



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



## The Effect of a Proposed Training Program on Strength Development in the Iraqi Junior National Team

M.M. Heba Ali Munther, A.M.D. Ilaf Rabie Abbas

Iraq. University of Baghdad. College of Physical Education and Sports Sciences

[heba.ali2104m@cope.uobagdad.,du.iq](mailto:heba.ali2104m@cope.uobagdad.,du.iq)

[elaf.injas@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:elaf.injas@cope.uobaghdad.edu.iq)

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

### Abstract

The significance of this research lies in training boxers to develop punching power as a fundamental boxing skill by proposing specific exercises. Through their professional practice and observation of the training curricula and programs for the Iraqi Junior National Boxing Team, the researchers noted a weakness in punching power among the majority of boxers, which led to inconsistent performance, as seen in recent bouts at the Iraqi Championship. Therefore, the researchers decided to develop proposed exercises to improve the power of the right straight punch.

The study aims to identify the effect of the proposed exercises on improving the power of the right straight punch among members of the Iraqi Junior National Boxing Team. The researchers used the experimental method due to its suitability for the nature and problem of the study, and the research sample was selected using a purposive sampling method, consisting of 12 boxers from the Iraqi junior national boxing team.

The research results were statistically significant, and the researchers concluded that the boxers did not find it difficult to use the training aids while performing the specialized exercises, due to their high skill level, which was not affected by the use of the aids.

The researchers recommend applying the training program they developed to all Iraqi national boxing teams, given its effective and positive role in increasing punching power.

**Keywords:** training program, strength development, Iraqi junior national team

## تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير القوة لدى منتخب العراق للناشئين

م.م. هبه علي منذر ، أ.م.د. ايلاف ربيع عباس

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[heba.ali2104m@cope.uobagdad.,du.iq](mailto:heba.ali2104m@cope.uobagdad.,du.iq)

[elaf.injas@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:elaf.injas@cope.uobaghdad.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

### الملخص

جاءت أهمية البحث في تدريب الملاكمين على تطوير القوة للكم للمهارات الأساسية للملاكمة بوضع تمارين مقترحة. وعن طريق ممارسة الباحثان في مجال اختصاصهن ومتابعتهن لمناهج وبرامج التدريب لمنتخب ناشئين العراق بالملاكمة لا حضن هناك ضعف في قوة اللكمة لدى اغلبية الملاكمين، مما أدى إلى التذبذب في الأداء وهذا ما شوهد في النزالات الاخيرة في بطولة العراق لذا ارتأت الباحثان أن يضعن تمارين مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة اليمينية.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين المقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة اليمينية لدى منتخب ناشئين العراق بالملاكمة. واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة ومشكلة البحث وتم اختار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم ملاكمي منتخب العراق بالملاكمة للناشئين وعددهم (12). وظهرت نتائج البحث ايجابية معنوية واستنتجت الباحثان ان الملاكمين لم يجدوا صعوبة في استخدام الادوات المساعدة اثناء التأدية للتمارين التخصصية وذلك لما هم عليه من مستوى مهاري جيد لم يؤثر عليه استخدام الوسائل المساعدة.

وتوصي الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثان على جميع منتخبات العراق في الملاكمة وذلك للدور الفعال والايجابي في زيادة كفاءة قوة اللكم.

**الكلمات المفتاحية: منهاج تدريبي، تطوير القوة، منتخب العراق للناشئين**

## 1-المقدمة:

فتح التقدم العلمي المجال الواسع قبالة الارتقاء بمستوى العلوم الرياضية، المختلفة مما جعل المختصون والعلماء في هذا المجال يجتهدون ويبحثون في سبيل إيجاد الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة الملائمة للحصول على أعلى النتائج، والمحافظة عليها، ويعد تطوير قوة اللكم للمهارات الأساسية للملاكمة، إذ يمكن عن طريق عن طريق وضع التمرينات التطويرية التي تساهم في رفع قدرة الملاكم وصولاً للإنجاز لكون الملاكمة تمتاز بالقوة والسرعة والفن.

وبما إن رياضة الملاكمة تعد من الألعاب الفردية، التي تتميز بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد في آن واحد، كما تتطلب القوة في نفس الوقت كي تؤثر في المنافس، لذا فإن التدريب على تطوير القوة للمهارات الأساسية ضروري جداً لترجيح كفته للفوز.

من هنا جاءت أهمية البحث: في تدريب الملاكمين على تطوير القوة للكم للمهارات الأساسية للملاكمة بوضع تمرينات مقترحة.

وإن عملية (تطوير قوة اللكم للمهارات الأساسية للملاكمة) هي من العوامل الرئيسية التي التي تعمل على وصول الرياضي إلى مستوى الإنجاز، وإن هذه العوامل تعتمد على طريقة وأسلوب التدريب، والتنوع في استعمال مختلف الأوزان والأحمال والحجوم التدريبية وعن طريق ممارسة الباحثان في مجال اختصاصهن ومتابعتهن لمناهج وبرامج التدريب لمنتخب ناشئين العراق بالملاكمة لحظ: هناك ضعف في قوة اللكمة لدى اغلبية الملاكمين، مما أدى إلى التذبذب في الأداء وهذا ما شوه في النزالات الاخيرة في بطولة العراق لذا ارتأت الباحثتان أن يضع تمرينات مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة اليمينية. ويهدف البحث الى:

1-أعداد تمرينات مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة ناشئين العراق بالملاكمة

2-التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة اليمينية لدى منتخب ناشئين العراق بالملاكمة

2-إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يرتبط اختيار عينة البحث بالمجتمع الماخوذ منه، إذ العينة "تلك الجزء من المجتمع الذي تجرى عليه الاختبارات، وتحت قواعد وطرق علمية إذ تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً" وهنا اختارت الباحثة عينته بالطريقة العمدية، وهم ملاكمي منتخب العراق بالملاكمة للناشئين وعددهم (12).

**2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:**

**2-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:**

- لاب توب نوع (HP Probook 4520s)
- كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (2) للتوثيق.
- جهاز قياس القوة ميكا سترايك (Mega-Strike):

**2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:**

- قرطاسية متنوعة.
  - شريط قياس متري معدني.
  - ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيوا عدد (2).
  - قفازات ملاكمة قانونية عدد (12) زوجاً.
  - واقيات رأس عدد (12).
  - واقيات اسنان عدد (12).
  - دمبلص يدوي.
  - كرة طبية.
  - عصا مرونة.
  - الحبال المطاطية.
  - تمرينات حديد.
- 2-3-3 وسائل جمع المعلومات:**
- المصادر العربية والاجنبية.
  - الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت.
  - المكتبة الافتراضية العراقية.
  - المقابلات الشخصية.
  - استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لبيان صلاحية التمرينات المستخدمة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة اليمينية. ملحق (1)
  - أسماء السادة الخبراء في مجال (التدريب والملاكمة). (ملحق 2).
  - أسماء فريق العمل المساعد. (ملحق 3).

## 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

جهاز قياس القوة ميكا سترايك (Mega-Strike):

الغرض من الاختبار: قياس القوة للكمة

مواصفات الجهاز: منشأ انكليزي يحتوي على مجموعة من الاختبارات ومن ضمنها اختبار الدقة طريقة الاداء يقف الملاكم امام الوسادة بوضع الاستعداد وعند سماع المثير يجب على الملاكم تسديد اقوى لكم طريقة التسجيل: قوة الكمة الصحيحة



اختبار قياس قوة الكمة

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 2022/1/15 الساعة العاشرة صباحاً على عينة قدرها 6 ملاكمن تم استبعادهم من التجربة الاصلية فمن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي:

- تشخيص السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثتان وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية.
- معرفة فاعلية وصلاحية الأدوات المستعملة في البحث وخاصة عمل الجهاز.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
- معرفة ملائمة الاختبار لأفراد العينة.
- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة الاختبارات والتجربة واستخدام ادوات القياس واليات عمل الاجهزة المستخدمة.

## 2-6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاثنين المصادف 2022/1/17، وفي تمام الساعة الحادية عشرة صباحاً في قاعة المركز الوطني - بغداد على مجموعة البحث واجريت الاختبارات باستخدام جهاز وبعد انتهاء الاختبارات قامت الباحثتان بتفريغ النتائج في استمارة التفريغ.

## 2-7 التمرينات المستخدمة في البحث:

المنهج التدريبي كان لمدة 8 أسابيع بواقع (2) وحدة في الاسبوع (16 وحدة تدريبية) ابتداء من 2022/2/7 ولغاية 2022/3/26.

اتبعت الباحثتان مختلف التمرينات منها ثقالات باوزان مختلفة كذلك الدنبلس اليدوي واللكم على الكيس لاستخدام اوزان واحمال مختلفة كذلك الحبال المطاطية واستخدام الدرع اليدوي والتدريب على المجاميع اللكمية وارتداء الستر التي تحتوي على ثقالات لمختلف الاوزان كما في ملحق رقم (1).

## 2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج، تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في المجموعة التجريبية في يوم الاثنين المصادف 2022/4/4، في تمام الساعة الحادية عشرة صباحاً، وعلى قاعة الكلية وهنا التزمت الباحثتان بالأسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبارات، القبلية من ناحية الزمن والظروف والاجراءات وبنفس فريق العمل المساعد، وتم تفريغ البيانات في استمارة التفريغ.

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية SPSS لاحتوائها على كافة معالجات دراسة البحث.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لقوة اللكم للعيّنة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للعيّنة في قوة اللكم القبلي والبعدية

المتغيرات	القبلي		البعدية		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	س	±ع	س	±ع				
قوة اللكم	19.2	1.924	20.8	1.924	1.6	0.245	6.53	معنوي

عند ملاحظة الجدول (1) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة نجد أنّ الوسط الحسابي لاختبار قوة اللكم (50%) في الاختبار القبلي كان بقيمة (19.2) وبانحراف معياري قدره (1.924) بينما نجد أنّ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (20.8) وبانحراف معياري قدره (1.924) بينما ظهر متوسط الفروق بقيمة (1.6) والخطأ المعياري للفروق بقيمة (0.245) وعند حساب قيمة (ت) نجد أنها بقيمة (6.53). وتعزو الباحثان التغير الحاصل في قوة اللكم الى المنهج التدريبي الذي وضعته الباحثتان والذي اعتمد فيه على التمارين التخصصية في لعبة الملاكمة حيث ان التدريب بتمارين مشابهة للأداء في المنافسة يؤدي الى زيادة الكفاءة للأداء ويعتمد ذلك التطور في الكفاءة الى الاغراض التي وضعت من اجلها التمرينات "ان استخدام التدريبات التي تتفق طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل"، ان التدريب بتمارين تخصصية مع زيادة الصعوبة لهذه التمارين اي زيادة شدتها ادائه بوسائل مساعدة والتي اعتمدها الباحثتان (الحوال المطاطية، الدمبلص، الاوزان المضافة) والتي تكون مشابهة للأداء في لعب المنافسة لرياضة الملاكمة والذي يتطلب القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية يؤدي الى زيادة الصعوبة في هذه التمارين وبعد ترك هذه الوسائل المساعدة سوف تتطور هذه الصفات التي يتطلبها أداء اللكم اي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وذلك بتطور العضلات المسؤولة عن أداء هذه المهارات اللكمية نتيجة لاستخدام الوسائل المساعدة في التدريب والتي اتى على ذكرتها الباحثتان مسبقاً "ان الألياف العضلية لديها قدرة على إنتاج قوة كبيرة أثناء تغير نوع المقاومات مقارنة بالمقاومة الثابتة التي تعتمد على عدم التغير فيها ، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على إنتاج الطاقة الحركية". وهذا ما حصل للعيّنة حيث من خلال المنهج التدريبي والذي نفذتها الباحثتان على العينة كانت الحبال المطاطية التي استعملتها الباحثتان في بحثه دور في زيادة صعوبة الاداء اي الشدة وبالتالي زيادة كفاءة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للعضلات المسؤولة عن أداء اللكم والعضلات المقابلة للعضلات المسؤولة عن اللكم وذلك لايجاد حالة من التوازن في بنية العضلات للعيّنة التي اجريت عليها منهج البحث، فضلا عن

استخدام الدمبلص والأثقال المضافة للذراعين وعضلاتها والتي تكون مسؤولة عن اداء مهارة اللكم حيث ان هذه الادوات كانت ذو تأثير ايجابي وبالتالي انعكس هذا التأثير الى زيادة في قوة اللكم وهذا ما أكدته اختبارات البحث القبلية والبعدية.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-ان الملاكمين لم يجدوا صعوبة في استخدام الادوات المساعدة اثناء التأدية للتمارين التخصصية وذلك لما هم عليه من مستوى مهاري جيد لم يؤثر عليه استخدام الوسائل المساعدة.
- 2-ان التدرج في زيادة صعوبة التمارين التخصصية من السهل الى الصعب كان له الدور الايجابي في تعود الملاكمين على الادوات المساعدة.
- 3-ان المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثان كان له الاثر الايجابي قوة اللكم لدى العينة.

##### 4-2 التوصيات:

- 1-توصي الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثان على جميع منتخبات العراق في الملاكمة وذلك للدور الفعال والايجابي في زيادة كفاءة قوة اللكم.
- 2-توصي الباحثان بالتدرج في استخدام الادوات المساعدة المذكورة سابقاً بتقديم المنهج التدريبي وذلك لخلق حالة من التكيف على زيادة صعوبة التمارين المساعدة.

## المصادر

- أبو العلا احمد فتاح؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- احمد نصر الدين، احمد ابو العلا: اللياقة البدنية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1992).
- صريح عبد الكريم الفضلي: تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة العضلية للرجلين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، بغداد، العدد الأول، المجلة 2003.
- عبد الحميد احمد: الملاكمة، ط2: (دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة، 1978).
- عبد الفتاح فتحي خضر، الملاكمة، بيروت، 1998.
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان، دار الفكر للنشر، 1998)
- قاسم حسين المندلوي (واخرون): الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب والنشر، 1989.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة): (ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- موسى جواد كاظم: تأثير منهاج مقترح لتعليم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها للمبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية، ط3، بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.

## ملحق (1)

(استمارة استطلاع آراء الخبراء)

الأستاذ الفاضل ..... المحترم.

تحية طيبة...

تروم الباحثان إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات خاصة مقترحه في تطوير قوة اللكمة

المستقيمة اليمينية لدى منتخب ناشئين العراق بالملاكمة)

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية يلتمس الباحثان من حضرتكم وشاكراً إبداء

المساعدة بيان رأيكم في (التمرينات المرفق طياً)

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

التوقيع:

اسم المقوم وتاريخ حصوله على اللقب:

الدرجة العلمية:

مكان العمل:

الاختصاص:

تاريخ توقيع الاستمارة:

غير موافق	موافق مع التعديل	موافق

-1

الوقت	تفاصيل	الجزء	
	من واجبات مدرب المنتخب والاداري	التحضيرى	
	من واجبات مدرب المنتخب	فني	الرئيسي
29 دقيقة 2 دقيقة × 10 تكرار دقيقة بين سيت واخر	6 مجاميع حبل كل مجموعة لمدة 2 دقيقة يضع ثقالة بوزن (1كغم) في كل يد وبين كل مجموعة واخرى راحة دقيقة	بدني	
	من واجبات مدرب المنتخب	الختامي	

-2

الوقت	التفاصيل	الجزء	
	من واجبات مدرب المنتخب	التحضيرى	
	من واجبات مدرب المنتخب	فني	الرئيسي
17 دقيقة 2 دقيقة × 6 تكرار راحة دقيقة بين سيت واخر	6 مجاميع خيالية (Shadow Box) باستخدام الحبال المطاطية	بدني	
	من واجبات مدرب المنتخب	الختامي	

-3

الوقت	التفاصيل	الجزء
	من واجبات مدرب المركز والاداري	التحضيرى
	من واجبات مدرب المنتخب	الرئيسى
29 دقيقة 2 دقيقة × 10 تكرار راحة دقيقة بين سيت و آخر	10 مجاميع درع يدوي (المتس) لمدة 2 يضع ثقالة بوزن (1كغم) في كل يد وبين كل سيت و آخر دقيقة راحة	
	من واجبات مدرب المركز	الختامى

-4

الوقت	التفاصيل	الجزء
	من واجبات مدرب المركز والاداري	التحضيرى
	من واجبات مدرب المنتخب	الرئيسى
28 دقيقة 2 دقيقة × 10 تكرار راحة بين كل سيت و آخر دقيقة	كيس اللكم 10 مجاميع لمدة 2 دقيقة يضع ثقالة بوزن (1كغم) في كل يد وبين كل مجموعة و اخرى دقيقة راحة	
	من واجبات مدرب المنتخب	الختامى

## ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء في مجال علم التدريب وخبراء الملاكمة

الاختصاص ومكان العمل	ت
علم التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة الاسراء	1. أ.د. موسى جواد كاظم
ملاكمة – كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى	2. أ.م.د. فراس عبد المنعم
امين سر اتحاد العراقي للملاكمة	3. السيد علي عبد الزهرة
مدرب منتخب العراق للناشئين بالملاكمة	6. السيد رسول جبر

## ملحق (3) فريق العمل المساعد

الاختصاص	الأسماء	ت
مدرب منتخب الناشئين بالملاكمة	السيد رسول جبر	1.
مدرب منتخب العراق لناشئين	السيد حسين الحلو	2.
ملاكم دولي	السيد عباس محسن	3.