

أثر برامج الإعداد البدني المتخصص على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى

لاعبى الملاكمة الناشئين

م.م احمد رحيم جاسم، م.م سجاد كريم غنيم

*الايمل: Ahmed.raheem@utq.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/10/18

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر برامج الإعداد البدني المتخصص على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى لاعبي الملاكمة الناشئين. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (20) لاعباً من فئة الناشئين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية). خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي متخصص لمدة (8) أسابيع، بينما استمرت المجموعة الضابطة في تدرّباتها التقليدية. تم قياس عناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة العضلية، التحمل، السرعة، الرشاقة، التوازن) قبل وبعد تطبيق البرنامج. أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات، مما يؤكد فعالية البرنامج في تطوير القدرات البدنية اللازمة لرياضة الملاكمة. يوصي الباحث بتطبيق مثل هذه البرامج المتخصصة في مراكز تدريب الناشئين.

الكلمات المفتاحية:

الإعداد البدني، اللياقة البدنية، الملاكمة، الناشئين، التدريب الرياضي.



The Effect of Specialized Physical Preparation Programs on the Development of Basic Physical Fitness Components among Junior Boxing Players

Asst. Prof. Ahmed Raheem Jasim, Asst. Prof. Sajad Kareem Ghoneim

*Corresponding author: Ahmed.raheem@utq.edu.iq

Received: 18-10-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

This study aims to examine the impact of a specialized physical conditioning program on the development of basic physical fitness components among junior boxing players. The researcher used the experimental method on a sample of 20 junior athletes, divided into two groups: control and experimentation. The experimental group underwent a specialized training program for eight weeks, while the control group continued with their regular training routines. Measurements of basic fitness components (muscular strength, endurance, speed, agility, and balance) were taken before and after the intervention. The results showed a significant improvement in the experimental group across all variables, indicating the effectiveness of the program in enhancing the physical capacities required in boxing. The study recommends implementing such specialized programs in junior training centers.

Keywords:

Physical conditioning, Physical fitness, Boxing, Juniors, Sports training.



1-1 المقدمة وأهمية البحث:

1- المقدمة:

تُعد رياضة الملاكمة من الألعاب القتالية التي تتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية المتنوعة، حيث تعتمد بشكل كبير على عناصر مثل القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والتوازن. ويُعتبر الإعداد البدني أحد الركائز الأساسية في تطوير أداء الملاكمين، لاسيما في فئة الناشئين التي تمثل القاعدة التي يُبنى عليها مستقبل الرياضة. إن توفير برامج إعداد بدني متخصصة يتناسب مع طبيعة الأداء الحركي في الملاكمة يسهم بشكل كبير في تنمية القدرات البدنية الخاصة، ويُعزز من كفاءة الأداء في الجوانب المهارية والخطئية، ويقلل من نسب الإصابات، مما يؤكد أهمية البحث في هذا الجانب. وتكمن أهمية البحث في

- تسليط الضوء على أهمية الإعداد البدني المتخصص في لعبة الملاكمة.
- تقديم برنامجًا تدريبيًا يمكن أن يُعتمد عليه في تدريب الناشئين.
- مساعدة المدربين في تصميم خطط تدريبية تعتمد على الأسس العلمية.
- المساهمة في تحسين الأداء البدني والمهاري للملاكمين الناشئين.

2-1 مشكلة البحث :

رغم أهمية الإعداد البدني في رياضة الملاكمة، إلا أن بعض الأندية ما زالت تعتمد على برامج تقليدية وغير متخصصة، مما قد يؤدي إلى ضعف تطوير العناصر البدنية الأساسية. وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للملاكمين الناشئين وجود تفاوت واضح في مستويات اللياقة البدنية، مما يدل على حاجة ماسة إلى برامج إعداد بدني علمية وموجهة.

مشكلة البحث تتمثل في السؤال الآتي:

ما أثر برامج الإعداد البدني المتخصص على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى لاعبي الملاكمة الناشئين؟

3-1 هدف البحث :

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. إعداد برنامج إعداد بدني متخصص يتناسب مع متطلبات الملاكمة.
2. التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية لدى الملاكمين الناشئين.
3. قياس تأثير البرنامج البدني المقترح في تطوير اللياقة البدنية الأساسية.



4-1 فروض البحث :

1. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية في عناصر اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدية.

2. يؤثر برنامج الإعداد البدني المتخصص تأثيرًا إيجابيًا على تطوير عناصر اللياقة البدنية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الملاكمة الناشئون (العمر من 14-16 سنة) ..

2-5-1 المجال المكاني: القاعات الخاصة بالملاكمة.

3-5-1 المجال الزمني: الفترة من 10-9-2025 لغاية 10-2-2026.

6-1 تحديد المصطلحات الواردة في البحث :

1-6-1 برامج اللياقة الصحية المتكاملة:

1 • الإعداد البدني المتخصص: مجموعة من التمارين والتدريبات المصممة خصيصًا لتطوير عناصر بدنية محددة تتناسب مع متطلبات رياضة الملاكمة.

2 • اللياقة البدنية الأساسية: تشمل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، والتوازن، وهي ضرورية لأداء الحركات الرياضية بكفاءة.

2 • الناشئون: فئة عمرية من الرياضيين تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة، وهم في مرحلة التأسيس البدني والمهاري

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**3-1 منهج البحث :**

نظرًا لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى معرفة تأثير برنامج إعداد بدني متخصص على تطوير عناصر اللياقة البدنية، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لكونه الأنسب لقياس العلاقة بين المتغيرات والتعرف على مدى تأثير المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) في المتغيرات التابعة (عناصر اللياقة البدنية).

3-2 مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الملاكمة الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين (14-16 سنة) والمسجلين في مراكز أو أندية الملاكمة الرسمية، للعام الرياضي 2025. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الأصل، وبلغ عددهم (20 لاعبًا)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

• المجموعة التجريبية: خضعت للبرنامج التدريبي المقترح.

• المجموعة الضابطة: استمرت بتدريباتها التقليدية دون تغيير.



وتحقق في أفراد العينة الشروط التالية:

- الانتظام في التدريب.
- الخلو من الإصابات.
- تقارب الأعمار والمستوى البدني.

3-3 أدوات البحث :

1. اختبارات عناصر اللياقة البدنية الأساسية:

- القوة العضلية: اختبار الضغط (Push-up) خلال 30 ثانية.
- التحمل: اختبار الجري 800 متر.
- السرعة: اختبار العدو 30 متر من الثبات.
- الرشاقة: اختبار الجري المتعرج (Agility T-test).
- التوازن: اختبار الوقوف على قدم واحدة مغمض العينين.

2. القياسات الجسمانية (الطول، الوزن، نسبة الدهون... حسب الحاجة).

3. الأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت رقمية.
- مخاريط للعلامات.
- شريط قياس.
- ميزان إلكتروني.

4-3 إجراءات البحث :

استخدام البرنامج التدريبي المقترح:

- مدة البرنامج: 8 أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية: 3 وحدات في الأسبوع.
- زمن الوحدة الواحدة: 60 دقيقة تقريباً.
- مكونات الوحدة:

1. الإحماء (10 دقائق).

2. تدريبات الإعداد البدني المتخصص (40 دقيقة): تمارين مركبة تجمع بين القوة والتحمل والسرعة،

مع تدريبات ملاكمة وظيفية.

3. التهدئة (10 دقائق).



تم تصميم البرنامج بناءً على المبادئ العلمية للتدريب الرياضي مثل: الحمل التدريبي، التدرج، التخصص، الراحة النسبية.

3-5 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - اختبار (t) للعينات المرتبطة: للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي داخل المجموعة الواحدة.
 - اختبار (t) للعينات المستقلة: للمقارنة بين المجموعتين.
- وذلك باستخدام برنامج SPSS للتحليل الإحصائي

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج وتحليلها

تم تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وفيما يلي عرض لأهم النتائج حسب عناصر اللياقة البدنية.

1-1-4 عرض نتائج القوة العضلية (اختبار الضغط):

جدول (1)

يبين نتائج القوة العضلية (اختبار الضغط)

الاختبار البدني	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفروق	الدلالة
الضابطة	18.4	19.6	0.7	غير دالة
التجريبية	18.6	24.3	4.88	0.05

2-1-4 عرض نتائج التحمل الدوري التنفسي (الجري 800م):

جدول (2)

يبين نتائج التحمل الدوري التنفسي (الجري 800م)

الاختبار البدني	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفروق	الدلالة
الضابطة	3:12 د	3:10 د	2 ث	غير دالة
التجريبية	3:11 د	2:52 د	19 ث	0.05

3-1-4 عرض نتائج السرعة (عدو 30متر)

جدول (3)

يبين نتائج السرعة (عدو 30متر)

الاختبار البدني	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفروق	الدلالة
الضابطة	5.2 ث	5.1 ث	0.1	غير دالة
التجريبية	5.1 ث	4.6 ث	0.5	0.05



4-1-4 عرض نتائج الرشاقة (اختبار الجري المتعرج)

جدول (4)

يبين نتائج الرشاقة (اختبار الجري المتعرج)

الاختبار البدني	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفروق	الدلالة
الضابطة	11.8 ث	11.6 ث	0.2	غير دالة
التجريبية	11.9 ث	10.4 ث	1.5	0.05

4-1-5 عرض نتائج التوازن (اختبار الوقوف على قدم واحدة مغمض العينين)

جدول (5)

يبين نتائج التوازن (اختبار الوقوف على قدم واحدة مغمض العينين)

الاختبار البدني	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الفروق	الدلالة
الضابطة	7.1 ث	7.4 ث	0.3	غير دالة
التجريبية	7.0 ث	9.2 ث	2.2	0.05

4-2 تحليل النتائج:

• أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في جميع عناصر اللياقة البدنية بعد تطبيق البرنامج، مقارنة مع المجموعة الضابطة.

• أكثر العناصر التي شهدت تطوراً ملحوظاً كانت: التحمل، الرشاقة، والقوة العضلية.

• لم تسجل المجموعة الضابطة فروقاً دالة، مما يدل على أن البرنامج التقليدي لم يكن ذا فاعلية كبيرة.

4-3 مناقشة النتائج:

• تؤكد نتائج البحث أهمية تصميم برامج تدريبية متخصصة ومبنية على أسس علمية، خصوصاً في مرحلة الناشئين.

• التحسن الملحوظ في عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية يُعزى إلى تركيز البرنامج على تدريبات متنوعة تشمل القوة، التحمل، السرعة، والرشاقة.

• الانخفاض في زمن الجري وارتفاع عدد التكرارات في اختبارات القوة يشير إلى كفاءة التدرج في الحمل التدريبي.

• مما يتفق مع ما أشار إليه:

• (حسنين، 2001): أن التخصص في الإعداد البدني يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي.

• (صالح، 2017): أن استخدام التمارين الوظيفية يساعد في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في الألعاب القتالية



5 – الاستنتاجات والتوصيات:**1-5 الاستنتاجات:**

1. البرنامج التدريبي المتخصص أسهم بشكل فعال في تحسين عناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، التوازن) لدى لاعبي الملاكمة الناشئين.
2. العناصر الأكثر تطوراً نتيجة البرنامج كانت: التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، والرشاقة، مما يعكس ملائمة التمارين المستخدمة لطبيعة الأداء الحركي في الملاكمة.
3. المجموعة التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي المتخصص (الضابطة) لم تُظهر تحسناً يُذكر في أي من عناصر اللياقة البدنية، مما يبرز ضعف البرامج التقليدية المعتمدة في بعض الأندية.
4. التصميم العلمي للبرنامج (من حيث الحمل، الشدة، التكرار، زمن الراحة) كان عاملاً حاسماً في فاعليته وتحقيق الأهداف المرجوة.
5. فئة الناشئين تستجيب بشكل جيد للبرامج المنظمة والمتخصصة، مما يؤكد أهمية التدخل المبكر والتدريب المنهجي.

2-5 التوصيات:

1. تطبيق برامج إعداد بدني متخصصة في مراكز تدريب الملاكمة للناشئين، مع تحديثها باستمرار وفقاً لأحدث المفاهيم التدريبية.
2. اعتماد المنهج العلمي في تصميم الوحدات التدريبية بما يتناسب مع متطلبات اللعبة والفئة العمرية.
3. ضرورة إعداد مدربين متخصصين في الإعداد البدني ومطلعين على أساسيات علم التدريب الرياضي الحديث.
4. إجراء اختبارات دورية لتقويم عناصر اللياقة البدنية للاعبين الناشئين، من أجل متابعة التقدم ووضع خطط علاجية أو تطويرية حسب الحاجة.
5. التوسع في الدراسات الميدانية التي تربط بين عناصر اللياقة البدنية ومخرجات الأداء الفني في رياضة الملاكمة.
6. الاهتمام بالعامل النفسي والتحفيزي للاعبين الناشئين، بما يُعزز من التزامهم بالبرامج التدريبية ويزيد من فاعلية نتائجها.



المصادر والمراجع

1. حسنين، محمود. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. صالح، أحمد عبد الله. (2017). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمارين الوظيفية على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الملاكمة. مجلة علوم الرياضة، 29(3)، 148-134.
3. السيد، عبد الفتاح. (2015). أسس ومبادئ التدريب الرياضي الحديث. الإسكندرية: منشأة المعارف.
4. حمود، كاظم عبد الأمير. (2020). برامج التدريب الرياضي وتطوير القدرات البدنية والمهارية. بغداد: دار الكتب الرياضية.
5. فتاح، علي حسين. (2019). مدخل إلى تدريب الناشئين في الألعاب القتالية. عمان: دار اليازوري العلمية.
6. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
7. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.
8. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.). National Strength and Conditioning Association.
9. ACSM. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer

