

The Effect of High-Intensity Interval Training Exercises on Certain Physical Abilities and Basic Skills in Young Boxing Athletes

Asst.Lect. Mustafa Alaa Abdel Amir^{1,*}

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: mrjan0605@gmail.com

Received: 01/08/2025

Accepted: 07/09/2025

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of high-intensity interval training exercises and to determine their impact on certain physical and skill abilities of boxing players. The researcher used the experimental method with a design of two equivalent groups (experimental and control) as a suitable approach for the nature of the problem. The research population was defined as first-year students practising boxing at the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Babylon for the academic year 2024-2025, totalling 12 students. They were divided into two groups, experimental and control, using the lottery method, with each group consisting of 6 six students. The researcher also employed observation, testing, and measurement, in addition to consulting Arabic and foreign sources. The main findings indicated a clear and significant improvement in the experimental group in physical abilities and basic skills of the students practising boxing. There was a clear advantage of the experimental group over the control group in physical abilities and basic skills of the boxing students. Among the most important recommendations is the necessity to focus on using high-intensity interval training exercises according to precise scientific principles, while considering the regulation of training loads to enhance the efficiency of students practising boxing.

Keywords: High-Intensity, Interval Training, Basic Skills, Boxing Sport.

أثر تمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي الملاكمة الشباب

م. م. مصطفى علاء عبد الامير^{1*}

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

*البريد الإلكتروني للمؤلف المرسل: mrjan0605@gmail.com

الخلاصة

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين الملاكمة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مناهجاً لتنفيذ بحثه لملائمته لطبيعة المشكلة. تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى الممارسين للعبة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل للعام الدراسي (2024-2025) ، والبالغ عددهم (12) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام أسلوب القرعة ، حيث ضمت كل مجموعة (6) طلاب. كما واستعمل الباحث الملاحظة والاختبار والقياس ، فضلاً عن المصادر العربية والأجنبية، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى أن هنالك تطور واضح وحقيقي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية للطلبة الممارسين للعبة الملاكمة. هنالك أفضلية واضحة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارات الأساسية للطلبة الممارسين للعبة الملاكمة، ومن أهم التوصيات ، ضرورة الأهتمام باستخدام التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة على وفق أسس علمية دقيقة مع مراعاة تقنين الأحمال التدريبية لرفع كفاءة الطلبة الممارسين للعبة الملاكمة.

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقطع، مرتفع الشدة، المهارات الأساسية، رياضة الملاكمة.

1. المقدمة وأهمية البحث

أصبح التدريب الرياضي له قواعده وطرقه الحديثة المتنوعة التي تساعد الرياضي بالوصول لأعلى مستويات الصحية والبدنية , والذي هما الهدفان الرئيسيان لتفوق الرياضي في جميع الألعاب سواء كانت الفردية أو جماعية , وذلك من خلال تنمية أهم النواحي البدنية وقدرات الفرد وخصائصه السنية , ومن أفضل الطرق التي تعمل على تطوير ذلك التدريب المتقطع مرتفع الشدة التي يسعى المدربون لتطبيقها لتحسين الاداء البدني والفني وتحقيق الأهداف , وتساعدهم على الاقتصاد في الجهد والوقت وتزيد من متعة اللاعبين , مع كسر روتين التدريب التقليدي, إذ أن التدريب الرياضي الحديث يعتبر عملية مخطط لها ومبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات الرياضية , من خلال الأرتقاء بمقدرة اللاعب البدنية والمهارية ولهذا فان العملية التدريبية لا يمكن أن تحقق تطوراً ملحوظاً ما لم تستند على طرق وأساليب متنوعة تساعد الرياضي على النجاح والتي من خلالها تعمل على تطوير القدرات البدنية والفنية ومن هذه الأساليب هو أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة الذي يعتبر أحد الاتجاهات التدريبية المتطورة الذي يهدف إلى تطوير الكفاءة البدنية للاعب الملائمة , من خلال استخدام المقاومات والتي تشمل مجموعة متنوعة من الوسائل والأجهزة التدريبية , والتي ينعكس تأثيرها على لاعبي الملائمة في زيادة القدرة البدنية والتقليل من خطر الأصابات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والتطوير المتعدد الجوانب التي تتطلبها هذه الفعالية.

لذلك تعد لعبة الفن النبيل (الملائمة) التي تتميز بالحركات المستمرة والمتنوعة التي يؤديها الملاكمون أثناء النزال والتي تتطلب القدرات البدنية والمهارية والتي لا يصل لها الملاكمون إلا من خلال التخطيط العلمي السليم , وأن أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة يساعد على تحسينات جوهرية بالنسبة للتحمل الخاص خلال التمرين الهوائي واللاهوائي وبالإضافة إلى عناصر القوة وكل ذلك سوف يؤثر على الأداء الرياضي في النشاط التخصصي , إضافة إلى التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة التي تعتمد على زيادة القابلية البدنية للملاكم من خلال إستخدام تمرينات مركبة بمقاومات مختلفة تساعد على تقوية العضلات التي تمكن من زيادة قوة الضربات لدى الملاكم وأمتصاص قوة ضربات المنافس.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في إستخدام تمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين. لرفع قدراتهم بما يتناسب مع القدرات البدنية والمهارية العالية التي تتطلبها هذه اللعبة لذا وجد الباحث ضرورة إجراء هذه الدراسة.

1-2 المشكلة

ومن خلال إطلاع الباحث ومتابعته لبعض التدريبات وبطولات الملاكمة لاحظ إنخفاض في بعض القدرات الخاصة نتيجة التعب أثناء المنافسات وبالأخص الجولة الاخيرة من النزال وكذلك نهاية كل جولة مسببة انخفاضاً بمستوى القدرات الخاصة والمهارية , ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذه المشكلة إذ تكمن المشكلة بانخفاض القدرات البدنية الخاصة والمهارية ومن خلال إستخدام التمرينات الخاصة نسعى التي تطور هذه القدرات.

1-3 أهداف البحث

- التعرف على تأثير التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة الشباب.

- التعرف على الفروق في متغيرات البحث (البدنية , المهارية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة.

1-4 فروض البحث

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لمجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة .

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : الطلاب الممارسين للعبة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل.

1-5-2 المجال الزماني : 2024\11\20 - 2025\1\23.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

2- الطريقة وأدوات البحث

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) منهاجاً لتنفيذ بحثه وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث :- تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى الممارسين للعبة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (12) طالباً , تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام أسلوب القرعة , حيث ضمت كل مجموعة (6) طلاب.

2-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**1-2-2 وسائل جمع المعلومات**

-المصادر والمراجع.

-الملاحظة.

-المقابلات الشخصية.

-الاختبار والقياس.

3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ميزان طبي لقياس الكتلة.

- كاميرا فيديو عدد (1) من نوع نيكون 170 (DSR) المنشأ اليابان.

- جهاز لابتوب (hp).

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) المنشأ (صيني).

- حبال مطاطية تستخدم لأغراض التمرينات وكرات طبية عدد (15) بأحجام مختلفة

- حلبة ملاكمة , قفازات الملاكمة عدد (12 زوج) وزن 10 أونس, واقيات الرأس عدد (12) , وسادة تدريب يدوية عدد (3)

, كيس اللكم عدد (3).

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم, كراسي عدد (6) .

2-4 تحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية

2-4-1: لغرض تحديد الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث وملاءمتها مع القدرات البدنية و الأداء المهاري المحددة فقد أطلع الباحث على الكثير من المصادر العلمية وتوصل الباحث لتحديد بعض الاختبارات للقدرات البدنية والأداء المهاري لأهميتها في الملاكمة فقد قام الباحث بتصميم أستمارة إستبيان لتحديد القدرات البدنية والأداء المهاري وعرضها على عدد من السادة الخبراء و المختصين في رياضة الملاكمة والتدريب الرياضي للأداء برايمهم حول الاختبارات الملائمة ومن خلالها تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت على النسب (72.72 % , 90.9 %) من قبل الخبراء و المختصين وهي كالآتي:

جدول (3) يبين الاختبارات المختارة من قبل الخبراء و المعتمد عليها في الدراسة للقدرات البدنية الخاصة والمهارات

الأساسية قيد البحث

ت	القدرات	اسم القدرات المختارة	الاختبار المناسب للقدرات
1	القدرات البدنية	القدرة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنه 3 كغم بالذراعين الى الامام فوق الرأس و من وضع الوقوف الثابت
2		تحمل القوة للذراعين	تسديد اللكمات على كيس اللكم لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد
1	المهارات الأساسية	اللكمة المستقيمة	اختبار اداء سلسلة من اللكمات على كيس اللكم لمدة 5 ثواني من الثبات
2		اللكمة الجانبية	اختبار اللكم على الكيس اللكم من الحركة
3		حركة القدمين	اختبار التحرك 3 خطوات للأمام و 3 خطوات للخلف و 3 خطوات لجهة اليمين و 3 خطوات لجهة اليسار

2-4-1 توصيف اختبارات البحث

اولاً / اختبار القدرة الانفجارية للذراعين

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس ومن وضع الوقوف الثابت.

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الأدوات : كرة طبية زنة (3 كغم) عدد (4) ، مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي ، شريط قياس ، قطع من الطباشير الملونة .

طريقة التسجيل : تعطي ثلاث محاولات بحيث تسجل له أعلى محاولة من المحاولات الثلاث.

مواصفات الأداء : يحدد خط لوقوف المختبر (الملاكم) ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقوف فتحاً ماسكاً الكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس ومساحة الرمي امامه، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة مد الذراعين لأمام ومن ثم رمي الكرة للأمام بأقصى قوة ممكن دون ان تخطى خط الرمي مع التأكد على بقاء القدمين ملاصقتين للأرض .
التوجيهات : عدم دفع الارض بواسطة القدمين و عدم ثني الجذع عند اداء الاختبار.(عبد الكريم محمود, 2007)
ثانياً / اختبار تحمل القوة للذراعين :

اسم الاختبار : تسديد اللكمات على كيس اللكم لأكثر عدد ممكن حتى استنفاد الجهد .
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات للذراعين.

الأدوات: حلبة ملاكمة , كيس اللكم : كيس وزن (35 كغم) طوله (125 سم) مثبت من الاعلى لا يسمح بحرية الحركة بواسطة مسكه من احد افراد الفريق المساعد ويكون ارتفاع حافة الكيس السفلى عن الارض (80 سم) ومنتصف الكيس ترتفع عن الارض (140 سم) ، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.
طريقة الاداء : من وضع الاستعداد بحيث يقف الملاكم على مسافة تبلغ طول ذراع الملاكم عن الكيس المعلق حيث اعتمد الباحث متوسط طول ذراع ملاكمي عينة البحث ، وعند سماع كلمة ابدأ يقوم بتوجيه اللكمات بصورة متعاقبة لكمتين مستقيمة باليسار ثم اليمين ثم لكمتين خاطفة باليسار ثم اليمين بحيث يكون تسديد اللكمات بالطريقة الصحيحة ويستمر الاداء حتى استنفاد الجهد .

طريقة التسجيل: بحسب عدد التكرارات لحين استنفاد الجهد .(عيسى كاظم حنون , 2019,ص60)
2-اختبارات المهارات الاساسية :

اولاً / اختبار اللكمة المستقيمة (اليسارية و اليمينية) :

اسم الاختبار : اختبار اداء سلسلة من اللكمات المستقيمة على كيس اللكم لمدته(5 ثواني) من الثبات .
الغرض من الاختبار: اداء سلسلة من اللكمات المستقيمة .

الادوات المستخدمة : كفوف ملاكمة. كيس كبير الحجم مؤشر عليه مناطق اللكم في الوجه والبطن. ساعة توقيت الكترونية. استمارة خاصة لتسجيل الدرجات . كاميرة .

طريقة اجراء الاختبار: يؤدي السلسلة المختبر وحسب تسلسلها المثبت ولمدة (5) ثا (مستقيمة يسرى ويمنى الى الوجه - مستقيمة يسرى ويمنى الى البطن ثم الانسحاب للخلف) ويكلف حكام باحتساب الدرجات, كما يعطى المختبر (1) دقيقة احماء قبل الاختبار .

شروط الاداء :

- يؤدي المختبر سلسلة من اللكمات معدة مسبقاً.
- يحدد زمن الاداء (5) ثانية.
- تعطى (1) دقيقة لاجراء الاحماء.
- يؤدي المختبر السلسلة حسب ترتيبها من الباحث.
- تعرض السلسلة للمختبرين من الشخص المكلف بتنفيذ الاختبار.
- تمنح الدرجات للأداء الصحيح فقط.
- تعطى السلسلة في يوم الاختبار.

التسجيل :

تحتسب (10) درجات تقويماً اعلى لهذا الاختبار ويتم التسجيل بواسطة ثلاثة محكمين (♣) :

- تعطى للمهارتين اللكمية الصحيحة والمتتالية (1) نقطة
- تعطى لثلاث مهارات لكمية صحيحة ومتتالية (2) نقطة
- تعطى لاربع مهارات لكمية صحيحة ومتتالية (4) نقاط
- تعطى لخمس مهارات لكمية صحيحة ومتتالية (6) نقاط
- تعطى لست مهارات لكمية صحيحة ومتتالية (8) نقاط
- تعطى لسبع مهارات لكمية صحيحة ومتتالية (10) نقاط (موسى جواد, 2005,ص88).

ثانياً / اختبار اللكمة الجانبية :

اسم الاختبار : اختبار اللكمة الجانبية على كيس اللكم من الحركة.

♣ المحكمين : 1- ا.م. د. احسان على ناصر(تدريسي) , 2- محمد حميد(مدرب ملاكمة) , 3- سمير سالم(مدرب ملاكمة)

الغرض من الاختبار : قياس الاداء الفني للكلمة الجانبية .

الادوات المستخدمة : كيس لكم متوسط الحجم , قفازات ملاكمة , واقيات الرأس , استمارة تقييم(*) , قلم , صافرة , ساعة توقيت , كراسي .

وصف الاداء : يقف الملاكم على مسافة تبلغ طول ذراع الملاكم عن الكيس المعلق حيث اعتمد الباحث متوسط طول ذراع ملاكمي عينة البحث ، بحيث يكون اداء اللكمات بحسب الشروط الصحيحة للأداء و يقوم المختبر عند سماع الاشارة البدء بتوجيه اللكمة الجانبية لمدة (10 ثانية) على كيس اللكم من وقفة الاستعداد ومن الحركة يتم اختيار افضل لكمة الصحيحة التي تكون اللكمة بمقدمة القفاز و ان لا يرتكب خطأ اثناء الاداء و تكون مصاحبة بثقل الجسم و تكون في مناطق المسموح بها للضرب .

التسجيل : بواسطة ثلاثة حكام جالسين بجانب الملاكم و على مسافة مترين اذ يقوم كل مقوم وحده بتقييم الاداء الفني للمختبر باللكمات و لكل مختبر في استمارة التقييم الموجودة امام كل حكم بواسطة اعطاء درجة من (1 - 10) وكالاتي:

- اللكم بمقدمة القفاز (3 درجة)
- متابعة ثقل الكتف للكمات (3 درجة)
- التغطية الصحيحة (4 درجة) (سامر عبد الهادي, 2010, ص66-67)

ثالثاً / اختبار حركة القدمين :

اسم الاختبار : اختبار التحرك 3 خطوات للأمام , 3 خطوات للخلف , 3 خطوات لجهة اليمين , 3 خطوات لجهة اليسار .

الغرض من الاختبار : تقييم الأداء الفني لحركة القدمين للملاكم .

الادوات المستخدمة : حلبة الملاكمة , قفازات الملاكمة , واقيات الرأس , وسادة تدريب يدوية , استمارة تسجيل, قلم , كراسي .

طريقة الأداء : يقف المختبر في وسط الحلبة و يحيط به ثلاثة حكام من ثلاث جهات ليقيموا الاداء الفني لحركة القدمين بحيث يقف الملاكم في وسط الحلبة و المدرب امامه مرتدياً درع يدوي و عند سماع الاشارة من قبل المدرب حيث يعطيه ايعاز التحرك =0 كالي الاتجاهات الاربعة يبدا المختبر بالتقدم ثلاث خطوات الى الامام ثم العودة الى الخلف مع اللكم على الوسادة التي يرتديها المدرب , ثم ثلاث خطوات الى الخلف و العودة الى مركز الحلبة بثلاث خطوات ايضا مع اللكم , و ثم ثلاث خطوات لاتجاه اليمين و العودة الى مركز الحلبة بثلاث خطوات ايضا مراعيأ في التحرك المحافظة على فتحه القدمين المناسبة و الصحيحة و النقل الصحيح للقدم القائدة و القدم الخلفية و انسيابية الحركة .

التسجيل : يمنح كل مختبر محاولتين تحسب المحاولة الافضل و يعطى (10 ثانية) بين محاولة و اخرى .

أحتساب الدرجة : يعطى كل مختبر في المحاولة الاولى (10 درجات) لكل اتجاه و تقسم على (4) بحيث تحسب الدرجة

الكلية من (10) للمحاولة الواحدة كما في استمارة التسجيل. (نجم ربح , 2015)

2-5 إجراءات التجربة الرئيسية :-

2-5-1 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي للقدرة البدنية والمهارية لعينة البحث يومي الاربعاء والخميس بتاريخ 20-21/11/2024 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل. حيث أجرى الباحث التجانس بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات (المتغيرات الأساسية), وباستخدام الاختبار الفائي , اذ ظهرت قيمة (F) ولجميع المتغيرات أقل من القيمة الجدولية عند درجتني (5,5) وتحت مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على تجانس افراد العينة للمجموعتين بالمتغيرات الأساسية كما مبين بالجدول رقم (1).

جدول (2). تجانس العينة في المتغيرات الاساسية.

المتغيرات الاحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (F) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	ع ²	س	ع	ع ²		
العمر	20.5	5.5	1.10	20.83	6.84	1.37	1.24	غير معنوي
الوزن	60.23	3.63	13.19	57.83	2.17	4.70	2.81	غير معنوي
الطول	169.17	8.43	70.99	171.50.69	5.99	35.9	1.98	غير معنوي

(*) قيمة الجدولية (F) عند (5,5) عند مستوى الدلالة (0.05).

ومن ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة ليتسنى لنا معرفة خط الشروع للمجموعتين الذي يجب أن يكون متساوياً .

جدول (3). الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية و المهارات قيد البحث في الاختبار القبلي.

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.65	0.45	5.24	0.45	5.41	متر	القدرة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	1.04	82.39	54.86	2.79	55.47	تكرار	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.57	0.47	2.78	0.47	2.85	درجة	اللكمة المستقيمة
غير معنوي	0.35	0.14	7.96	0.38	8.06	درجة	اللكمة الجانبية
غير معنوي	0.09	0.18	8.01	0.30	8.02	درجة	حركة القدمين

من الجدول في أعلاه يتبين عشوائية الفروق في نتائج اختبار (t) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كلها، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وعند درجة حرية (10) في نتائج الاختبار القبلي ومما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمهارات الأساسية .

2-5-2 تنفيذ التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة لعينة البحث التجريبية :

قام الباحث أيضاً بالتمرينات الضرورية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والتي تستخدم في تطور الاداء البدني والمهاري للملاكمين من حيث سرعة و قوة أداء اللكمات وكذلك قدرة التحمل لأكثر فترة ممكنة خلال الجولات الملاكمة و النزالات والتي تساعد في تطور المستوى المهاري لدى أفراد العينة على وفق أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة، حيث تم تطبيق المنهج التجريبي يوم الأحد المصادف (2024/11/24) ولغاية (2025/1/23) المصادف يوم الخميس ، وجاءت تفاصيل التمرينات كالآتي:-

- تم تحديد (24) وحدة تدريبية خلال (8) أسابيع.
- تم تحديد (3) وحدات تدريبية خلال الأسبوع (الأحد- الثلاثاء- الخميس).
- زمن الوحدة التدريبية ما بين (90-120 دقيقة)، تشمل لأحماء والجزء الرئيسي.
- زمن فترة الأحماء (20دقيقة).
- زمن التمرينات المنفذة (40-50) في الجزء الرئيسي.
- أعتمد الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في الوحدات التدريبية.
- حرص الباحث على متابعة الوحدات التدريبية من أجل ضمان الالتزام بتطبيق التمرينات على أن تكون التمارين المقترحة تتميز بعدة خصائص.
- التمرينات التي أعدها الباحث متجهة في تنمية وتطوير الخاصية البدنية كالقدرة الانفجارية وتحمل الخاص والاداء المهاري من حيث اداء اللكمات المستقيمة و الجانبية و كذلك تحركات القدمين .
- 2-5-3 الاختبارات البعدية:- أجرى الباحث الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة ، حيث تم إجراء اختبارات القدرات البدنية والمهارية على يومين وفي الساعة (التاسعة) من صباح يوم الخميس الموافق (2025/1/23) في قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.
- 2-6 الوسائل الإحصائية:-إستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) ، ومنها:-
- 1-الوسط الحسابي.
- 2-الانحراف المعياري.
- 3-المنوال
- 4-الألتواء.
- 5-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 6-قانون (t) للعينات المتناظرة والمستقلة.

3- عرض ومناقشة النتائج .

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) مستوى الخطأ و الدلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:
الجدول (4). الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و مستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	متر	0.453	5.240	0.270	7.472	11.488	0.000	معنوية
2	اختبار تحمل قوة للذراعين	تكرار	2.545	54.866	0.760	82.391	20.774	0.000	معنوية
3	اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	0.788	2.622	0.467	8.116	12.386	0.000	معنوية
4	اختبار اللكمة الجانبية	درجة	0.570	7.967	0.147	9.745	8.249	0.000	معنوية
5	اختبار حركة القدمية	درجة	0.377	8.014	0.187	9.702	9.523	0.000	معنوية

درجة الحرية (10=2-6+6). * معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

الجدول (5). الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و مستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	متر	0.450	5.415	0.466	6.233	7.213	0.000	معنوية
2	اختبار تحمل قوة للذراعين	تكرار	2.790	55.477	2.022	70.105	8.870	0.000	معنوية
3	اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	0.472	2.850	0.211	4.490	6.270	0.000	معنوية
4	اختبار اللكمة الجانبية	درجة	0.388	8.065	0.148	9.480	8.130	0.002	معنوية
5	اختبار حركة القدمية	درجة	0.302	8.022	0.177	9.374	7.875	0.001	معنوية

درجة الحرية (10=2-6+6). * معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) في القدرات البدنية والمهارية للبحث :

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين، تحمل القوة للذراعين) للمجموعة التجريبية والموضحة في الجدول (4) إذا تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة فظهرت أن هناك تأثير معنوي في القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، حيث يعزو الباحث الفروق المعنوية إلى تطوير القدرات البدنية علاقة بتطور عمل العضلات العاملة لدى لاعبي الملاكمة نتيجة التمرينات المقترحة من قبل الباحث بالاعتماد على استخدام أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة وهذا مع ما أشار اليه (محمود عبد الله احمد) أن أشترك الملاكم في تمرينات الكرات الطبية و تمرينات الاثقال التي تؤثر على التنمية المتكاملة لعضلات الجسم إذ أن هذه التمرينات تهدف إلى رفع القابلية البدنية للملاكم و ذلك بمضاعفة العمل العضلي عن طريق إكتساب الملاكم الصفات البدنية المختلفة " (محمود عبد الله احمد، 1990، ص45) .

ويرى الباحث من خلال النتائج أعلاه أنه توجد فروق معنوية في أثر طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الملاكمة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من (عبد الزكي) ودراسة (دلفي وبوقفة، 2015) والتي أظهرت نتائجها عن وجود تأثير إيجابي لتدريب بأسلوب التدريب الفترتي مرتفع الشدة على القياسات البدنية لدى الرياضيين .

من خلال نتائج اختبارات الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الموضحة أعلاه إذا تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى جميع الاختبارات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير التمرينات باستخدام أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة التي نفذها الباحث على أفراد

المجموعة التجريبية ، والتأثير الإيجابي لتمرينات الأثقال والمقاومات المختلفة التي تضمنها الوحدات التدريبية والعمل على تنظيم وقت التدريب وكذلك تقنين الاحمال التدريبية من(شدة , حجم , فترات الراحة) والذي انعكس إيجابياً على كفاءة الملاكمين الأمر الذي أسهم بشكل واضح على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة .

وأما بالنسبة للمجموعة الضابطة كما في الجدول (5) فأظهرت النتائج معنوية الفروق للاختبارات القدرات البدنية (القدرة الانفجارية , تحمل القوة) بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ كانت لصالح الاختبارات البعدية فيعزو الباحث معنوية الفروق على أن التمرينات المستخدمة من قبل المدرب وضعت على أساس تطوير القدرات الخاصة ، ومن أجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي إلى تفوق اللاعب في الأنجاز على وفق التخطيط الصحيح وعلى أسس علمية يجب أن يكون هناك تدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم، الراحة) وهذا ما أكدته (جمال محمد شعيب 2007) بأن " المنهج التدريبي الذي يخضع لأسلوب علمي صحيح مراعيًا موقع التمرينات ضمن المنهج وفترات الراحة البيئية والتكرارات سوف يساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة " وهذه القدرات لها ارتباط بالأعداد البدني العام والخاص ، وتظهر في أثناء العمل العضلي في حالة الأداء المهاري للملاكمة إذ تعد من العناصر الأساسية لأداء للملاكم " فان الأعداد البدني هو أحد الاهداف المهمة لعملية التدريب الملاكمين و القاعدة الاساسية التي ترقى بالملاكم إلى أعلى المستويات عن طريق تنمية القدرات البدنية العامة و الخاصة التي تؤهله لتنفيذ جميع المهارات بشكل ناجح ومؤثر في التدريب و المنافسات " مما جاءت النتائج بهذه الصورة . (جمال محمد,2007).

3-3 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهاري و الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:

الجدول (6). الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية و الحركية قيد البحث في (الاختبار البعدي).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	متر	0.466	6.233	0.270	7.472	5.422	0.000	معنوية
2	تحمل القوة للذراعين	عدد	2.022	70.105	0.760	82.391	10.799	0.000	معنوية
3	اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	0.211	4.490	0.467	8.116	11.477	0.000	معنوية
4	اختبار اللكمة الجانبية	درجة	0.148	9.480	0.147	9.745	3.160	0.010	عشوائية
5	اختبار تحرك القدمين	درجة	0.177	9.374	0.187	9.702	3.118	0.012	عشوائية

درجة الحرية (10=2-6+6). * معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهاري

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والموضح في الجدول (6) إذ تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة حيث ظهرت فرق معنوية في مستوى القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحمل القوة للذراعين والرجلين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث يعزو الباحث تلك الفروق إلى تأثير التمرينات باستخدام أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى كفاءة الأداء البدني وهذا ما حصل لدى مجموعة البحث التجريبية من خلال ما قدمه الباحث من خلال وحدات تدريبية إتمدت في طبيعتها على التنوع في العمل حيث تعمل على تطوير العضلات العاملة وأن التدريب الرياضي يجمع بين الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف بدني وحركي ينتج عنه ارتفاع مستوى الرياضي وبالتالي تطوير القدرات الخاصة ، لذا كان للتدريب الفترتي مرتفع الشدة ومن خلال التدريب باستخدام الأثقال والحبال المطاطية وتمارين الكرات الحديدية والمقاومات أثره البالغ في تطور القدرات البدنية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (محمد شحاتة،1997) إلى أن إشراك الرياضيين في برامج تدريب الأثقال تحت إشراف خاص له منافع مميزة ورئيسية تكمن في زيادة القوة العضلية والتحمل الخاص إضافة إلى إحداث تغيرات في حجم العضلة وتحسين مستوى الأداء الرياضي بصورة كبيرة . (محمد إبراهيم شحاتة،1997،ص17).

ومن خلال عرض نتائج اختبارات الأداء المهاري والموضح في الجدول (6) إذ تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ظهر هناك فرق معنوي في مستوى الأداء المهاري بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث أن أسباب

التطور لصالح المجموعة التجريبية في الاداء المهاري وخصوصاً اللكمة المستقيمة يعود لفاعلية التدريبات المستخدمة (دفع الكرة الطبية , رفع الأثقال) والذي كانت متوافقة مع نوع الرياضة التخصصية لدى لاعبي الملاكمة إذ أن متطلبات الانقباض العضلي لمجموعة من العضلات القدرات البدنية لا تكون جميعها بمستوى عالٍ فان استخدام أنواع من المقاومات يؤدي إلى تحسين تطوير القدرات البدنية يعني أداء عمل عضلي ضد مقاومات، كمثل (الكرات الطبية , الحبال المطاطية, الأثقال الحرة) مما يساعد ذلك في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل فإن نجاح أي طرق تدريبية يتم من خلال التركيز وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تلك المهارة وهذا ما اكده (أرنولد) " بأن المطلوب للرياضي أن يقوم بتطبيق تمارين متنوعة لتنفيذ المهارة بأوضاع مختلفة, وأن يتقن الرياضي أداء المهارة في موقف مشابه لحالات اللعب أو الفعالية قدر. (Arnold, Reek , 1981).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- أظهرت النتائج تطوراً واضحاً وحقيقياً للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارات الأساسية للطلبة الممارسين للعبة الملاكمة.
- هنالك أفضلية واضحة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارات الأساسية للطلبة الممارسين للعبة الملاكمة.
- أدى المنهج التقليدي إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية , وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة – البعديّة للمجموعة الضابطة.

2-4 التوصيات

- ضرورة استعمال التمرينات المنفذة بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للطلبة الممارسين للعبة الملاكمة.
- ضرورة الأهتمام باستخدام التمرينات بأسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة على وفق أسس علمية دقيقة مع مراعاة تقنين الأحمال التدريبية لرفع كفاءة الطلبة الممارسين للعبة الملاكمة .
- إجراء دراسات علمية أخرى للتعرف على تأثير أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة على متغيرات أخرى حركية وفسولوجية في رياضة الملاكمة .

References

- [1] جمال محمد شعيب . اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة اعمار (16-17) سنة وزن 63 كغم ، رسالة ماجستير, كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة ديالى ، 2007 ، ص 84
- [2] سامر عبد الهادي احمد . تأثير تداخل التمرينات المكثفة و الموزعة بالطريقة المختلفة في تعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة , رسالة ماجستير , جامعة بابل , 2010 , ص 66- 67 .
- [3] عبد الكريم محمود: تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة ,رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة ديالى ، 2007، ص 55.
- [4] عيسى كاظم حنون : التمرينات الاوكسجينية مع قطع الدورة الوريدية للنسيج العضلي للذراعين وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والكيميائية وتحمل الاداء للملاكمين , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة البصرة , 2019 , ص 60 .
- [5] محمد إبراهيم شحاتة . تدريبات القوة والأثقال ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 17.
- [6] محمود عبد الله وآخرون): تعليم وتدريب الملاكمة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد , 1990.
- [7] موسى جواد كاظم : تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة , اطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة بغداد , 2005 , ص 88 .
- [8] نجم ربح نجم . نسب مساهمه الادراكات الحس – حركيه و الكفاءة المدركة وفقاً للاستشارة في اداء اهم المهارات الاساسية بالملاكمة للطلاب , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة , جامعة كربلاء , 2015 , ص 202 .

[9] Arnold, Reek. Developing Sport Skills, New Jersey, Monograph on Motor Skills, 1981.

الملاحق

ملحق (1) أنموذج التمرينات البدنية المستخدمة في البحث

الهدف	التمرينات	ت
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	ربط الحبل حول الخصر -لكمات سريعة على منطقة الصدر على دمية اللكم لمدة (50) ثانية	1
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية القدرات البدنية	ملاكمة خيالية مع استخدام حبل القفز واداء مجاميع متبادلة	2
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	الاستناد الامامي شناو (10) مرات + تمرين (5) squat عدة + لكم خيالي (50) ثانية .	3
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	الاستناد الامامي مع دفع الجسم إلى الاعلى+رمي الكرة الطبية إلى الأمام وألى أبعد مسافة +لكم خيالي(50) ثانية.	4
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	تمرين العقلة + تمرين القفز إلى الأعلى مع تقديم الركبة مرة وتقديم الساق مرة أخرى.	5
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	لكمات متنوعة على جميع المناطق على الكيس المرقم وحسب الايعاز من قبل المدرب	6
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	الاستناد الامامي (شناو) (10) مرات ثم لكم خيالي (50) ثانية .	7
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	دفع (5) كرات طبية بيدين بوزن (2) كغم ثم الركض المتعرج (10) م و العودة مع اللكم الخيالي	8
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	لكمات سريعة على مناطق محددة على الدرع اليدوي لمدة (50) ثانية	9
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	اللكم بالثقل مقيد بحسب ايعازات المدرب.	10
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	اللكم السريع على كيس اللكم ومن ثم الجري سريع(50) م و العودة إلى كيس اللكم.	11
تطوير الأداء المهاري (اللكمات و حركة القدمين) والقدرة الانفجارية	اللكم المستمر على اكياس الملاكمة واللكم في مكان محدد.	12

ملحق (2) أنموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

التاريخ: 2024\11\24

الوحدة التدريبية : الاولى

صالة : الملاكمة

مرحلة الاعداد : الخاص

الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين المراجع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	وزمن الأداء	عدد التكرارات	شدة التمرين	رقم التمرين	القسم
13.15 د	1 د	2	15 ث	2 د	3	80%	التمرين (3)	الرئيسي
13.15 د	1 د	2	15 ث	2 د	3	90%	التمرين (1)	
13.15 د	1 د	2	15 ث	2 د	3	80%	التمرين (5)	
9.15 د	1 د	2	15 ث	2 د	2	85%	التمرين (8)	
48.6								المجموع