



تدريبات القوة التفاعلية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية واللكمة المستقيمة اليسار الى الراس للملاكمين الشباب

تحسين كريم محمد سعيد
المديرية العامة لتربية ديالى
tt7747905@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/12/17
تاريخ القبول: 2026/1/26
تاريخ النشر: 2026/4/1



هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

من اولويات البحث العلمي هو تحديد الاهداف المراد تحقيقها من هذا العمل او الدراسة، فعليه هدف البحث الحالي في التعرف فاعلية استخدام تدريبات القوة التفاعلية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية واللكمة اليسارية المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة، ولأجل تحقيق الاهداف لابد من اختيار الطريقة او المنهج التي سييتم العمل بها من اجل الوصول اليها، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارات القبالية والبعدية لكونه الاكثر ملائمة لمشكلة البحث وعينته، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي بعقوبة للملاكمين الشباب و عددهم (13) لاعب، تكونت المجموعة من (6) لاعبين، وكذلك المجموعة الضابطة تكونت من (6) لاعبين، تم استبعاد لاعب احصائيا لعدم التزامه بالوحدات التدريبية، وبعد الانتهاء من اجراءات البحث الميدانية والحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا استنتج الباحث : ان استخدام تدريبات القوة التفاعلية لها دور كبير وذات تأثير ايجابي في بعض القدرات البدنية واللكمة اليسارية المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة، اما اهم التوصيات: ما اثبتته النتائج لدور القوة التفاعلية يوصي الباحث الاخوة المدربين بضرورة استخدام تدريبات القوة التفاعلية في وحداتهم التدريبية .

الكلمات المفتاحية: القوة التفاعلية، القدرات البدنية، اللكمة اليسارية المستقيمة.

Interactive Strength Training and Its Effect on Some Physical Abilities and the Straight Left Punch to the Head of Young Boxers

Tahseen Kareem Mohammed Saeed
General Directorate of Education – Diyala
tt7747905@gmail.com

One of the priorities of scientific research is to identify the objectives intended to be achieved through the study. Accordingly, the present research aimed to identify the effectiveness of using interactive strength training and its effect on some physical abilities and the straight left punch among boxing players. In order to achieve the research objectives, the experimental method was adopted using a design of experimental and control groups with pre- and post-tests, as it was the most appropriate for the nature of the research problem and its sample. The research sample was intentionally selected and consisted of young boxers from Baqubah Club, with a total number of (13) players, where the experimental group included (6) players and the control group also included (6) players, while one player was statistically excluded due to non-compliance with the training units. After completing the field procedures, obtaining the results, and statistically analyzing them, the researcher concluded that the use of interactive strength training has a significant and positive effect on some physical abilities and the straight left punch among boxing players. Based on these results, the researcher recommends that coaches incorporate interactive strength training exercises into their training units.

Keywords: Interactive strength, physical abilities, straight left punch.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يسعى العاملون في مجال التدريب الرياضي الى الحدثة والتطور في التدريبات الخاصة بالألعاب والفعاليات الرياضية من اجل الوصول بلاعبهم الى افضل المستويات، ان تدريبات القوة التفاعلية من المصطلحات الحديثة الذي يعمل على تطوير قدرة الرياضي على توليد قوة سريعة عند الاستجابة لمحفر خارجي وبصورة فعالة، فهي من وجهة نظر (كوبال واخرون، 2017) بانها " مجموعة من التدريبات تركز على التفاعل بين الجهاز العصبي والعضلات التي تعمل على تحسين القوة العضلية بشكل عام والقدرات البدنية وبطريقة اسرع من التدريبات التقليدية وبفاعلية كبيرة لأنها اكثر تنوعا وابداعا"، ويرى (كينر واخرون، 2015) ((ان تدريبات التفاعلية تستهدف مجموعات عضلية متعددة تساعد على زيادة حجم العضلات وقوتها بشكل عام ومتكامل، كذلك تؤثر في التحمل والقوة الانفجارية والسرعة والرشاقة وايضا التوازن وغيرها من المتغيرات))، تعد

القدرات البدنية هي اساس لكل الفعاليات الرياضية من حيث البناء والتطوير، وهذا يؤكد (Abu-Oudeh.2009,55) بان ((القدرات البدنية بعناصرها المختلفة الأساس في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها، وهي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء فإذا كان الأساس متيناً قويا ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فإن البيت كله معرض للانهدام، لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة))، ويرى (hassanein,1997,145) (ان لكل لعبة او فعالية متطلبات ومميزات خاصة بها والقدرات البدنية والحركية تعد من تلك المتطلبات التي تختلف من فعالية إلى أخرى فهي تعد جزءاً من اللياقة البدنية الشاملة التي تحتوي على جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية جميعها لأن الجسم البشري وحدة متكاملة يحتاج إلى الركض والقفز وغيرها، ((تعد اللكمة المستقيمة اليسارية من اهم المهارات واكثرها استخداما في لعبة الملاكمة نظرا لقربها ولأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد، وتوجه الى الراس والجذع)) (فتحي، 1996، 98)، وجاءت اهمية البحث في ايجاد تمرينات او تدريبات القوة التفاعلية باعتبارها من المتغيرات الحديثة تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية ومهارة اللكمة اليسارية المستقيمة للاعبين الشباب .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على الوحدات التدريبية المعتمدة في الأندية الرياضية، بوصفه أحد المختصين والمعنيين بلعبة الملاكمة، تبين أن المدربين يبذلون جهوداً كبيرة في تطوير مهارات اللاعبين ولا سيما الفئات العمرية، لما تمثله من قاعدة أساسية ورافد مهم للأندية والمنتخبات الوطنية، إلا أن الباحث لاحظ محدودية التنوع في محتوى الوحدات التدريبية مع الاعتماد بصورة كبيرة على الأسلوب التقليدي في التدريب فضلاً عن عدم تخصيص تدريبات موجهة لمتغيرات بدنية محددة يمكن توظيفها ضمن الوحدات التدريبية لتطوير أداء اللاعبين نحو الأفضل. وانطلاقاً من ذلك، سعى الباحث إلى إعداد تدريبات خاصة بالقوة التفاعلية بوصفها أحد المتغيرات التي تسهم في ترشيد الوقت والجهد، وتحقق نتائج إيجابية على مستوى الأداء والقدرات البدنية، وذلك خدمةً لرياضة الملاكمة في عراقنا العزيز.

3-1 هدفاً البحث:

- 1- اعداد تدريبات القوة التفاعلية.
- 2- التعرف على تدريبات القوة التفاعلية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية واللكمة المستقيمة اليسار الى الراس للملاكمين الشباب

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية (بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية – الضابطة) في متغيرات البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعديّة للمتغيرات البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي نادي بعقوبة بالملاكمة فئة الشباب للموسم الرياضي 2025م.
- 2- المجال الزمني: من 2025/3/3 الى 2025/4/21.
- 3- المجال المكاني: قاعة نادي بعقوبة للملاكمة .

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية :**1-2 منهج البحث:**

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالصورة العمدية المباشرة وهم لاعبي نادي بعقوبة بالملكمة فئة الشباب و عددهم (13)، بعد اجراء القرعة تكونت المجموعة التجريبية من (6) لاعبين بنسبة (46.15%)، والمجموعة الضابطة من (6) لاعبين بنسبة (46.15%)، تم استبعاد لاعب احصائيا لعدم الالتزام في التدريبات وتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليه ونسبته (7.69%) للتعرف على ملائمة التدريبات والاختبارات المستخدمة.

الجدول رقم (1) يبين تكافؤ المجموعتين

المعالجات الاحصائية المتغيرات	المجموعات	وحدة القياس	س-	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	المجموعة التجريبية	م	1.578	0.147	0.640	0.530	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		1.539	0.123			
اختبار تحمل القوة للذراعين	المجموعة التجريبية	عدة	26.90	1.197	0.729	0.476	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		26.30	2.311			
اختبار القوة مميزة بالسرعة رجلين	المجموعة التجريبية	عدة	7.80	1.032	1.714	0.104	غير معنوي
اختبار اللكمة المستقيمة اليسار الى الراس	المجموعة التجريبية	درجة	3.5	1.080	1.048	0.309	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		3	1.054			

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:**1-3-2 الوسائل المستخدمة:**

- الملاحظة.
- الدراسات السابقة.
- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة الانترنت.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب لابتوب .
- كامرة تصوير.
- قفازات ملاكمة عدد 10.
- حلبة ملاكمة .
- قرطاسية.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:**1-4-2 اعداد تدريبات او تمرينات للقوة التفاعلية :**

بعد البحث والتقصي في الكثير من الدراسات السابقة واخذ رأي العديد من ذوي الاختصاص تم اعداد تمارين او تدريبات خاصة بالقوة التفاعلية وعددها (12) تمرين تميزت بالتدرج من السهل الى الصعب والتنوع وكذلك ملائمتها لقدرات عينة البحث.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

ت	اسم الاختبار	المصدر	وحدة القياس	الغرض من الاختبار
1	اختبار الوثب الطويل من الثبات	(خليل، 2008)	درجة	قياس القوة الانفجارية للرجلين
2	اختبار تحمل القوة الخاص	(طارق، 2012)	عدة	قياس تحمل القوة للذراعين
3	ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية	(حسانين، 1987، 268)	عدة	اختبار القوة المميزة بالسرعة
4	اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع	(المرجاني، 1988، 146)	درجة	تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوقوف على الاشكالات التي تواجه اجراءات العمل وايجاد الحلول لها لابد من اجراء يسبق الاختبارات القبليّة للتعرف على ملائمتها لعينة وهي التجربة الاستطلاعية، تم اجراءها على لاعب (1) في يوم الاثنين 2025/3/3.

4-4-2 الاختبارات القبليّة:

تم الشروع بأجراء الاختبارات القبليّة في يوم الجمعة 2025/3/7 على عينة البحث وقد تم تثبيت جميع الظروف المرافقة لها من اجل توفيرها في الاختبارات البعديّة.

5-4-2 التجربة الرئيسيّة:

تم البدء بتطبيق التدريبات الخاصة بالقوة التفاعلية في يوم السبت 2025/3/8 على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة في الاسبوع (سبت - اثنين - جمعة)، ولمدة (6) اسابيع وكان مجموع الوحدات التدريبيّة (18) وحدة، تم تطبيق التدريبات او التمارين في الجزء الرئيسي الذي يبلغ زمنه (60 دقيقة)، وقد تم اعداد (12) تمرين وفق الاسس العلمية من حيث الشدة والتكرار والراحة، وقد تميزت بالتدرج من السهل الى الصعب ومتنوعة مما اعطت الدافعية والاثارة اثناء الوحدات التدريبيّة للاعبين اثناء تطبيقها.

6-4-2 الاختبارات البعديّة:

من اجل التعرف على مدى تأثير تدريبات القوة التفاعلية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعديّة في 2025/4/21 من اجل مقارنتها مع الاختبارات القبليّة، وقد تم توفير نفس الظروف التي توفرت في الاختبارات القبليّة.

7-4-2 الوسائل الاحصائيّة:

تم معالجة النتائج احصائيا عن طريق الحقيبة الاحصائيّة spss.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (3) يبين نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	العينة	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار القوة الانفجارية	6	1.578	1.763	0.147	0.097	0.046	0.030
2	القوة الخاصة	6	26.90	33.80	1.197	2.097	0.378	0.663
3	القوة مميزة بالسرعة رجلي	6	7.80	10.90	1.032	0.994	0.326	0.314
4	لكمة يسار الى الراس	6	3.50	6.40	1.080	1.264	0.341	0.400

الجدول (4) الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي- البعدي) للاختبارات البدنية الحركية للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار القوة الانفجارية	م	-0.18	0.142	4.113	0.003	معنوي
2	القوة الخاصة	عدة	-6.90	2.183	9.994	0.000	معنوي
3	القوة مميزة بالسرعة رجلي	عدة	-3.10	0.994	9.858	0.000	معنوي
4	لكمة يسار للراس	درجة	-2.90	0.567	16.155	0.000	معنوي

1-1-3 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال معطيات الجدول (3) التي تبين بتفوق الاختبارات البعدية على حساب الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية، يعزى سببها الى فاعلية تدريبات القوة التفاعلية التي اعدت وفق الاسس العلمية وبطريقة مناسبة لأعمار عينة البحث وقدراتهم، وهذا يؤكد (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003، 144) بان عملية " التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي وتحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي"، كذلك اعداد التمرينات وفق مبدأ التدرج من السهل الى الصعب يعطي الاثارة والتشويق للاعبين، وهذا ما اكده ايضاً (سيوني ، 2013، 184) " أنّ التدرج في وضع التمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب يؤثر ايجابيا على نتائج القدرات البدنية والحركية والذهنية والمهارية لدى اللاعبين"، وان التكرار في الاداء واستخدام طرائق التدريب المختلفة تعد من وسائل الاعداد الخاصة بالمالكمة، ويذهب مع هذا (خضر، 1996، 43) بان " تكرار الحركة بالحد الأقصى من السرعة والدقة وذلك من أجل الحركة الخاصة المستخدمة في اظهار القوة".

2-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة:

الجدول (5) يبين نتائج (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	العينة	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	اختبار القوة الانفجارية	6	1.53	1.59	0.123	0.125	0.039	0.039
2	القوة الخاصة	6	26.30	29.90	2.311	1.791	0.731	0.566
3	القوة مميزة بالسرعة رجلي	6	7	9.50	1.054	1.080	0.333	0.341
4	اللكمة اليسارية	6	3	4.80	1.054	1.032	0.333	0.326

الجدول (6) الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارين (القبلي- البعدي) للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار القوة الانفجارية		م	0.05-	0.027	5.913	0.000	معنوي
2	القوة الخاصة		عدة	3.60-	1.173	9.699	0.000	معنوي
3	القوة مميزة بالسرعة رجلي		عدة	2.50-	0.849	9.303	0.000	معنوي
4	اللكمة اليسارية		درجة	1.80-	0.632	3.658	0.000	معنوي

3-3- عرض نتائج المجموعتين في الاختبار البعدي:

الجدول (7) يبين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعـة التجريبية		المجموعـة الضابطة		t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
			-س	±ع	-س	±ع			
1	اختبار القوة الانفجارية	م	1.76	0.097	1.59	0.125	3.423	0.003	معنوي
2	القوة الخاصة	عدة	33.80	2.097	29.90	1.791	4.470	0.000	معنوي
3	القوة مميزة بالسرعة رجلي	عدة	10.90	0.994	9.50	1.080	3.015	0.007	معنوي
4	اللكمة اليسارية	درجة	6.40	1.264	4.80	1.032	3.098	0.006	معنوي

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (7) ان الافضلية في الاختبارات البعدية هو في صالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث، سببها هو استخدام تدريبات القوة التفاعلية التي غالبًا ما تتضمن حركات سريعة وزيادة في التحميل على المفاصل والعضلات العاملة في المسارات الحركية، ويتفق هذا مع جاء به (عبد الخالق، 2005، 153) بان " هناك ارتباط وثيق بين القدرات البدنية والاداء المهاري بل ان اتقان الاداء المهاري يعتمد على تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالرياضة او الفعالية التي يمارسها ومن خلال هذه القدرات يمكن قياس مستوى الاداء المهاري " ، وتعد تدريبات القوة التفاعلية من أنظمة التدريب الحديثة الذي يساعد على تطوير القدرات البدنية الذي يعكس اداء عالي، وهذا ما اكده (حمزة واخرون، 2017، 84) بان " تدريبات القوة التفاعلية هي نظام تدريب حديث يهدف الى تحسين القدرات البدنية والحركية وزيادة سرعة الاداء من خلال استثارة المغازل العضلية التي ينتج عن توتر عالي في الوحدات الحركية"، مما سبق يبين سبب تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة لأنها خضعت الى تدريبات حديثة اعطت سرعة واقتصاد في الوقت والجهد في تطور متغيرات البحث.

4- الخاتمة:

من خلال ما سبق وما بينته نتائج البحث توصل الباحث الى ان استخدام تدريبات القوة التفاعلية كان لها تأثير كبير وفعال على عينة البحث في القدرات البدنية والملكمة اليسارية المستقيمة، كما ان اعداد تدريبات القوة التفاعلية التي وضعت بشكل علمي وبصورة متنوعة ومتدرجة من السهل الى الصعب ادت الى هذه النتائج الايجابية لدى عينة البحث، وعليه يرى الباحث ان على

الاخوة المدربين استخدام تدريبات القوة التفاعلية في وحداتهم التدريبية وبشكل خاص من اجل الوصول بلاعبهم لأفضل المستويات الممكنة، وكذلك لابد من تطبيقها في تطوير متغيرات اخرى واستخدامها لعينة اخرى .

المصادر:

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ص 144 .
- ❖ حمزة وآخرون؛ تدريبات السايكو الرشاقة التفاعلية والسرعة الحركية التفاعلية (القاهرة، دار الفكر العربي، 2017).
- ❖ خضر عبد الفتاح فتحي: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف الاسكندرية، (١٩٩٦) ، ص98.
- ❖ عبد الحميد سيوني ؛ طرائق التدريس اسلوبها ومنهجها ، ط2 (القاهرة ، دار النشر للجامعات ، 2013) .
- ❖ عبد الكريم المرجاني :دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ، ص146.
- ❖ كوبال وآخرون، (2017) ؛ أداء القفز العمودي والعميق لدى الرياضيين النخبة من مختلف التخصصات الرياضية.
- ❖ كينر وآخرون (2015) ؛ الاختلافات في اختبارات الأداء لدورة التمدد والتقصير السريعة والبطيئة بين لاعبي كرة القدم الشباب المحترفين والهواة والنخبة.
- ❖ محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص268
- ❖ نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل ،(رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، 2008
- ❖ وميض طارق ؛تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى . 2012
- ❖ Abu-Oudeh, M. The effectiveness of a proposed training program to improve the physical abilities of some ground movements among students of the Faculty of Physical Education at Al-Aqsa, University in Gaza. Unpublished Master Thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.. (2009),p55.
- ❖ Hassanein, M. & Abdel-Moneim, H. The foundations of scientific volleyball and measurement methods, Cairo, Youth Center for Publishing. (1997),p145.

