

برمجة تدريبات (مهارة- مقاومات) وتأثيرها في تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الناشئين بأعمار (16-14) سنة

م.د عباس توفيق منصور

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية، abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2024/06/29

تاريخ القبول: 2024/08/02

تاريخ النشر: 2024/12/01

doi.org/10.5281/zenodo.15183555

الكلمات المفتاحية:

الملاكمين الناشئين، القوة المميزة بالسرعة،
التدريبات المهارية

الباحث المرسل: عباس توفيق منصور

الايمل:

abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq

Keywords :

Junior boxing, strength with
speed, skill training

ملخص:

تهدف الدراسة لأعداد تمارينات (مهارة-مقاومات) ومعرفة مدى تأثيرهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الملاكمة الناشئين ولهذا الغرض استخدمنا منهج التجريبي باستعمال تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبي، على عينة مكونة من (20) ملاكم من لاعبو نادي الخطوط الجوية تم اختيارها بشكل قصدي، ولجمع البيانات استخدمنا اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل ان التدريبات (المهارية) للمجموعة التجريبية الأولى لها تأثير إيجابي في تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة وبرمجة تدريبات (المهارية) للمجموعة التجريبية الأولى أدى لتحسين وتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة بنسبة اعلى من تدريبات (المقاومات) المستخدمة مع المجموعة الثانية وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بالاهتمام الكبير في تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الناشئين.

Abstract

The Object of the study aims to identify prepare (skills-resistance) exercises and determine the extent of their impact on developing endurance of power, for this purpose, for this purpose, we used the experimental approach using the design of the control and experimental groups, on a sample consisting of (20) boxers from the Airline Club players who were chosen intentionally. To collect data, we used the strength endurance test distinguished by speed. After collecting the results and processing them statistically, it was concluded that the (skill) exercises had a positive effect on developing strength and speed endurance, and on this basis the study recommended attention to strength and speed endurance training for emerging boxers.

1. مقدمة:

الملاكمة هي صراع بين لاعبين متنافسين فيحاول كلا منهم ان يسجل لكمة صحيحة وبتكرارات سريعة وقوية وبشكل شبه مستمر على المنافس، واستنادا لما سبق يجب ان يمتلك الملاكم عناصر التحمل والقوة والسرعة، كون طبيعة الأداء تتطلب هذه القدرات مجتمعة (Nasser and Mansour، 2023)، ولغرض الارتقاء بمستوى الملاكمين يجب الاهتمام بجميع هذا القدرات بأشكالها المختلفة، ويعد هذا من اهم واجبات البحث العلمي في مجال تدريب رياضة الملاكمة لبناء مستوى متقدم وعالي، من خلال فهم متطلبات وحاجات هذه الرياضة، ولذلك ينبغي على المتخصصين البحث والتحليل على كل ما هو جديد ومستحدث لكل ماله صلة في مجال التدريب الرياضي لهذه اللعبة المهمة، اذ اصبح التدريب الرياضي العملية الأكثر أهمية للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض النزالات المحلية والدولية والعالمية المهمة من خلال اعدادهم اعداد متكامل في جميع الصفات المطلوبة، وبتكامل هذه الصفات مع بعضها تؤدي للوصول بالملاكم الى مستوى عال خلال المنافسة، وبما ان أساس الأداء في لعبة الملاكمة يعتمد على مجموعة متنوعة من اللكمات ومن اهم هذه اللكمات هي اللكمات المستقيمة، فتعد هي الأهم والأكثر استخدام وخاصة لدى فئة الناشئين لسهولة ادائها وسرعتها وإمكانية الحصول من خلالها على نقاط على المنافس فتتطلب هذه اللكمات من الملاكم قابلية لا داءها بقوة وسرعة بتحمل عالي، يمكنه من الاستمرار بنفس الكفاءة والوتيرة لأطول مدة ممكنة خلال الجولة الواحد وجميع فترات النزال، وهذا ما يحققه تحمل القوة المميزة والذي يحتاجه الملاكم بشكل كبير، وجدير بالذكر ان قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة والتي تتركب من التحمل والقوة والسرعة من الصفات الهامة في مجال تدريب بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب صفة القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة نسبيا، وتظهر أهمية هذه الصفة بصورة خاصة عند الأداء لفترة طويلة وعدة تكرارات خلال النزال (Shehata، 2015).

فيعرفها (Jamal Sabri): "بانها القدرة على اداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب والمنافسة" (فرج، 2011).

كما ويعرفها (Saad Muhammad Dakhil): "بانها قدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اعلى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق او المنافسة" (Dakhil)، ويرى (Doyle، 2003) ان تدريب هذه القدرة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة فالقدرة على اداء الحركات الصعبة، تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات.

من خلال متابعة الباحث ومشاهدته لتدريبات الأندية المحلية والنزلات في بطولات العراق والبطولات الدولية ، كونه من المختصين والمهتمين بهذا المجال باعتباره مدرب حالي وباحث في مجال تدريب الملاكمة، لاحظ ضعف واضحا في تطبيق بعض الواجبات خلال النزلات لاسيما تكرار أي جملة هجومية و دفاعية او مجموعة لكمية، والذي ينعكس بصورة مباشرة على نتائج النزال وبالتالي خسارة جولة او النزال بأكمله، والذي يجب ان يكون محظ اهتمام المدربين والمختصين لما له من أهمية بالغة في التدريب لينعكس على أداء الملاكمين في النزلات، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث والادبيات العلمية السابقة لم يجد دراسة اهتمت بهذا الجانب؛ لذا ارتأى الباحث بضرورة تصميم تدريبات تنعي هذه القدرة المهمة؛ لتكون منطلق وعون للمدربين في إيجاد افضل السبل والأساليب المناسبة لتنمية هذه القدرة المهمة.

ومن اهم الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب التدريبي هي دراسة:

دراسة (Najwa Ayed، 2019): تأثير تدريبات تحمل القدرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد ، اذ هدفت الدراسة لتصميم برنامج تدريبات تحمل القدرة ومعرفة تأثيرها على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية باتباع القياسين القبلي والبعدي لهما، وكان عدد العينة (20) ناشئا تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ، لكل منها (10) لاعبين، ومن اهم النتائج ان استخدام تدريبات تحمل القدرة أدى الى تحسين القدرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

و دراسة (Hassoun، 2014): تأثير تمرينات باستخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة ، اذ هدفت الدراسة إعداد تمرينات الأثقال

ومعرفه تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية المتمثلة باللاعبين الشباب لمنتخب محافظه ذي قار، التي تشمل اعمار(17- 18 سنة) ، وقد بلغ عددهم (26 لاعباً)، وتم تقسيمهم بطريقه القرعة على مجموعتين متكافئتين (13) لاعب منهم مثلوا المجموعة التجريبية و(13) لاعب مثلوا المجموعة الضابطة، و من اهم النتائج ان التمرينات التي اعدھا الباحث للاعبين أدت بدورها إلى تطوير المهارات الهجومية للملاكمين.

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها: ان عملية اختيار العينة هي عملية مهمة وحاسمة في البحث العلمي، اذ تعرف بانها" جزء من المجتمع، يتم اختياره بمواصفات محددة لتستخدم في الدراسة؛ لذلك يراعي ان تكون العينة ممثلة للمجتمع تمثيلاً صادقاً، والاعتبار الجوهرى الذي يراعيه الباحث هو الحصول على عينة مناسبة، والمعيار الأساسي لكون العينة مناسبة هو ان تحظى العينة برضاء الباحث" (khamil, 2022) ، اذ تم اختيار العينة بصورة عمدية من لاعبي نادي الخطوط الجوية.

حيث اشتملت عينة البحث على (24) ملاكم ناشئ من ملاكمي نادي الخطوط الجوية، بأعمار (14-16) سنة، وتم سحب (4) ملاكمين منهم لأغراض التجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبح العدد الفعلي لعينة البحث الذي تطبق عليه التدريبات هو (20) ملاكم، بواقع (10) ملاكم للمجموعة التجريبية، و(10) ملاكم للعينة الضابطة، وأجرى الباحث توصيف لعينة البحث.

1- إجراءات البحث:

1-2 - المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتين بطريقة القياس القبلي والبعدي؛ لملائمته طبيعة المشكلة قيد الدراسة، وجدير بالذكر ان المنهج التجريبي: يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة نظرية وعملية (Taima and Salman, 2020).

2-2 المتغيرات وكيفية قياسها: تمثل المتغير المستقل بالتدريبات (مهارة-مقاومات) والمتغير التابع، هو تحمل القوة المميزة بالسرعة.

3-2 الأدوات المستعملة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين، فريق العمل المساعد.

4-2 الأجهزة المستعملة في البحث:

ميزان طبي (قياس طول مع الوزن)، اثقال متنوعة (بار حديد، دامبلز، أقراص)، حلبة، قفازات متنوعة، استمارة جمع البيانات، وسادة لكم عدد (3)، صافرة نوع (FOX) عدد (4)، ساعة توقيت، كأمره، حاسبة نوع (HP).

5-2 الأدوات الإحصائية: بعد جمع نتائج تجربة البحث تم معالجتها إحصائياً بنظام (SPSS) لاستخراج الوسط حسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، واختبار (T) للعينات المستقلة، واختبار (T) للعينات الغير المستقلة.

3- الإجراءات الميدانية:

1-3 الاختبار المستخدم بالبحث: اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة (mansour، 2024):

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين.

وصف الاختبار: يقف الملاكم امام ثلاث وسادات لكم، المسافة بين وسادة وأخرى (50) سم ، تكون الوسادات على ارتفاع مناسب للملاكم، وتثبت كاميرتان على جانبي الملاكم لحساب عدد اللكمات الصحيحة، يبدأ الاختبار بصافرة ويبدأ الملاكم للكم على الوسادة لمدة (10) ثانية ثم تطلق صافرة اخرة بعد ال (10) ثانية ، لينتقل الملاكم الى الوسادة التالية ويبدأ مباشرة باللكم على الوسادة وبعد (10) ثانية تطلق صافرة أخرى لينتقل الملاكم الى الوسادة الثالثة وبدء للكم، ثم بعد انتهاء ال (10) ثانية الثالثة تطلق صافرة لإنهاء الاختبار.

شروط الاختبار: يجب ان تكون اللكمات صحيحة (بمقدمة الكف وتكون القبضة ومغلقة وتصيب المناطق المسموحة بها) ويكون الأداء بأقصى سرعة ومصحوبة بثقل الجسم، المحافظة على المسافة الصحيحة بين اللاعب والوسادة، ويجب ان يتناسب ارتفاع

برمجة تدريبات (مهارية- مقاومات) وتأثيرها في تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الناشئين بأعمار (14-16) سنة

الوسادة مع طول الملاكم، يجب ان يكون زمن الاختبار الكلي (30) ثانية، وهو مجموع زمن اللكم والانتقال بين الوسادات الثلاث.

الأدوات المستخدمة: وسادة حائط عدد (3)، صافرة، قفازات، ساعة توقيت، كامرتين.

التسجيل: يسجل عدد اللكمات الصحيحة، خلال زمن الاختبار من خلال إعادة تسجيل الكامرة للتأكد من صحة وعدد اللكمات.

3-2 التدريبات المستخدمة في البحث:

من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالي، وإطلاع على المصادر والادبيات السابقة والاستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، تمكن الباحث من وضع واختيار تدريبات خاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة، معد وفقاً لمستوى وإمكانية (عينة البحث المختارة)، وتقسيمها على وفق نوعين أو اسلوبين وهي كما يلي: 1- تدريبات التطبيقية مع الزميل. 2- تدريبات المقاومات.

3-3 البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج: تهدف التدريبات المقترحة للتأثير الإيجابي في تطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة)، ومعرفة أي الاسلوبين أفضل وأكثر تأثير في تنمية هذه القدرة المهمة.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح: تم اختيار محتوى البرنامج المقترح بناء على خبرة الباحث وما اطلع عليه في بعض المصادر والمراجع العلمية الخاصة بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة مثل دراسة احمد إسماعيل محمد (muhammad، 2014)، ودراسة ايمان عبد الحسين شندل (Shendal، 2014)، كذلك دراسة وليد محسن مصطفى (Mustapha، 2004)، وذلك لمعرفة البرامج التدريبية المختلفة في تطوير تحمل القوة المميزة وتحليلها؛ ليتسنى للباحث وضع محتوى البرنامج المقترح لاستخدام التدريبات الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة، وتطبيقها على عينة البحث، مع مراعاة مناسبتها لإمكانياتهم

، اذ استخدم الباحث اسلوبين الأول هو التدريبات المهارية والأسلوب الثاني هو تدريبات المقاومات باستخدام (اثقال-حبال-كرات طبية) واستخدام ما سبق لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة، وتم تنفيذ البرنامج على مدى شهرين بواقع ثلاث وحدات بالأسبوع ، مع مراعاة قواعد التدريب الرياضي.

خصائص حمل البرنامج: استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة خلال البرنامج التدريبي، الذي استمر لمدة شهرين بواقع (3) وحدات أسبوعية، أي ما يعادل (24) وحدة تدريبية.

4-3 الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة 2024/4/1- 2024/4/2م، على عينة البحث التجريبية التي بلغ عددها (4) لاعبين، تم سحبهم من عينة البحث الأساسية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث ومن ملائمة الاختبارات والتدريبات للعينة المختارة.

2- تلافي أي نقص بالأدوات او خلل قد يحدث في التجربة الرئيسة.

3- تقنين الحمل التدريبي ولتدريبات من خلال تطبيق وحدات تدريبية تجريبية.

4- تحديد الزمن اللازم لأجراء الاختبار وكذلك للوحدات التدريبية ولكل التدريبات وكذلك التأكد من صلاحية فريق العمل المساعد.

3-5 التجربة الرئيسة:

القياس القبلي:

برمجة تدريبات (مهارية- مقاومات) وتأثيرها في تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الناشئين بأعمار (14-16) سنة

تم اجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الاربعاء الموافق 2024/4/3م على عينة البحث في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة قيد البحث في قاعة نادي الخطوط في بغداد في تمام الساعة الرابعة عصرا.

تطبيق تجربة البحث الرئيسة:

تم تطبيق التدريبات المقترحة على عينة البحث في الفترة من يوم الخميس الموافق 4/ 4/ 2024- 2024/6/4م، ولمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا.

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي لعينة البحث في يوم الخميس الموافق 2024/ 6/ 6م، وقام فريق العمل البحثي ضبط إجراءات القياس البعدي بنفس اجراء القياس القبلي.

III- النتائج:

الجدول (1) يبين دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) لعينة البحث (التجريبية

الاولى) في المتغير المبحوث ن=10

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	ت	الدلالة	النتيجة
		ع	س	ع	س				
تحمل القوة المميزة	عدد	147.8	1.68	154.2	3.04	6.4	10.66	0.00	معنوي

جدول (2) يبين دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) لعينة البحث (التجريبية الثانية)

في المتغير المبحوث ن=10

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	ت	الدلالة	النتيجة
		ع	س	ع	س				
تحمل القوة المميزة	عدد	147.5	1.58	150.7	2.49	3.2	6.85	0.00	معنوي

جدول (3) يبين دلالة فرق الفروق بين متوسط القياسين (البعدي-البعدي) لعينة البحث
(التجريبية الأولى – التجريبية الثانية) في المتغير المبحوث ن=20

المتغير	وحدة القياس	التجريبية (1)		التجريبية (2)		الفرق بين المتوسطين	ت	الدلالة	النتيجة
		م	ع	م	ع				
تحمل القوة المميزة	العدد	154.2	3.04	150	2.50	3.5	2.809	0.012	معنوي

VI – المناقشة:

يتضح من خلال جدول (1) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (تدريبات المهارية) وهو ما يحقق فرضية البحث الأولى، ويرى الباحث ان التطور في مستوى النتائج من خلال متابعة قيمة الأوساط الحسابية للاختبار قيد البحث، انما يدل على ان التدريبات المعدة للمجموعة التجريبية الأولى (المهارية) ذات تأثير إيجابي في المتغير قيد البحث، نظرا إلى أن طبيعة مكونات حمل التدريب داخل البرنامج التدريبي والتوزيع الزمني للتدريبات المعدة من قبل الباحث التي تم توجيهها في اتجاه تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة.

وهذا يتفق مع ما ذكره (Tamer Owais, 2009): "أن تطوير تحمل القدرة يلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية، إذ أن تنمية ذلك العنصر يعمل على تحسين معظم القدرات البدنية المعتمدة على القوة والسرعة" (Ali al, Jabali, 2009)، فيؤكد (Essam Abd El Khaliq, 2005): "ان تحمل القدرة قاسم مشترك في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب بذل جهد متعاقب او متقطع لفترات طويلة ويعد أحد عوامل الفوز في المنافسات" (Mustafa, 2005).

اذ يحتاج الملاكم الى هذه القدرة كون طبيعة ادائه تعتمد على اعلى مستويات القوة والسرعة والتحمل مجتمعة، فتتطلب لعبة الملاكمة أداء اللكمات بشكل شبه مستمر؛ لذلك تتطلب قوة مميزة بالسرعة وتحمل أدائها بشكل متكرر على طول فترة النزال، اذن فهي قدرة تعتمد على اقصى قوة واقصى سرعة لأطول فترة ممكنة، وهذا ما يفسر أهمية التدريبات المعتمدة

من قبل الباحث في تطوير هذه القدرة، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (power Peak، 2005): "هي القدرة على تكرار الحركات الصعبة التي تتطلب القوة المميزة بالسرعة بثبات حتى نهاية المنافسة".

و يتضح من جدول (2) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (تدريبات المقاومات)، وهو ما يحقق فرضية البحث الثانية ويرى الباحث ان التطور في مستوى النتائج من خلال متابعة قيمة الأوساط الحسابية للاختبار قيد البحث، انما يدل على ان التدريبات المعدة للمجموعة التجريبية الثانية (المقاومات) ذات تأثير إيجابي في المتغير قيد البحث، ويرى الباحث ان التطور في مستوى النتائج من خلال متابعة قيمة الأوساط الحسابية للاختبار قيد البحث، انما يدل على ان التدريبات المعدة للمجموعة التجريبية الثانية (تدريبات المقاومات) ذات تأثير إيجابي في المتغير قيد البحث، ويعزو الباحث هذا النتيجة لحسن اختيار وتطبيق التدريبات المعدة (المقاومات) وملائمتها لعينة البحث، والتي تتضمن اشكال مختلفة من الأداء سواء بالأقراص او الحبال المطاطية او البار الحديد والدمبلص وغيرها من الأدوات وكل هذه التدريبات كان لها مساهمة فعلية في تطوير هذا القدرة.

فيرى الباحث ان التحسن في نتائج هذه المجموعة (التجريبية الثانية) مكنة الملاكمين من الأداء القوي والسريع لفترة مناسبة ويرجع السبب؛ لارتفاع هذه القدرة لدى الملاكمين عن طريق الدمج بين تدريبات القوة والسرعة والتحمل الذي زاد في تطوير هذه القدرة، اذ ان الاعداد البدني يعمل على تحسين إمكانيات الأجهزة الوظيفية في الجسم وتنمية القدرات والصفات البدنية الضرورية (Shendal، 2012)، وبطبيعة الحال نجد ان ذراعي الملاكمين تعتمد على هذه القدرة نظرا لاستخدامهم في توجيه ضربات قوية وسريعة على طول فترة النزال.

ويتضح من جدول (3) ان كلا المجموعتين تحسنت في نتائج الاختبار البعدي، الا ان المجموعة الأولى التي استخدمت تدريبات (المهارية)، كانت هي الافضل وهو ما يحقق فرضية البحث الثالثة التي تنص على هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدية -البعدية بين المجموعتين ولصالح احدى المجموعتين، ويرى الباحث ان التطور في مستوى النتائج من

خلال متابعة قيمة الأوساط الحسائية للاختبار قيد البحث، ويرى الباحث ان التطور والتحسين في المجموعتين جاء من خلال اعتماد المجموعتين على البرامج التدريبية المقننة بشكل علمي للارتقاء بمستوى القدرة قيد البحث بالإضافة الى طرق التدريب المستخدمة، بالإضافة الى مبدأ الاستمرارية والتدرج بالتدريب كمبادئ أساسية للتدريب الرياضي، وحيث بنا التطرق الى ما ذكره (Hamada ، 2005): "ان الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود إثر في التدريب وان كل البرامج التدريبية تشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب.

وعلاوة على ذلك ان ممارسة لعبة الملاكمة تتطلب من اللاعب مهارات وصفات بدنية كثيرة ومتعددة لكون متطلبات اللعبة عالية جداً؛ لذلك من الضروري جداً الاهتمام بتطوير القدرات اللاهوائية؛ لان التعب وخصوصا المبكر يؤثر في قدرات الملاكم البدنية والمهارية وحتى الخطئية، فالانخفاض في أداء الملاكم يؤثر في دقة اداء المهارات.

ويرى كل من (Bompa و Buzzichelli ، 2015): "أن هناك بعض المواقف التنافسية في بعض الفعاليات تتطلب من اللاعبين تكرار أداء شاق يتميز بالقوة والسرعة فور الانتهاء من الأداء الأول، ولكي ينجح اللاعب في تنفيذ تلك الأداءات المتتالية والمتعاقبة بفاعلية يحتاج إلى درجة عالي من القدرات البدنية بشكل عام وتحمل القدرة بشكل خاص".

ويذكر (adil ، 1999) انه "يراعي عند التدريب على القوة إن تتسق مع تمارين التنافسات، في تكوينها وفي التوقيت الزمني لتنفيذ القوة، وتتسم تمارين القوة الخاصة بتمارين لتقوية عضلة او عضلات معينة يختلف استخدامها في نشاط آخر، وتمارين لتقوية أهم العضلات المشتركة في النشاط التخصصي، وتعمل هذه التمارين على ترقية التوافق بين العضلات العاملة الى جانب ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة الأساسية والعضلات المبطللة (المانعة) او المساعدة"، وهذا ما رجح كفة المجموعة التجريبية الأولى تدريبات (مهارة) على المجموعة التجريبية الثانية تدريبات (المقاومات)، اذ ان الحركات بالمجموعة الأولى كانت تستخدم المسارات الحركية المعتمدة والاساسية بالأداء الحقيقي في التدريب والمنافسة اذ ان عملية التدريب باستخدام نفس الأداء المهاري هو اكثر فائدة، وهذا ما أكدته (Darwish, Musa, and Abu Zeid ، 2002): "أن في غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تطوير القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تطوير

المهارات الحركية" ، وكذلك كلما كانت التدريبات الخاصة مشابهه في بنائها للحركة المراد تنفيذها، وتكوين مستوى عالي من القدرة البدنية والحركية ، والذي يتلاءم مع صفات الحركة الديناميكية ، كلما زاد تحسن الأداء (مصطفى، التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات،، 2005).

وبذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (salih، 2019) التي كان اهم نتائجها أن البرنامج التدريبي لتحمل القدرة أدى الى زيادة ملحوظة في تنمية تحمل القدرة لدى أفراد عينة البحث.

وكل ما سبق يدل على اهمية قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين التي تحسنت من خلال التدريبات المعدة من قبل الباحث، فيشير لها (Ahmed ، 2014): " بانها من العناصر الهامة في مجال تدريب الأنشطة الرياضية التي تتطلب هذه القدرة لفترة طويلة نسبيا".

V – خاتمة:

في ضوء اهداف البحث والإجراءات المتبعة وفي حدود عينة البحث المختارة، وما اسفرت عنه نتائج هذا البحث، استنتج الباحث ان التدريبات (المهارية) للمجموعة التجريبية الأولى وتدريبات (المقاومات) للمجموعة التجريبية الثانية، لها تأثير إيجابي في تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة.

كذلك ان التدريبات (المهارية) للمجموعة التجريبية الأولى أدى لتحسين وتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة بنسبة اعلى من تدريبات (المقاومات) المستخدمة مع المجموعة الثانية.

IV – الإحالات والمراجع:

- Ahmed Muhammad Ali Shehata. (2015). The effect of developing strength endurance characterized by speed on the accuracy of some skill performances in handball. Benha: Faculty of Physical Education, Benha University.
- Ahmed Ismail Muhammad. (2014). Effectiveness of developing endurance and speed of individual strokes in speedball. Faculty of Physical Education for Boys in Al-Haram, Helwan University.
- Iman Abdul Hussein Shandel. (2012). The effect of endurance exercises on some offensive physical and skill variables in women's basketball. Journal of Contemporary Sports,, 11(16), 147-169.
- Iman Abdul Hussein Shandel. (2014). The effect of endurance exercises on some offensive physical and skill variables in women's basketball. Journal of Contemporary Sports, 71(77).
- Bastawisi Ahmed. (2014). Foundations of developing muscular strength in the field of events and sports. Cairo: Modern Book Center for Publishing.
- Tamer Owais Ali Al-Jabali. (2009). Ability in sports activities, foundations of physical fitness. Book Center for Publishing, Cairo.
- Jaber, H. M., & Odeh, R. H. (2016). Journal of Physical Education Studies and Research, Volume 47.
- Gamal Sabry Farag. (2011). Strength, power and modern sports training. Amman: Dar Degla.
- Hossam Muhammad Jaber, and Abdullah Shanta Faraj. (2019). The effect of Sakyō exercises on some physical variables and the level of starting and finishing speed in a 100-meter run. Journal of Studies & Researches of Sport Education, 61.
- Hamdi Ahmed Saleh. (2019). The effect of endurance training on the balanced strength of the lower limb muscles and the level of the triple jump of triple jump competitors. Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education/Assiut University, 1(50), 165-198.
- Rami Abdel Amir Hassoun. (2014). The effect of exercises using weights in developing the strength characterized by speed and lateral punch of young boxing players, Journal of Physical Education Sciences. 2(7).

- Saad Muhammad Dakhil. (no date). The effect of proposed training curricula to develop your endurance for the final stage of running the 221 m hurdles. College of Physical Education, University of Baghdad.
- Salman Daoud Taima, and Jumana Ghazi Salman. (2020). The effect of special exercises to develop the speed-specific strength of the arms, some biomechanical variables, and javelin throwing performance for young people. *Journal of Sports Science*, 12(44), 316-333.
- Adel Abdul Basir. (1999). To train the athlete and integrate theory and practice. Cairo: Al-Kitab Publishing Center.
- Abbas Tawfiq Mansour. (2024). Designing and codifying a skill test to measure strength and speed endurance for emerging boxers. *Anbar University Journal of Physical Sciences and Sports*, 28(14), M14, No. 28.
- Abbas Tawfiq Mansour and Kamal Jalal Nasser. (2023). Competitive speed exercises and their effect on some of the coordination abilities of young boxers. *kufa journal Physical Education Sciences*, 6(2).
- Abdel Badie Abdallah Kamel. (2022). Statistical sampling in experimental research. *International Journal of Applied Design and Research*, 1(1), 49-73.
- Essam El-Din Abdel Khaleq Mustafa. (2005). Sports training theories-applications. Alexandria: Dar Al-Maaref.
- Essam El-Din Abdel Khaleq Mustafa. (2005). Sports training theories-applications. Alexandria: Dar Al-Maaref.
- Ali Fakher Mahdi. (2017). The effect of endurance exercises on the offensive and defensive performance of youth handball players. Dhi Qar: Dhi Qar University.
- Kamal Al-Din Abdel Rahman Darwish, Qadri Sayyed Musa, and Imad Al-Din Abbas Abu Zaid. (2002). Measurement, evaluation, and match analysis in handball, theories - applications. Book Center for Publishing, Cairo.
- Mufti Ibrahim Hamada. (2005). Modern sports training planning, application and leadership. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Najwa Mahmoud Ayed. (2019). The effect of endurance training on developing some physical and skill abilities of handball youth. *Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts*, 3(51), 468-497.
- Walid Mohsen Mustafa. (2004). The effect of force endurance characterized by speed of some back throw combination movements on some skill and physiological variables of wrestlers. College of Physical Education for Boys in Abu Qir, Alexandria University.

T Bompa و C Buzzichelli. (2015). *Periodization training for sports*. Human kinetics.
Michael Doyle). MAY, 2003. (Training Manual for competition *climbers* Journal.15 ،
Peakpower. (2005) .www.bodybuilding.com

6. ملاحق:

نموذج (1) يوضح نموذج وحدة تدريبية لتمرينات (المقاومات) بالأسلوب الدائري

التمارين	الشدة	زمن التمرين	راحة بين التمرينات ضمن الدائرة	عدد المجاميع	فترة الراحة بين الدوائر
رمي الكرة الطبية على الأرض	35%	20 ثا	1 د	3	3 دقيقة
بنج بريس مترادف بالدمبلص	40%	20 ثا	1 د	3	3 دقيقة
مرجحة الكتل بول	35%	20 ثا	1 د	3	3 دقيقة

نموذج (2) يوضح نموذج وحدة تدريبية لتمرينات (المهارية) بالأسلوب الدائري

التمارين	الشدة	الزمن	راحة بين التمرينات ضمن الدائرة	عدد المجاميع	فترة الراحة بين التمرينات
تمرين (7)	35%	20 ثا	1 د	3	3 دقيقة
تمرين (3)	40%	20 ثا	1 د	3	3 دقيقة
تمرين (1)	5%	0 ثا	1 د	3	3 دقيقة

- يكون أداء التمرينات المهارية بسرعة عالية وطريقة مشابهة للنزول.