



---

**The effect of developing the strength characterized by speed on the level of  
skill performance of young boxers**

**Reda Abdel-Hussein Hadi/ Middle Euphrates Technical University.**

**Technical Institute. Al-Musayyib**

**Ahmed Saeed Obais/Future University. Faculty of Physical Education and  
Sports Sciences**

**Ali Yousif Had/ Future University. Faculty of Physical Education and Sports  
Sciences**

---

**Abstract**

The importance of speed and strength for boxers is evident in both defense and offense. Successful attacking depends on the boxer's ability to notice exposed areas of the opponent's body, his extreme speed in exploiting these opportunities, and choosing the appropriate timing to attack and land punches, while being extremely careful of the opponent's counterpunches.

By following the researcher in many local boxing championships and reviewing previous studies as well through the reference survey, he noticed the lack of specialized research on the subject of speed-specific strength for young boxers. Therefore, the researcher headed to conduct this research to identify the effect of speed-specific strength on the effectiveness of skill performance. The importance of the research lies in developing a proposed training program to develop the distinctive strength and speed of young boxers, given their importance in calculating the correct points in the match. The researcher also attempts to determine the effect of the proposed training program to improve the effectiveness of the skill performance of young boxers, in a way that keeps pace with the development taking place in the field of arbitration using computers in boxing and keeping up with the development in advanced countries in this field.

The most important results of the research were: The proposed training program, with its content and load configuration, had a positive impact on developing boxers' speed-specific strength. There is a direct relationship between developing speed-specific strength and skill performance.

**Keywords: Speed-specific strength\_Skill performance level\_Youth category.**

تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للملاكمين فئة الشباب  
أ.م.د. رضا عبد الحسين هادي/جامعة الفرات الأوسط التقنية. المعهد التقني. المسيب  
م.م. احمد سعيد عبيس/جامعة المستنقيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
م.م. علي يوسف هادي/جامعة المستنقيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
riad.hussein.ims002@atu.edu.iq  
ahmedsaedabis1996@gmail.com  
ali.yousef.hadi@uomus.edu.iq

### الملخص

القوة المميزة بالسرعة للملاكمين تبرز أهميتها في الدفاع والهجوم، فنجاح تحقيق الهجوم يتوقف على قدرة الملاكم على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرص واختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسييد اللكمات مع الحرص الشديد من لكمات المنافس المضادة. من خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات المحلية للملاكمين وإطلاعهم على الدراسات السابقة كذلك من خلال المسح المرجعي لاحظوا قلة البحوث المتخصصة في موضوع القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب، لذلك اتجه الباحثون لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء المهاري، وتكمن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب لما لهما من أهمية في احتساب النقاط الصحيحة بالمباراة، ومحاولة الباحثون معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث في مجال التحكيم باستخدام الحاسب الآلي في الملاكمة وملاحقة التطور في الدول المتقدمة في هذا المجال. جاءت اهم نتائج البحث: البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وتشكيل أحماله أثر إيجابياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين. وتوجد علاقة طردية بين تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري.

**الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة، مستوى الأداء المهاري فئة الشباب.**

## 1- المقدمة:

القوة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة في المستوى المهاري حيث لا بد توافرها لدى اللاعب حيث توجد علاقة طردية بين تنميتها ومستوى الأداء المهاري. ويشير العديد من الباحثين ضرورة الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة لما لها من أثر فعال في الملائمة وخاصة بعد إدخال وسائل التحكيم بالكمبيوتر في المباريات. كما أنها تؤثر بصورة ايجابية على العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة الحركية والتحمل العضلي. من خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات المحلية للملاكمين وإطلاعهم على الدراسات والأبحاث السابقة كذلك من خلال المسح المرجعي لاحظ قلة البحوث المتخصصة في موضوع القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب، لذلك اتجه لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء المهاري وتكمن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب لما لهما من أهمية في احتساب النقاط الصحيحة بالمباراة، ومحاولة الباحثون معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث في مجال التحكيم باستخدام الحاسب الآلي في الملائمة وملاحقة التطور في الدول المتقدمة في هذا المجال. لأن أن عدد الضربات المحتسبة عن طريق الحاسب الآلي قليلة مقارنة بعدد اللكمات المسددة بالجولات. ويرجع ذلك إلى عدم وصول اللكمة المؤثرة للمنافس التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة.

### ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للملاكمين فئة الشباب.

## 2- إجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من الملاكمين الشباب بمحافظة بابل، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بابل فئة الشباب للموسم 2021\_2022 وبلغ عددهم (20) ملاكماً، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منها (10) ملاكمين.

### - التجانس:

قام الباحثون بإجراء التجانس للمجموعتين في المتغيرات التالية: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - المستوى المهاري والبدني وفعالية الأداء المهاري).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

م	متغيرات البحث	القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
1	السن	شهر	17.9000	18.000	0.8756	0.2230	18.1000	18.000	0.8756	-0.2230
2	الطول	سم	64.4000	62.000	13.5663	0.8430	70.1000	69.000	8.3193	-0.4360
3	الوزن	كغم	1.7360	1.7450	0.0038	-0.3990	1.7080	1.7050	0.0025	0.4560
4	عمر تدريبي	شهر	4.6000	4.8000	0.9428	-0.3580	4.6000	4.6000	0.5963	-0.1570
5	ركض 30 م	ث	5.0560	5.0650	0.2160	-0.7620	5.3300	5.2250	0.5192	0.2470
6	ركض 800 م	ث	2.7240	2.5300	0.3628	1.022	3.3390	3.4100	0.3895	-0.7630
7	عقلة	عدد	6.4000	5.0000	2.7968	0.8560	6.5000	6.5000	2.3688	-0.3760
8	ثني الجذع	سم	6.4000	6.0000	3.1340	0.1050	5.8000	5.8000	3.5528	0.7070

يتبين من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (-0.7620، 1.0220) هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  كما يتبين أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين (-0.7630، 0.7070) وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس عينة البحث.

## جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهاري

البحث	القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل التواء
عريض ثبات	سم	2.0900	2.1000	0.1524	-0.7350	2.0600	2.1000	0.1350	-0.7720
المائل	عدد	12.200	12.0000	1.6865	-0.0420	11.5000	12.000	2.4152	-1.0940
س من 30	عدد	24.900	24.500	4.4833	0.5810	26.600	27.0000	4.1419	-0.5120
طبية	سم	7.2100	7.1500	1.1249	0.0210	7.2800	7.2500	1.2227	0.6120
طبية	سم	7.6500	7.5000	0.9443	0.1680	7.9400	7.9000	1.2483	0.1240
الكلمات	عدد	43.800	45.0000	8.9418	0.3670	40.6000	40.5000	11.7019	0.7130
الكلمة	سم	2.333	2.4150	0.7264	-0.2250	2.1460	2.0800	0.6876	0.2890
الكلمة	سم	2.9470	2.9100	0.7122	-0.1380	2.2630	2.3300	0.6807	-0.3090
الأداء	عدد	0.3324	0.330	0.1179	0.06106	0.3607	0.3250	0.1496	2.4510

يتبين من جدول (2) قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (-0.7350)، (0.5810) ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين (-1.094)، (2.451) هذه القيم انحصرت ما بين (+3) مما يؤكد على تجانس المجموعتين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.

- التكافؤ:

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي للمجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	العدو 30متر	5.0560	5.3300	3.25	13.00	6.40	32.00	1.129
2	الجري 800متر	2.7240	3.3390	3.00	6.00	6.13	49.00	0.191
3	الشدة لأعلى على العقلة	6.4000	6.5000	7.25	14.50	4.36	30.50	0.960
4	ثني الجذع أماماً أسفل	6.4000	5.8000	6.40	32.00	4.60	23.00	0.465
5	الوثب العريض من الثبات	2.0900	2.0600	5.63	22.50	3.38	13.50	0.641
6	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10ث	12.200	11.5000	3.90	19.50	4.25	8.50	0.938
7	الجلوس من الرقود 30ث	24.9000	26.600	5.88	23.50	3.13	12.50	0.771
8	رمي كرة طبية باليد اليسرى	7.2100	7.2800	4.60	23.00	5.50	22.00	0.059
9	رمي كرة طبية باليد اليمنى	7.6500	7.9400	4.80	24.00	6.20	31.00	0.357
10	تسديد لكلمات على كيس اللكم 10ث	43.800	40.6000	6.20	31.00	3.50	14.00	1.007
11	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.333	2.1460	5.00	25.00	5.00	20.00	0.296
12	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.9470	2.2630	5.00	40.00	5.00	5.00	0.073
13	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.3324	0.3607	4.17	12.50	6.07	42.50	1.530

\* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (0.05) =  $1.96_{+}$

يتبين من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث. مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.

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

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية.
- استمارة الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارة تسجيل نتائج فعالية الأداء المهاري للملاكمين.
- الحاسب الآلي لتحليل المباريات.
- استمارة تحليل للمهارات الفنية في الملاكمة.
- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي شريط قياس
- طباشير ألوان
- حبال وثب
- كرات طبية
- قفزات ملاكمة
- واقي الأسنان وواقى الرأس
- وسادة حائط
- أكياس لكم
- أثقال حرة.

## الاختبارات المستخدمة:

بالاطلاع على المراجع والدراسات التي احتوت على اختبارات لقياس المستوى البدني والمهاري في الملاكمة والتي أمكن للباحث الاطلاع عليها.

#### جدول (4) يبين الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
1	الوثب العريض من الثبات
2	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث
3	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث
4	رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى
5	رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى
6	تسديد لكومات مستقيمة على كيس اللكم 10 ث
م	اختبارات التجانس والتكافؤ
1	السن - الوزن الطول - العمر التدريبي
2	اختبار العدد 30 متر من جزء الانطلاق
3	اختبار الجري 800 متر
4	الشدة لأعلى على العقلة
5	ثني الجذع أماماً أسفل

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات المهارية:

لحساب درجة صدق الاختبارات قام الباحثون بتطبيقها على عدد (10) ملاكماً متميزين من أفراد العينة الاستطلاعية وعدد (10) ملاكماً أقل تميزاً.



جدول (5) يبين معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

م	اسم الاختبار	المجموعة الأقل تمايزاً		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
1	العدو 30متر	5.4940	0.4918	4.6140	1.1431	0.8800	*2.352
2	الجري 800متر	3.7260	0.4275	2.8920	0.7272	0.8970	*3.234
3	الشد لأعلى على العقلة	4.6000	2.1187	7.1000	1.8529	2.5000	*2.825
4	ثني الجذع أماماً أسفل	2.000	2.8284	7.4000	3.3066	5.4000	*3.435
5	الوثب العريض من الثبات	1.9050	0.1212	2.1120	0.2057	0.2070	*2.582
6	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10ث	9.000	1.0541	11.9000	1.9120	2.9000	*3.585
7	الجلوس من الرقود 30ث	21.5000	3.1002	26.4000	2.7561	4.9000	*3.711
8	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسرى	5.9300	0.8473	6.8500	0.5148	0.9200	*2.501
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمنى	7.9900	0.7578	8.7800	0.5116	0.7900	*3.062
10	تسديد لكلمات على كيس اللكم 10ث	30.6000	5.7581	36.600	3.8079	5.9000	*2.526
11	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.9070	0.5933	1.9010	0.9152	1.0060	*2.548
12	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.3460	0.5743	1.5320	0.6221	0.8140	*3.140
13	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.3219	0.1141	0.4645	0.00917	0.1426	*3.438

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.13$ . يتبين من الجدول (5) معامل الصدق للاختبارات انحصر بين  $(2.352)$ ،  $(3.711)$  وهو ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والأقل تمايزاً وإن جميعها ذات دلالة عند مستوى  $(0.05)$  مما يؤكد صدق هذه الاختبارات.

### ثبات الاختبارات قيد البحث:

تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه على مجموعة من الملاكمين في نفس المرحلة السنية وعددهم (10). وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني جدول (6) يبين معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

م	اسم الاختبار	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
1	العدو 30متر	5.4940	0.4918	5.3240	0.5726	*0.710
2	الجري 800 متر	3.7260	0.4275	3.8040	0.5176	*0.763
3	الشد لأعلى على العقلة	4.6000	2.1187	4.1000	2.2336	*0.735
4	ثني الجذع أماماً أسفل	2.000	2.8284	2.5000	2.5055	*0.725
5	الوثب العريض من الثبات	1.9050	0.1212	1.8950	0.1301	*0.747
6	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10ث	9.000	1.0541	9.9000	1.6633	*0.851
7	الجلوس من الرقود 30ث	21.5000	3.1002	20.4000	3.3400	*0.723
8	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسرى	5.9300	0.8473	6.2500	0.9217	*0.775
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمنى	7.9900	0.7578	8.2500	0.8155	*0.805
10	تسديد لكلمات على كيس اللكم 10ث	30.6000	5.7581	31.3000	6.0928	*0.681
11	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.9070	0.5933	2.9960	0.4160	*0.740
12	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.3460	0.5743	2.1800	0.6252	*0.767
13	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.3219	0.1141	0.3364	0.00974	*0.820

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.632$ .

يتبين من الجدول (6) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين (0.851)، (0.681) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05 مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

### أسس البرنامج التدريبي المقترح:

- الفترة الزمنية (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2020/3/9 لغاية 2020/6/7.
  - عدد الوحدات التدريبية (4) وحدات تدريبية في الأسبوع.
  - زمن الوحدة التدريبية للشدة المتوسطة (75-90) ق.
  - زمن الوحدة التدريبية للشدة العالية (91-105) ق.
  - زمن الوحدة التدريبية للشدة القصوى (106-120) ق.
  - درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية (1:1).
- جدول (7) يبين أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسابيع	النسب	السبت	الاثنين	الأربعاء	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	90	100	100	90	380	متوسط
الثاني	+10% عن الأول	100	110	110	100	420	عالي
الثالث	-25% عن الثاني	75	85	85	75	320	متوسط
الرابع	مثل الثاني	100	110	110	100	420	عالي
الخامس	+10% عن الرابع	110	120	120	110	460	أقصى
السادس	-25% عن الخامس	80	90	90	80	340	متوسط
السابع	مثل الخامس	110	120	120	110	460	أقصى
الثامن	-5% عن السابع	105	115	115	105	440	أقصى
التاسع	-25% عن السابع	75	90	90	75	330	متوسط
العاشر	مثل الثامن	105	115	115	105	440	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي	100	110	90	100	400	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	90	90	90	75	345	متوسط

### مراحل البرنامج التدريبي:

الأولى: (3) أسابيع هدفها الإعداد العام خلال الفترة من 3/9 حتى 2020/4/3.

الثانية: (5) أسابيع هدفها الإعداد الخاص خلال الفترة من 4/5 حتى 2020/4/7.

الثالثة: (4) أسابيع وهدفها الإعداد للمباريات وتنفيذ من 5/8 حتى 2020/6/5.

### 2-4 القياس القبلي:

تم إجراءه للمجموعتين الضابطة والتجريبية خلال 2020/8/20 لغاية 2020/3/9.

### 2-5 تنفيذ التجربة الأساسية:

تم التنفيذ خلال (12) أسبوعاً خلال الفترة من 2020/3/9 لغاية 2020/6/7.

### 2-6 القياس البعدي:

تم إجراءه بعد الانتهاء من البرنامج خلال 2020/3/12 لغاية 2020/3/22.

### 2-7 المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (لبيرسون).
- اختبار مان ويتني.
- اختبار وليكسون.
- اختبار (ت).
- نسبة التحسن.

### 3- عرض النتائج:

جدول (8) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	الوثب العريض من الثبات	2.0900	2.1650	8.95	89.50	12.05	120.20	*3.183
2	الانبطاح المائل 10 ث	12.200	14.1000	7.60	76.00	13.40	134.00	*2.232
3	الجلوس من الرقود 30 ث	24.900	26.6000	9.30	93.00	11.70	117.00	*2.915
4	رمي كرة طبية باليد اليسرى	7.2100	8.3500	7.50	75.00	13.50	135.00	*2.274
5	رمي كرة طبية باليد اليمنى	7.6500	9.4800	6.40	64.00	14.60	146.00	*3.103
6	تسديد على كيس للكلم 10 ث	43.800	47.500	9.00	90.00	12.00	120.00	*4.136
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.333	1.6490	13.25	132.50	7.75	77.50	*2.080
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.9470	1.7680	14.90	149.00	6.10	61.00	*3.332
9	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.3324	0.4360	13.20	132.00	7.800	78.00	*2.047

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 1.96_{+}$ .

يتبين من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (9) يبين النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة  
وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.0900	2.1650	0.075	3.588
2	الانبطاح المائل 10 ث	12.2000	14.1000	1.90	15.573
3	الجلوس من الرقود 30 ث	24.9000	26.6000	1.70	6.827
4	رمى كرة طبية باليد اليسرى	7.2100	8.3500	1.14	15.811
5	رمى كرة طبية باليد اليمنى	7.6500	9.4800	1.83	23.921
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	43.8000	47.5000	3.70	8.447
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.3330	1.6490	0.684	29.318
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.9470	1.7680	1.179	40.006
9	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.3324	0.4360	0.1036	31.200

يتبين من جدول (9) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبار (دقة اللكمة المستقيمة اليمنى) وكان مقدار نسبة التحسن (40.006%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (3.588%).

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	الوثب العريض من الثبات	2.0600	2.1000	9.75	97.50	11.25	112.50	*2.574
2	الانبطاح المائل 10 ث	11.5000	12.9000	8.40	84.00	12.60	126.00	*2.626
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.6000	27.5000	10.00	100.00	11.00	110.00	*2.915
4	رمي كرة طبية باليد اليسرى	7.2800	7.7300	9.25	92.50	11.75	117.50	*2.948
5	رمي كرة طبية باليد اليمنى	7.9400	8.6900	8.60	86.00	12.40	124.00	*2.439
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	40.6000	42.8000	9.50	95.00	11.50	115.00	*2.757
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.1460	1.7420	12.20	122.00	8.80	88.00	*2.287
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.2630	1.9210	12.20	122.00	8.80	88.00	*2.287
9	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.3607	0.3840	8.65	86.50	12.35	123.50	*4.402

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 1.96_{+}$

يتبين من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (11) يبين النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.060	2.100	0.04	1.941
2	الانبطاح المائل 10 ث	11.500	12.9800	1.40	12.173
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.6000	27.5000	0.90	3.383
4	رمي كرة طبية باليد اليسرى	7.280	7.7300	1.45	6.181
5	رمي كرة طبية باليد اليمنى	7.940	8.6900	0.75	9.445
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	40.600	42.800	2.2	5.418
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	2.146	1.742	0.404	18.827
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	2.263	1.921	0.342	15.112
9	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.3607	0.3840	0.0233	6.459

يتبين من جدول (11) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبار (دقة اللكمة المستقيمة اليسرى) وكان مقدار نسبة التحسن (18.827%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (1.941%).



جدول (12) يبين دلالة الفروق بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في

اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	الوثب العريض من الثبات	2.1650	2.1000	5.40	27.00	3.00	9.00	*2.270
2	الانبطاح المائل 10 ث	14.1000	12.9000	5.14	36.00	4.50	9.00	*2.628
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.6000	27.5000	5.60	28.00	4.25	17.00	*4.653
4	رمى كرة طبية باليد اليسرى	8.35000	7.7300	5.29	37.00	6.00	18.00	*2.969
5	رمى كرة طبية باليد اليمنى	9.4800	8.6900	6.67	40.00	3.75	15.00	*2.275
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	47.5000	42.8000	7.20	36.00	3.80	19.00	*2.869
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	1.6490	1.7420	9.00	18.00	4.63	37.00	*2.969
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	1.7680	1.9210	7.17	21.50	4.79	33.50	*2.612
9	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.4360	0.3840	5.25	42.00	6.50	13.00	*4.479

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (0.05)  $\pm 1.96$ .

يتبين من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.

جدول (13) يبين النسبة المئوية للتحسن بين متوسط قياس (التجريبية والضابطة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.165	2.100	0.065	3.095
2	الانبطاح المائل 10 ث	14.100	12.900	1.20	9.302
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.600	27.500	0.90	3.272
4	رمى كرة طبية باليد اليسرى	8.350	7.730	0.62	8.020
5	رمى كرة طبية باليد اليمنى	9.480	8.690	0.79	9.090
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	47.50	42.800	4.70	10.98
7	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	1.649	1.742	0.102	5.855
8	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	1.768	1.921	0.161	8.381
9	نسبة فعالية الأداء المهاري	0.436	0.384	0.052	13.541

يتبين من جدول (13) أعلى نسبة للتحسن بين متوسط قياس المجموعتين في اختبار (فعالية الأداء المهاري) وكان مقدار نسبة التحسن (13.541%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (3.095%).

### 3- مناقشة النتائج:

#### 3-1 مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتبين من جدول (9) وجود نسب عالية للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوالي (3.58%)، (15.57%)، (6.82%)، (15.81%)، (23.92%)، (8.44%)، (29.31%)، (40.00%)، (31.200%).

يرجع الباحثون التحسن في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذى احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية هذا المكون سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبية وتدرجات الأثقال والتدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة في تدريب الملاكمة (أكياس لكم - وسادة حائط - كرات مترددة - كرات معلقة - أحبال للوثب ) مع مراعاة تنفيذ جميع التدريبات بأقصى سرعة ممكنة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما يؤدي إلى زيادة قوة العضلات الأمر الذى ساهم بشكل ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث.

كما يتبين من جدول (9) أن النسب المئوية للزيادة للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (3.58% : 23.92%) والنسب المئوية للزيادة في اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (29.31% : 40.00%)، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى. ويعزى الباحثون الارتقاء والتحسين إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتبين من نتائج جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة للاختبارات عند مستوى دلالة (0.05) =  $1.96 \pm$  وأقل من قيمتها الجدولية. ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التدريبية لكل ملاكم وتقسيم الملاكمين إلى مجموعات تبعاً للوزن. ويعزوا الباحثون أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى لدى الملاكمين إيجابياً.

### 3-2 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (11) وجود نسب للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث. وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوالى (1.94%)، (12.17%)، (3.38%)، (6.18%)، (9.44%)، (5.41%)، (18.82%)، (15.11%)، (6.45%).

كما يتضح أن الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر في التحكم اعتمدت على سرعة تسديد اللكمات المؤثرة مع دقة وصولها إلى الهدف، إلى جانب إتقان بعض الدفاعات وخاصة (تحركات القدمين والجذع).

كما يتبين من جدول (11) أن النسب المئوية للزيادة للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (1.94% : 12.17%) والنسب المئوية للزيادة في اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (6.45% : 18.82%) ، مما يدل على قلة نسب الزيادة في الاختبارات المقارنة بالمجموعة التجريبية، وقد يعزى الباحثون ذلك إلى عدم استخدام البرنامج التدريبي المقترح.

كما يتبين من نتائج جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05)  $= 1.96+$  وأقل من قيمتها الجدولية. ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الثاني من البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.

### 3-3 مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتبين من نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (0.05%) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث.

ومن جدول (12) يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى كلا من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية).

ويرى الباحثون أن تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة خلال فترة البرنامج التدريبي (12) أسبوع قد أثر في تحسين فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب قيد الدراسة ويتضح ذلك من جدول (13) حيث أن نسبة التحسن في فعالية الأداء المهارى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغت (31.200%).

ويرجع الباحثون هذا التحسن في فعالية الأداء المهارى للملاكمين عينة الدراسة إلى البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعة التمرينات الخاصة باللكم المشابه لأداء الملاكم في المباريات من حيث القوة المميزة بالسرعة والدقة والشدة والحجم وذلك خلال التدريب على أجهزة اللكم والأدوات المساعدة واللكم مع الزميل واللكم الحر.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- 2- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.
- 3- ملاحظة زيادة النسب المئوية للتحسن في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى.
- 4- تم تقليل عدد اللكمات الغير مؤثرة (بدون قوة مميزة بالسرعة) واللكمات الغير دقيقة والتي تنفذ ولم تصل إلى المكان المصرح به باللكم.
- 5- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراع اليمنى والذراع اليسرى.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب.
- 2- تطبيق البرنامج التدريبي بمحتوياته وخصائصه نظراً للتطور الملحوظ في فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.
- 3- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهاري مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرامج التدريبية.
- 4- ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة في المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين.
- 5- عدم المبالغة في زيادة النّقل المستخدم في الأدوات المساعدة، وبما يتناسب مع أوزان الملاكمين.
- 6- ضرورة الاهتمام باستخدام تمارين الإطالة والمرونة الكافية والمناسبة مع البرنامج المستخدم وعدم إغفالها لضمان الوصول إلى النتائج المرجوة.

## المصادر

- إبراهيم محمود: (2005) استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- أبو العلا أحمد عبد: (2006)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد أمين محمد: (2009) برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- أحمد محمد صلاح: (2000) تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- إخلاص محمد عبد: (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- إسماعيل حامد عثمان: (2011) القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمة عالمياً ومحلياً، مطبعة المليجي، القاهرة.
- سامح عبد الرؤوف محمود: (2001) معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقاً لمستوى نتائج المباريات، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- صلاح السيد قادوس: (2012) الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.
- طارق محمد عبد الرؤوف: (2013) دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومتری لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- كمال عبد الجابر عبد الحافظ: (2000) تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- محمد أبو النصر محمود: (2000) أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ياسر عنتر أحمد: (2002) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية (الطويلة) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- يحيى السيد إسماعيل: (2014) تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

ملحق 1

تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين

م	الاسم	عدد اللكمات الصحيحة	أجمالي المهارات الفعالية	اللكمات التي صدها المنافس	إجمالي المهارات التي نفذها المنافس	عدد الجولات الملعبه	نسبة فعالية الأداء المهارى
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



ملحق 2

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية  
خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط

المرحلة											الأولى
الأسبوع											الأول
درجة الحمل											متوسط
المحتوى / اليوم											الجمعة
الدرجة											السبت
											الأحد
											الاثنين
											الثلاثاء
أقصى											الأربعاء
عالي											الخميس
متوسط											الجمعة
راحة											
جزء الوحدة / الزمن											ق
الجزء التمهيدي											ث
الإعداد البدني العام											ق
الإعداد البدني الخاص											ث
الإعداد المهاري											ق
الجزء الختامي											ث
أجمالي الزمن											ق
15	-		15	-		15	-		15	-	15
39	-		45	-		45	-		39	-	39
10	-	10	11	-	11	11	-	11	10	-	10
21	-	21	24	-	24	24	-	24	21	-	21
5	-	5	5	-	5	5	-	5	5	-	5
90	-	90	100	-	100	100	-	100	90	-	90

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.

ملحق 3

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية  
خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى

المرحلة الأولى							المرحلة				
السابع							الأسبوع				
أقصى							درجة الحمل				
الجمعة		الخميس	الأربعاء		الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم		
									أقصى	درجة الحمل	
									عالي		
									متوسط		
									راحة		
ق	ث	١٥	ق	ث	١٥	ق	ث	١٥	ق	ث	جزء الوحدة / الزمن
15	-		15	-		15	-		15	-	الجزء التمهيدي
20	-		22	30		22	30		20	-	الإعداد البدني العام
25	-		27	30		27	30		25	-	الإعداد البدني الخاص
45	-		50	-		50	-		45	-	الإعداد المهاري
5	-		5	-		5	-		5	-	الجزء الختامي
110	-		120	-		120	-		110	-	أجمالي الزمن

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.

ملحق 4

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية  
خلال الأسبوع الحادي عشر ذو الحمل العالي

المرحلة الأولى							المرحلة
الحادي عشر							الأسبوع
العالي							درجة الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم
							أقصى
							عالي
							متوسط
							راحة
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	جزء الوحدة / الزمن
15	-	15	-	15	-	15	الجزء التمهيدي
14	-	12	-	16	-	14	الإعداد البدني العام
14	-	12	-	16	-	14	الإعداد البدني الخاص
52	-	46	-	58	-	52	الإعداد المهارى
5	-	5	-	5	-	5	الجزء الختامي
100	-	90	-	110	-	100	أجمالي الزمن

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.