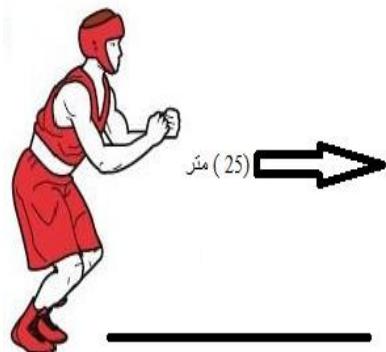
### 3- اختبار الحجل المستمر بالقدمين (25م).

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

أدوات الاختبار: فضاء بطول أكثر من (25م) وعرض (2.5م) وارضية مناسبة غير ملساء ، شريط قياس، ساعة توقيت.

طريقة الأداء : الحجل المستمر بالقدمين معا، لما مسافته (25م).

طريقة التسجيل: يحسب اقل زمن للمختبر ولأقرب (0.01) ثانية.



الشكل (3) يوضح اختبار الحجل المستمر

### 4-2 اختبارات تحركات القدمين.

أ-التحرك للأمام (20م) (الثانية).

ب-التحرك للخلف (20م) (الثانية).

ت-التحرك جانباً لليمين(20م) (الثانية).

ث-التحرك جانباً لليسار (20م) (الثانية).

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية في يوم (السبت) الموافق (2024/2/3) في الساعة الثالثة عصرا في قاعة نادي العمال على عينة تتكون من (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1- التعرف على مدى كفاءة الاجهزة والأدوات المستخدمة.

2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات والوقت الكافي للتدريب.

3- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.

وظهرت هنالك بعض الملاحظات، وقام الباحث برفقة فريق العمل المساعد بتلافيها ومعالجتها بالشكل المناسب، قبل البدء بالتجربة الرئيسية.

## 2-6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم (السبت) الموافق (2024/2/10) في قاعة نادي العمال في الساعة (الثالثة)، وقام الباحث في تنظيم ظروف الاختبارات بشكل ثابت من حيث الزمان والمكان والتسلسل؛ لمحاولة تحقيق نفس الظروف في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

## 2-7 البرنامج التدريبي:

بعد اجراء الاختبارات القبلية واعداد الباحث مسبقا للتدريبات النوعية المقترحة للرجلين، قام الباحث بتطبيق تلك التدريبات على عينة البحث (المجموعة التجريبية) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، والتي كانت في مرحلة الاعداد الخاص، وراعى الباحث عند وضع التدريبات : مستوى العينة التدريبي والمرحلة العمرية وكذلك تسلسل التدريبات وتدرجها، معتمدا في ذلك على المصادر والمراجع العلمية في علم التدريبي الرياضي وخاصة تدريب الملاكمه ،فضلا عن الاستثناء بآراء الخبراء والمحترفين في لعبة الملاكمه، اذ اشتملت التدريبات على عدة أمور ومنها:

- 1- تفذ التدريبات في مدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً أي ما مجموع (24) وحدة تدريبية، يوم (الاثنين) الموافق (2024/2/11) - يوم (الأربعاء) الموافق (2024/4/3).
- 2- تطبيق في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).
- 3- تم تطبيق التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- 4- استخدام حمل تموجي (2:1) لملائمتها لعينة البحث.
- 5- شدة تدريبي تتراوح بين (75-100%) من أقصى قدرة للملامك.
- 6- زمن التدريبات النوعية داخل القسم الرئيسي تتراوح من (30-40د).

جدول (4) يبين مقدار دورة الحمل التدريبي خلال الأسابيع

الأسابيع								درجة الحمل
8	7	6	5	4	3	2	1	
●		●			●			قصوى (100-95%)
		●	●			●		عالي (95-85%)
				●			●	متوسط (85-75%)
								الזמן

\*قصوى (احمر)، عالي (اخضر)، متوسط (ازرق).

يبين الجدول (4) مقدار درجة الحمل التدريبي خلال الأسابيع، إذا كان الحمل متوسط (85-75%) في أسبوعين، وهما الأسبوع (الأول والرابع)، أما الحمل العالي (95-85%) في الأسبوع (الثاني والخامس والسادس)، أما الحمل القصوى فكان في الأسبوع (الثالث والسابع والسادس والثامن).

## 2- الاختبار البعدى:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم (السبت) الموافق (2024/4/6) في قاعة نادي العمال في الساعة (الثالثة مساءاً)، وقام الباحث في تنظيم ظروف الاختبارات بشكل ثابت من حيث الزمان والمكان والتسلسل؛ لمحاولة تحقيق نفس الظروف في الاختبارات القبلية لعينة البحث.

## 2- الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- معامل الالتواء.
- اختبار (مان وتنى) للعينات المستقلة.

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 3-1 عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

جدول (5) دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث (الضابطة) في المتغير المبحوث  $N = 10$

النتيجة	الدلالـة	ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.05	2.33	0.7	2.09	25.2	2.22	24.5	عدد	القفز الرباعي
معنوي	0.03	2.44	0.04	0.11	3.61	0.12	3.65	ثانية	سرعة تردد الرجلين
معنوي	0.00	3.539	0.04	0.40	17.38	0.44	17.54	ثانية	الحمل المستمر 25 م
معنوي	0.04	4.325	0.44	0.26	16.49	0.33	16.93	ثانية	التحرك للأمام (20 م)
معنوي	0.03	2.765	0.14	0.19	18.75	0.26	18.89	ثانية	التحرك للخلف (20 م)
معنوي	0.05	3.192	0.09	0.78	23.83	0.91	23.92	ثانية	التحرك جانبا للليمين (20 م)
معنوي	0.05	2.817	0.39	0.21	22.12	0.30	22.51	ثانية	التحرك جانبا لليسار (20 م)

يعزو الباحث هذه النتائج للمجموعة الضابطة (التحسين البسيط ) الى ان معظم المدربين يهملون التدريبات النوعية وخاصة لهذا الجزء المهم من جسم الملاكمين في التدريب الأساسي، مما يؤثر بالسلب على مستوى الأداء البدني وبالتالي المستوى الفني، وعدم القدرة على تطور الأداء مستقبلا بدون هذه التدريبات لذلك تعد هذه التدريبات ضرورية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية فهي تمثل جزءا رئيسا في رفع مستوى الأداء للاعبين ،اذ يتقد كل من (محمد ضاحي 2006)،(علي رihan،2007) على ان :التدريبات النوعية تهتم أساسا بالعمل على المجموعات العضلية العاملة والمتركرة في الأداء الحركي، حيث انها تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي ووفقا لمسار أداء المهارات الرياضية.

جدول (6) يبين دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) لعينة البحث (التجريبية)

في المتغير المبحوث ن = 10

النتيجة	الدلالة	ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	12.53	5.1	1.94	30.7	2.01	25.6	عدد	القفز الرباعي
معنوي	0.00	7.96	0.021	0.107	3.46	0.115	3.63	ثانية	سرعة تردد الرجلين
معنوي	0.00	14.94	0.044	0.65	16.76	0.64	17.43	ثانية	الحجل المستمر 25
معنوي	0.02	6.214	1.04	0.52	16.21	0.72	17.25	ثانية	التحرك للأمام (م20)
معنوي	0.02	4.652	1.19	0.28	18.20	0.63	19.39	ثانية	التحرك للخلف (م20)
معنوي	0.03	5.112	1.47	0.65	22.92	0.59	24.39	ثانية	التحرك جانبا لليمين (م20)
معنوي	0.01	4.921	1.58	0.35	21.24	0.42	22.82	ثانية	التحرك جانبا لليسار (م20)

يعزو الباحث التطور بالنتائج للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث إلى التكيف العصبي العضلي للمجاميع العضلية العاملة الحاصل بسبب التدريبات النوعية والبرمجة الصحيحة لها، مع مراعاة الحمل التدريبي من حجم وشدة وراحة وكذلك توزيع الوحدات التدريبية بشكل مناسب لمستوى العينة العمرية والتدربي، وهذا ما يتفق مع دراسة (مسعد حسن هدية، 2004) إلى أن تفوق الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية إلى الانظام في التدريب، والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات النوعية المقترحة، والتي تعمل في نفس اتجاه العضلات العاملة. وأشارت دراسة (أحمد سمير، 2015) أن التدريبات النوعية هي تدريبات تمهيدية أو مساعدة تهدف لتنمية مستوى الأداء البدني أو المهاري، فهي وسيلة أساسية خلال فترة الإعداد البدني الخاص؛ لكونها تعطي نفس الإحساس المطلوب لتنفيذها في المهارة الحركية باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة، ولذلك استخدم الباحث التدريبات النوعية الخاصة البنائية والتي عرضها تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الملاكمة، من خلال توفير نماذج من هذه التدريبات لأثراء العملية التدربيّة.

جدول (7) دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (البعدي- البعدي) لعينة البحث (الضابطة- التجريبية)

في المتغير المبحوث ن = 20

النتيجة	الدلالـة	قيمة مان وتنـي	التجـريبيـة		الضـابـطـة		وحدة الـقيـاسـ	المـتـغـيرـ
			عـ	سـ	عـ	سـ		
معنوي	0.00	3.5	1.94	30.7	2.09	25.2	العدد	القفز الرباعي
معنوي	0.015	19.00	0.10	3.46	0.11	3.61	ثانية	سرعة تردد الرجلين
معنوي	0.03	22.5	0.65	16.76	0.40	17.38	ثانية	الجل المستمر 25 م
معنوي	0.042	32.5	0.52	16.21	0.26	16.49	ثانية	التحرك للأمام (م20)
معنوي	0.03	28.4	0.28	18.20	0.19	18.75	ثانية	التحرك للخلف (م20)
معنوي	0.05	20.7	0.65	22.92	0.78	23.83	ثانية	التحرك جانباً لليمين (م20)
معنوي	0.03	27.6	0.35	21.24	0.21	22.12	ثانية	التحرك جانباً لليسار (م20)

تشير النتائج إلى أن قيمة الاختبارات المحسوبة بين القياسات البعدية والبعدية للقدرات قيد البحث قد زادت معنويا في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات قيد البحث، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى فاعلية برمجة التدريبات النوعية التي استخدمتها المجموعة التجريبية، اذ تؤكد هذه النتائج أهمية هذه التدريبات للساقين، ويرجع ذلك إلى عدة عوامل: منها "زيادة التكيف العصبي العضلي، المتمثل بزيادة في تجنيد وفعالية الوحدات الحركية، وزيادة في الاستجابة العصبية وسرعة النبضات العصبية، وزيادة كفاءة الألياف العضلية السريعة" (Tillin and Bishop. 2009)

يتفق ذلك مع ما جاء به (يجي مصطفى كمال محمد ورشا عطية محمد عطية)، نقلًا عن (عصام عبدالخالق، 2005) يمكن أن تزداد قدرة العضلة عندما تخضع لشدة معينة وبدرجة ما، لو كانت أكبر من مقدرتها الطبيعية وبدرجة معقولة، فإنها سوف تستجيب بصورة فعالة وتصبح أقوى"، وان "المحافظة على التركيب الخارجي او الداخلي من تمرينات المقاومة تؤدي الى خلق المؤهلات الاساسية لتطوير جميع المجاميع العضلية التي لها الاهمية الخاصة في الفعالية الرياضية المعينة وفي حالة عدم امكانية المحافظة على التركيب الخارجي لأسباب تتعلق بطريقة التدريب هنا تتطور عضلات منفردة خاصة فقط. كذلك يعزى الباحث التقدم بالمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، اذ احتوت المجموعة التجريبية على تدريبات نوعية للساقين والتي تطور جانب مهم في الأداء الشخصي الذي يعوض جانب الخلل والنقص في الأداء، اذ تتشابه التدريبات النوعية في تكوينها من حيث تركيب الأداء البدني و المهارى ،وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤدات؛ ولذلك فهي تعتبر أحد الوسائل المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للفرد من جانب التوافق العضلي، وتتابع مسار واتجاه الأداء الحركي، ومنها جاءت أهمية هذه التدريبات، فهي تساعده على تطوير الصفات البدنية والحركة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

وتفق نتائج الدراسة مع ما أشار اليه (Gabbett, 2008) أن التدريب القائم على التدريبات النوعية يحاكي ويشابه المتطلبات البدنية للمنافسة، كما انه يقدم حافزا تدريباً مهما للمتدربين، ويجب ان يؤخذ بالاعتبار أهمية هذه التدريبات للارتقاء بالملاكمين لمستويات عالية وهذا يتفق مع ما ذكره (حسام الدين، 2016) ان في العاب المنازلات كلما كانت الرجلين تتميز بالرشاقة والسرعة والقوة، كلما كان أداء اللاعب أفضل من منافسيه" لذلك يرى الباحث ان ثراء التمرينات النوعية بالحركات ساهم في رفع مستوى القدرات المبحوثة.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات قيد البحث.
- 2- وجود تحسن بسيط جدا في المجموعة الضابطة في جميع متغيرات قيد البحث.
- 3- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات قيد البحث.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- تطبيق التدريبات النوعية المبحوثة على لاعبي الملاكمة بشكل عام وعلى الملاكمين الشباب بشكل خاص.
- 2- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.
- 3- اجراء دراسات للتدريبات النوعية على أجزاء مختلفة من الجسم بحاجة للتطوير.
- 4- ضرورة تنويع التدريبات للارتفاع بمستوى الملاكمين.
- 5- يجب ان تكون التدريبات النوعية مناسبة لخصائص المرحلة السنية، ومتتناسبة مع مستوى العينة وامكانياتهم.
- 6- ضرورة اجراء دراسات أخرى، ومعرفة مدى تأثيرها على الأداء المهاري.

المصادر

- Abdel-Rahman Safwat Saber Ali (2024). The effect of using TRX training on some physical variables and the level of footwork performance for junior boxers. Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts. No. 68. No. 4. p. 1538. DOI 10.21608/jprr.2024.350603.
  - Ahmed Samir Youssef (2015). Effectiveness Specific exercises in terms of variables Biomechanics and electrical activity Muscle at the level of completing sentences Movement for kata players in karate. Doctoral dissertation. College of Education Sports. Mansoura University.
  - Ali Al-Saeed Rayhan (2007). Physical Culture for Both Sexes. 1st edition. Modern Library for Publishing and Distribution. Mansoura.
  - Bilal. G. Ö. K. & Gökmen. Ö. Z. E. N. (2023). Comparison of the Effect of Static and Dynamic Core Exercises on Physical Performance Parameters in Young Boxers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 14(1). 83–97.
  - Davis P. Connorton A. Driver S. Anderson S. Waldock R. The activity profile of elite male amateur boxing following the 2013 rule changes. *J Strength Cond Res*. 2018; 32(12): 3441–3446. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001864> PMID: 30480653
  - E. Arseneau. S. Mekary. and L.A Leger. VO (2) requirements of boxing exercises. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 25(2) (2011) 348–359. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181ef64cb.
  - Gabbett. T. J. (2008). Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players? *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 22(2). 509–517.
- DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181634550.

- Hadiya. M. H.. Musaad Hassan. Qandil. & Al-Sayyid Al-Muhammadi. (2008). The effect of some counterattack exercises on the effectiveness of the skill performance of Romanian wrestling players. *Scientific Journal of Physical Education Sciences*. 13(13). 193–219.
- Hossam El-Din Abdel Hamid Qutb. The effect of a training program using qualitative exercises on some special motor abilities and the effectiveness of offensive skills performance among fencing players. PhD thesis. Assiut University.
- Hossam El-Din Abdel Hamid Qutb<sup>1</sup>; Walid Nashat Ali<sup>2</sup>; Jihad Taha<sup>3</sup>; Mohamed Shedid. The effect of using qualitative pair training on some physical abilities and the level of performance of the skill of numerical attack (1–2) for fencers in the New Valley. [Volume 8. Issue 1](#). June 2023. P2.  
DOI: [10.21608/mnvs.2023.184540.1024](https://doi.org/10.21608/mnvs.2023.184540.1024).
- K. Kasper. M.D. Korey. Sports Training Principles. *Current Sports Medicine Reports*. 18(4) (2019) 95–96. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000576.
- Khater. S. A. A. Saeed Abdel Rashid. Al-Maati. Muhammad Talaat Abu. Salam. Muhammad Bakr Salam. ... & Talal Alaa. (2020). The effect of using specific exercises on the level of performance of the undistinguished foot passing skill among junior football players in the State of Kuwait. *Journal of Theories and Applications of Physical Education and Sports Sciences*. 34(2). 11–36.
- Khater. S. A. A. Saeed Abdel Rashid. Al-Saeed. Magda Mohamed. Sorour. Mahmoud Sayed. ... & Islam Abu Al-Ela. (2023). Biomechanical outcomes of front rotation skills as a basis for developing specific exercises for the contact phase in trampoline gymnastics. *Journal of Theories and Applications of Physical Education and Sports Sciences*. 39(5). 303–316.

- Mackenzie. B. (2005). Performance evaluation tests. London: Electric World plc. 24(25). 57–158. ISBN: 1-905096-18-6.
- Muhammad Dahi Abbas (2006). Biomechanical determinants of linking the two skills of Tkatchev Fatah with Ginger on the horizontal bar as a basis for developing purpose-based exercises (PhD dissertation). unpublished. Faculty of Physical Education. Assiut University.
- Muslim Aqil Shaker and Ahmed Karim Latif (2023). Following qualitative exercises in developing the distinctive speed strength of the hands and feet and the hand skill in basketball for players under 18 years of age. *Wasit Journal of Sports Sciences*. 17(4). 10–30.
- Mustafa Kamal Muhammad. Yahya. & Attia Muhammad Attia. (2021). Combined training and its effect on developing the explosive power and speed characteristic of the leg muscles of volleyball players. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*. 51(051). 9–26.
- Nour Hatem Al-Haddad (2015). The effect of exercises using different resistances in developing speed endurance and performance strength for men in foil. *Journal of Sports Creativity*. University of Mohamed Boudiaf – M'Sila. Issue 17. pp. 30–38.
- Perliński. J. Bukowska. J. M. Rydzik. Ł. Wąsacz. W. Kruczkowski. D. Ambroży. T. & Jaszczur-Nowicki. J. (2024). Gait analysis of male professional boxers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 16(1).
- ROB WOOD (2016). HOME FITNEES TEST. [www.homefitnessstest.com](http://www.homefitnessstest.com).
- Shakir. M. A. & Latif. A. K. (2023). The effect of quality exercises on developing distinctive strength and speed for hands and legs. as well as the skill of the handoff in basketball for players under the age of 18. *Wasit Journal Of Sports Sciences*. 17(4).

- Tillin. N. A. & Bishop. D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports medicine*. 39. 147–166. doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004.
- World Boxing Association (AIBA. 2016), Technical Rules.
- Ziadeh. Dr. Kh. F. counting. Khaled Farid Ezzat. (2017). The effect of a specific exercise program for the core muscles of the body on the outcomes of muscle strength. balance. and the level of performance of some tachi waza skills for junior judo players. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University. 81(September Part 6). 113–140.

### نموذج الوحدات التدريبية

الاسبوع	التمارين المستخدمة	الحجم التدريبي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الملاحظات
الاول والرابع	15 حركة مختلفة ومتعددة المستويات على سلم الرشاقة	5 تكرار 5× مجاميع	120 ثا	- 30 ثا 60 ثا	
	15 حركة مختلفة ومتعددة المستويات لقفز على حاجز التدريب الخاصة	5 تكرار 5× مجاميع	120 ثا	- 30 ثا 60 ثا	
	15 حركة مختلفة ومتعددة المستويات مع الاقماع	5 تكرار 5× مجاميع	120 ثا	- 30 ثا 60 ثا	
	15 حركة مختلفة متعددة المستويات مع حبال المقاومة	5 تكرار × مجاميع 4	120 ثا	- 30 ثا 60 ثا	
	8 حركات مختلفة ومتعددة المستويات مع الحلق	5 تكرار × مجاميع 3	120 ثا	- 30 ثا 60 ثا	
	8 حركات مختلفة ومتعددة المستويات مع الزميل	4 تكرار × مجاميع 3	120 ثا	- 45 ثا 70 ثا	

### أسماء الخبراء والمختصين

الاسم	الاختصاص	مكان العمل	ت
أ.د. عبد الكريم فاضل عباس	تدريب رياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	1
أ.د. مؤيد جاسم عباس	تدريب رياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	2
أ.د. عبد الهادي حميد مهدي	تدريب رياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	3
أ.م.د. عبد الجليل جبار	تدريب رياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	4
أ.م.د. محمد قصي جميل	لياقة بدنية	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	5

### أسماء فريق العمل المساعد

الاسم	العمل	مكان العمل	ت
مصطفى حمزة	مدرب	نادي العمال	1
عمار واحد رسن	مدرب	نادي الشعلة	2
م.م. إسماعيل حميد صالح	مدرب لياقة	جامعة النهرین/نادي دجلة	3