



The Effect of Special Exercises on the Explosive Power of the Arms and the Accuracy of the Straight Punch in Young Boxers

Asst. lect. Mustafa Alaa Abdul Amir

¹ University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* Email: mrjan0605@gmail.com

Research submission date: 18/05/2025

Publication date: 25/08/2025

Abstract

The research aims to identify the effect of special exercises on developing the explosive power of the arms and the speed and accuracy of the straight punch in youth boxing. The experimental method was used, designing two equivalent groups: experimental and control. The research community was represented by the young players of the Babylon Boxing Club, aged (15-17) years, totaling (16) players. The main research sample consisted of (8) players per group. The researcher conducted a pilot experiment on (3) players. The researcher also used testing, measurement, and observation, in addition to Arab and foreign sources relevant to the subject of the study. The most important results indicated that: The special exercises showed a clear effectiveness in Developing the explosive power of the arms of the experimental group compared to the control group. Specific exercises significantly improved the accuracy and speed of the straight punch, with the experimental group outperforming the control group in the post-test results in a statistically significant manner. The main recommendations indicated the need to conduct periodic tests to measure the development of physical and skill performance among boxers to evaluate training programs and improve their effectiveness. Trainers should be encouraged to use a variety of training methods (such as repetitive exercises, plyometrics, and resistance training) according to the requirements of each training phase.

Keywords:

Specific exercises, explosive power, straight punch.



أثر تمرينات خاصة في القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب

م.م.مصطفى علاء عبد الامير

¹ جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

* الايميل: mrjan0605@gmail.com

تاريخ النشر/2025/08/25

تاريخ تسليم البحث /2025/05/18

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين وسرعة ودقة اللكمة المستقيمة في الملاكمة للشباب ، وتم إستعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ، وتمثل مجتمع البحث بلاعبى نادي بابل للملاكمة الشباب بعمر (15-17) سنة ، البالغ عددهن (16) لاعب ، وتمثلت عينة البحث الرئيسة بعدد (8) لاعبين لكل مجموعة ، وأجرى الباحث تجربة استطلاعية على (3) لاعبين ، كما إستعمل الباحث والاختبار والقياس والملاحظة، فضلاً عن المصادر العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة ، وقد أشارت أهم النتائج إلى: أظهرت التمرينات الخاصة فاعلية واضحة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، ساهمت التمرينات الخاصة بشكل ملموس في تحسين دقة وسرعة تنفيذ اللكمة المستقيمة، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج الاختبار البعدي بشكل دالّ إحصائياً، وقد أشارت أهم التوصيات إلى ضرورة إجراء اختبارات دورية لقياس التطور في الأداء البدني والمهاري لدى الملاكمين لتقويم البرامج التدريبية وتحسين فاعليتها، تشجيع المدربين على استخدام أساليب تدريب متنوعة (كالتمارين التكرارية، البلايومترك، التمارين بالمقاومة) وفقاً لمتطلبات كل مرحلة تدريبية.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات الخاصة ، القدرة الانفجارية ، اللكمة المستقيمة.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن التطور العلمي المستمر للعلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في مجالات الحياة كافة، والعلوم البدنية هي أحد أهم المجالات التي أهتم بها العلماء مما ساعد باكتشاف الكثير من الأساليب العلمية لمساعدة المدربين والرياضيين في تحقيق الألقاب في الفعاليات الرياضية المختلفة. وتعد رياضة الملاكمة من الألعاب التي تتميز بالحركات الفنية ذات السرعة والدقة بالإضافة الى التغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، إذ تؤدي اللكمات دوراً فاعلاً وإساسياً أثناء الهجوم والدفاع خلال النزال وهي الوسيلة التي يظهر فيها الملاكم مهاراته عن طريق استخدام لكماته من ناحية سرعة الاستجابة والقوة في تحقيق وتطبيق الأساليب الخطئية لغرض تحقيق النتائج المتنوعة في هذه الفعالية والتي توضح شكل الاداء التكتيكي، إذ تختلف كل نوع من هذه الانواع طبقاً لاتجاه وسرعة اللكمة نحو جسم المنافس.

ومما سبق تأتي أهمية الدراسة باستخدام تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب، حيث تسعى هذه التمرينات في تحسين أداء الطلاب في رياضة الملاكمة وتعزز قدراتهم البدنية والتقنية. وفيما يلي بعض النقاط المهمة حول أهمية تأثير تمرينات خاصة في القدرة الانفجارية وسرعة ودقة اللكمة المستقيمة للطلاب:

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية في المجال الرياضي وخصوصاً في مجال لعبة الملاكمة ومتابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما فئة الشباب لاحظ إنخفاض في مستوى القدرة الانفجارية للاعبين يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية إلى نهايتها وبداية الجولة الثالثة إلى نهايتها مما يسبب ذلك الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة، وهذه هي أحد المشاكل الرئيسية لتدني مستوى الملاكمين الشباب ما دفع الباحث إلى البحث في هذه المشكلة ووضع تمارين بدنية مقترحة لتطوير القدرة الانفجارية للذاعين والتصرف الخططي ضد الملاكم وضمن مرحلة الاعداد الخاص للوصول بالملاكم إلى المستوى البدني والمهاري والخططي الجيد لدخول فترة المنافسات.

1-3 اهداف البحث : يهدف البحث التعرف على:-

- 1- أثر تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب .
- 2- التعرف على الفروق في تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب .

1-4 فرضا البحث :

- 1- هناك تأثير للتمرينات في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اللكمة للملاكمين الشباب.
- 2- هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة لاستخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1: المجال البشري : لاعبي نادي بابل للملاكمة الشباب .
- 2-5-1: المجال المكاني : قاعة الملاكمة – نادي بابل الرياضي.
- 3-5-1: المجال الزمني : من الفترة 2025 / 1 / 22 ولغاية 2025 / 4 / 3.

2- الطريقة والأدوات:

1-2 منهج البحث : إستخدم الباحث التصميم التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2-2 مجتمع وعينة البحث: وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الملاكمة الشباب بعمر (15-17) سنة والبالغ عددهم (16) لاعباً بمختلف الأوزان، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواسطة القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة أي بنسبة (80%) من مجتمع البحث الأصلي، ثم أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في الاداء المهاري واكتفى الباحث بتكافؤ العينة كون العينة متجانسة في العمر والعمر التدريبي بينما الطول عامل غير مؤثر في لعبة الملاكمة بحسب لوائح الاتحاد الدولي للملاكمة والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية البحث .

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	18.50	18.50	18.50	0.82	0.00
الطول الكلي	سم	173.55	174.50	174.50	2.82	-0.51
الوزن	كجم	74.30	73.00	73.00	3.03	0.22
العمر التدريبي	سنة	3.55	4.00	4.00	0.908	0.50

يتبين من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين 0.00 / 0.50 (وهي تنحصر بين ± 1) وهذا يدل على ان العينة موزعه توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلة الشخصية.

- الملاحظة والتجريب.

- الاختبار والقياس.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (1).

- كرات طبية مختلفة الأوزان

- كيس ملاكمة وزن 13 كغم عدد(1).

- مثقلات ذراع

- قفاز ملاكمة عدد (6) زوج صيني الصنع.

- حبال مقاومة

4-2 إجراءات البحث :

أولاً : اختبار القدرة الانفجارية للذراعين:

اختبار رمي كرة طبية وزن (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزن (3) كغم وكُرسي , حزام تثبيت للجذع محكم.

طريقة أداء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية بكلا باليدين خلف الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي ، يوضع الحزام حول جذع اللاعب ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة ، لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ، ويعطى لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها .

التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

(محمد حسن علاوي و آخرون , 1982, ص106)

ثانياً : الاختبار المهاري :

- تم تحديد اختبار اللكم على الكيس بعد التعرف على صلاحية الاختبار في قياس المهارة والأسس العلمية له (الهدف من الاختبار) .

- قياس مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لفتيان الملاكمة .

الإمكانيات والأدوات (قاعة ملاكمة , كيس لكم متوسط الحجم بوزن (13) كغم .

- مواصفات الأداء : يقوم أفراد العينة بأداء المهارة على كيس اللكم على ان يتصف الاداء للكلمة باللكم بمقدمة الكف ومتابعة ثقل الجسم للكلمة والتغطية الصحيحة بالذراع الاخرى ويعطى لكل لاعب جولة على الكيس وبواقع (30) ثانية وأمام ثلاثة محكمين على أن يكون تقييم الاداء كالأتي.

- طريقة التسجيل :

يتم تقسيم الدرجة على اجزاء المهارة وكما يلي :

1- (3) درجات اللكم بمقدمة الكف .

2- (4) درجات متابعة ثقل الكتف للكلمة .

3- (3) درجات التغطية الصحيحة بالذراع الاخرى .

((إن الدرجة النهائية للاختبار هي (10) درجات)).

4-2-1 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على قاعة نادي بابل الرياضي

وعلى عينة بواقع (3) لاعبين من نادي بالملاكمة لغرض التعرف على ما يلي:

■ التأكد من كفاءة الاختبار في قياس الصفة المراد قياسها .

■ معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار .

■ تجهيز القاعة والمعدات

■ التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

أولاً: الأسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث في اعتماد الأسس العلمية في عملية تقنين الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة ولغرض تحديد مدى علمية الاختبارات, يجب ان يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الصدق والثبات والموضوعية.

ثانياً: صدق الاختبار :

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات تأكد الباحث من صدق المحتوى (control validity), إذ تم تحديد أهم أهداف الاختبارات بشكل واضح والتأكد من إن الاختبار يحقق الهدف الموضوع لاجله.

ثالثاً: ثبات الاختبار :

الاختبار الثابت " هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج اذا طبق اكثر من مرة وفي نفس الظروف , وتم إيجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار, اذ طبقت الاختبارات على نفس العينة التي طبقت التجربة الاستطلاعية وبعد سبعة ايام من تطبيقها وأجريت هذه الاختبارات على قاعة نادي بابل للملاكمة أي بفصل (7) ايام عن الاختبار الاول من تاريخ 2025\1\22 لغاية 2025\1\29 , وتم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضح في الجدول(2).

(عصام عبد الخالق, 1999, ص165)

رابعاً: موضوعية الاختبار :

هي عدم تأثر نتائج الاختبار بالأحكام الذاتية للمحكمين أي عدم تحيز المحكمين والتدخل الذاتي من قبل المحكمين فكلما زادت درجة الذاتية قلت نتيجة الموضوعية. أجريت الاختبارات بأشراف محكمين حياديين (ينظر ملحق 1) مع مراعاة تثبيت نفس الظروف وطريقة اجراء الاختبار, ثم جمع النتائج ومعاملتها احصائياً بواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بدرجة موضوعية عالية وكما مبين في الجدول الآتي.

جدول رقم (2) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	القوة الانفجارية للذراعين	0.93	0.91
2	اللكم على الكيس	0.89	0.93

يبين قيمة معامل ارتباط (بيرسون) لنتائج اعادة الاختبار والموضوعية المستخدمة في البحث
تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداء المهاري للكلمة المستقيمة قبل
الاختبار القبلي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (3) .

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	س-	ع	س-		
الاداء المهاري للكلمة المستقيمة	0.35	3.34	0.03	3.18	0.31	غير معنوي

* قيمة t الجدولية (2.228) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (14).

4-4-2- الاختبار القبلي للبحث : تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في يوم السبت المصادف 2025/1/30 في قاعة الملاكمة لنادي بابل الرياضي , وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي.

3-4-5 التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث.

لأجل الحصول على تمرينات ذات فاعلية وجودة عالية في تطوير رياضة الملاكمة للفئات السنية المختلفة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلاً بإغناء الباحث بالمعلومات القيمة التي تساعد في وضع تمرينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية كفيلاً برفع المستوى البدني ومن ثم الأداء المهاري ، لذا أعد الباحث التمرينات لأفراد عينة البحث مستنداً على الأسس العلمية للتدريب الحديث.

- اذ بدأ تطبيق التمرينات يوم الاحد المصادف 2 / 2 / 2025 ولغاية يوم الاحد المصادف 4/2 / 2025 ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس).

- تم تطبيق التمرينات البدنية بواقع شهرين .
- طبقت التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (3) وحدات.
- عدد الوحدات التدريبية بشكل كامل (24) وحدة.
- ايام التدريب كانت (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- استخدام الشدة متوسطة وتحت القصوى.
- تم استخدام طريقة التدريب (الفتري ، التكراري) .
- التدرج في زيادة الشدة (2-1) .

3-4-6 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم 3/4/2025 في قاعة نادي بابل بعد الانتهاء من مدة التمرينات البدنية والمهارية والتي استغرق (4) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع . وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبار.

2-5 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- معامل ارتباط بيرسون.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- 5- اختبار (ت) للعينات المستقلة.(محمد جاسم الياسري, 2011)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض الأوساط الحسابية ونتائج الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبدي في متغير القدرة الانفجارية وللكمة المستقيمة للمجموعة الضابطة

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بدي)		(قبلي)		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.008	3.90	0.73	8	0.54	6.60	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0,000	2.91	0.04	3.82	0.35	3.34	ثانية	الأداء المهاري للكمة المستقيمة

تبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمتغير القدرة الانفجارية (6.60) وانحراف معياري قدره (0.54)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البدي (8) وانحراف معياري قدره (0.73) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمتغير اللكم المستقيمة (3.34) وانحراف معياري قدره (0.35) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البدي (3.82) وانحراف معياري قدره (0.04) وقيمة (t) المحسوبة لكل المتغيرين بلغت (3.90)، (2.91) وهم أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (2.01) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي في المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البدي وهذا ناتج عن التمرينات الخاصة المستمرة من قبل المدرب والتي تحتوي على تمرينات بدنية وتعليمية أيضاً إضافة إلى التكرارات التي يؤديها اللاعبين أمام المدرب وهذا ما يزيد من مستوى الأداء لدى المجموعة الضابطة لعينة البحث.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في متغير القدرة الانفجارية وللكمة المستقيمة

تبين من الجدول (5) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمتغير القدرة الانفجارية (7.60) وانحراف معياري قدره (0.44)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البدي

النتيجة	Sig	t المحسوبة	(بدي)		(قبلي)		وحدة القياس	القدرات الخاصة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,002	5,85	0,70	9,6	0,44	7,60	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0,001	4.31	0.1	4.89	0.31	3.18	ثانية	الأداء المهاري للكمة المستقيمة

(9.6) وانحراف معياري قدره (0.70) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمتغير اللكم المستقيمة (3.18) وانحراف معياري قدره (0.31) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البدي (4.89) وانحراف معياري قدره (0.01) وقيمة (t) المحسوبة لكل المتغيرين بلغت (5.85)، (4.31) وهم أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (2.01) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البدي ويعزو الباحث سبب التفوق الحاصل إلى التأثير الإيجابي والفعال للتمرينات الخاصة والمستمرة في البحث .

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في متغير القدرة الانفجارية الاداء المهاري للكلمة المستقيمة.

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(التجريبية)		(الضابطة)		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
معنوي	0,002	10,85	0,70	9,6	0,73	8	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	0,001	22.96	0.1	4.89	0.04	3.82	ثانية	الاداء المهاري للكلمة المستقيمة

تبين من الجدول (6) أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بمتغير القدرة الانفجارية بلغ (8) وانحراف معياري قدره (0.73)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.6)، وبانحراف معياري قدره (0.69)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للكلمة المستقيمة للمجموعة الضابطة (3.82) وبانحراف معياري (0.04) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.89) وانحراف معياري (0.1) وبلغت قيمة (t) المحسوبة لكلا المتغيرين (10.85)، (22.96) وهم أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.22) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات القدرة الانفجارية للذراعين، ودقة وسرعة الكلمة المستقيمة، مما يشير إلى فعالية التمرينات الخاصة المستخدمة في تطوير المتغيرات المبحوثة لدى الملاكين الشباب .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة (رافد خليل اسماعيل) ، التي أكدت أن تنمية القوة الانفجارية للذراعين كان لها أثر فعال في تحسين قوة الكلمة المستقيمة ، وتوازن القوة بين الذراعين. (رافد خليل اسماعيل , 2022) , ويُعزى الباحث هذا التحسن إلى طبيعة التمرينات الخاصة التي استهدفت عضلات الذراعين والكتفين وسرعة الاستجابة الحركية، والتي تم تنفيذها بأسلوب تدريجي ومنظم خلال فترة الاعداد الخاص للبرنامج التدريبي , كما أن استخدام أسلوب القرعة في تقسيم العينة عزز من حيادية النتائج ومصادقيتها، في المقابل لم تُظهر المجموعة الضابطة تحسناً ملحوظاً مما يدعم فرضية الدراسة بأن التمرينات الخاصة كانت العامل الحاسم في تطور الأداء.

ويرجع ذلك التفوق ولصالح المجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات الخاصة التي توجهت بشكل خاص للذراعين وذلك بإستخدام مقاومات مختلفة مؤثرة بالمتغيرات المبحوثة التدريبات الخاصة بالمقاومات كالحبال المطاطة , والكرات الطبية , ويؤكد على ذلك AL-Sayed ALI Shabeb (2018) إلى أن تنمية القوة العضلية للطرف العلوي من جسم اللاعب كعضلات البطن والذراعين وقوة القبضة وكذلك تطوير عضلات الرجلين من المتطلبات المهمة أيضاً في إعداد لاعبي الملاكمة في اللكم الحديث التي يعتمد على دقة وقوة اللكمات مع تغيير في اختيار اللكمات , التي يتحقق بها الغرض (AL-Sayed ALI, 2018). وبناءً على ما ذكر من نتائج في جدول (5) يستنتج الباحث أن استخدام التدريبات الخاصة لقوة للذراعين من ضمن البرنامج أدت إلى زيادة الاداء في دقة وسرعة الكلمة المستقيمة للاعبين الملاكمة الشباب لدى المجموعة التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

- 4-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج والتي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات التالية :
 - أظهرت التمرينات الخاصة فاعلية واضحة في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.
 - ساهمت التمرينات الخاصة بشكل ملموس في تحسين دقة وسرعة تنفيذ اللكمة المستقيمة، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج الاختبار البعدي بشكل دالّ إحصائياً.
 - إن استخدام أسلوب التمرين التخصصي المرتبط بمهارات اللعبة (الملاكمة) أدى إلى دمج القدرات البدنية والمهارية بشكل فعال، مما عزز الأداء الفني العام للملاكمين.
 - تؤكد نتائج البحث أن البرامج التدريبية المصممة بشكل علمي وفق مبادئ التدريب الرياضي الحديث تؤدي إلى تحسينات واضحة في المتغيرات البدنية والمهارية.
 - 4-2: التوصيات: في ضوء الاستنتاجات السابقة، يوصي الباحث بما يلي:
 - اعتماد التمرينات الخاصة كوسيلة أساسية في تطوير القدرة الانفجارية ودقة الأداء المهاري للملاكمين، خاصة في المراحل السنية الناشئة.
 - تصميم برامج تدريبية مشابهة تستهدف متغيرات بدنية أخرى مثل التوازن، الرشاقة، والتوافق الحركي ضمن سياق الملاكمة، لضمان تطوير شامل.
 - ضرورة إجراء اختبارات دورية لقياس التطور في الأداء البدني والمهاري لدى الملاكمين لتقويم البرامج التدريبية وتحسين فاعليتها.
 - تشجيع المدربين على استخدام أساليب تدريب متنوعة (كالتمارين التكرارية، البلايومترك، التمارين بالمقاومة) وفقاً لمتطلبات كل مرحلة تدريبية.
- المصادر العربية والاجنبية :**
- رافد جبار اسماعيل: تمارين القوة الانفجارية للذراعين بأوزان مضافة وأثرها في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي مركز الموهبة الرياضية في بغداد" (2022)
 - صالح راضي الصالحي: تأثيرات أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الإطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)، 1999، ص76.
 - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 1999. ص 165.
 - محمد جاسم الياسري: الاساليب اللامعلمية في تحليل البيانات الاحصائية , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011, ص147.
 - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982، ص106.
 - AL-Sayed Ali Shabeb 'the effect of functional trainings on the physical efficiency ,force and speed of straight punches performance ,publishe Research halown journal of physical education sport science 2018.

ملحق رقم (1)

يوضح التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية

1-تمرين دفع الكرة الطبية.

الأدوات : كرة طبية (2-5 كغم حسب العمر والمستوى)

الوصف: يقف الملاكم مقابل الحائط أو شريك ، ويمسك الكرة الطبية عند الصدر.

يدفع الكرة بكلتا اليدين نحو الحائط أو الشريك بأقصى سرعة.

التكرارات: 3-4 مجموعات $\times$ 8-10 تكرارات

الهدف: تقوية الدفع الأمامي لعضلات الصدر والذراعين — مشابه لحركة اللكمة المستقيمة.

2. اللكم باستخدام الحبال الثقيلة .

الوصف: الوقوف بوضعية قتالية، ثم تنفيذ لكمت مستقيمة سريعة متتالية بالحبال.

العمل يكون فنياً بسرعة عالية مع المحافظة على ثبات الجسم.

المدة: 3 جولات $\times$ 20 ثانية مع راحة 40 ثانية

الهدف: تعزيز القوة والقدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين في وضع قتالي.

3. تمرين (الضغط الانفجاري)

الوصف: من وضعية الضغط، يقوم الملاكم بالنزول ثم الدفع بسرعة حتى ترتفع اليدين عن الأرض

(ويمكن التصفيق أثناء الطيران).

التكرارات: 3 مجموعات $\times$ 6-8 تكرارات

الهدف: تنشيط الألياف العضلية السريعة للذراعين والصدر.

4. اللكم بالمقاومة المطاطية .

الأداة: حزام مطاطي أو حبال مقاومة

الوصف: الحزام مربوط خلف الجسم، والملاكم ينفذ لكمت مستقيمة سريعة ومتكررة.

المدة: 3 جولات $\times$ 15-20 ثانية

الهدف: زيادة القدرة على التسارع في اللكمة مع مقاومة عكسية.

5. الضغط على الكرة الطبية ضد الحائط بيد واحدة .

الوصف: الملاكم يقف جانب الحائط، ويدفع الكرة الطبية بيد واحدة بأقصى سرعة نحو الحائط بشكل يشبه

اللكمة.

اليدين: يُنفذ التمرين باليد اليمنى واليسرى.

التكرارات: 3 مجموعات $\times$ 6-8 تكرارات لكل يد

الهدف: تحسين دقة الدفع والقوة التفجيرية لكل ذراع.

6. تمرين الانطلاق من وضعية الانثناء.

الوصف: يبدأ الملاكم من وضعية الجلوس أو الركوع ثم يقفز للأمام وينفذ لكمة مستقيمة سريعة.

التكرارات: 3 $\times$ 5 محاولات

الهدف: مزج الانفجار العضلي بالحركة القتالية المفاجئة.