مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

دراسة مقارنه لعدد من اوجه القوة العضلية بين الذراع اليمين واليسار لملاكمي اندية الكرخ الشباب بعمر 19 سنة ووزن 63 كغم

م.د عباس توفيق منصور

[1] وزارة التربية المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية، العراق.

*الايميل: abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

يتطلب من المختصين بالشأن التدريبي للملاكمين مراقبة وإيجاد اهم المتغيرات المؤثرة في الأداء لما للملاكمة من خصوصية وتعقيد ومتطلبات كثيرة تدريبية تساهم في تميز الملاكم عن منافسة وتحقيق أداء إيجابي يساهم بالفوز بالمنافسة، لذلك هدفت الدراسة للتعرف على أوجه القوة بين الذراع اليمين والذراع اليسار، واستعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث من الملاكمين الشباب بعمر (19) سنة ،يمثلون اندية بغداد الكرخ بوزن (63) كغم ، والبالغ عددهم (16) ملاكم وكانت نسبتهم (72%) من مجتمع البحث، واظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الذراع اليمين والذراع اليسار، اذ كانت القوة الانفجارية افضل في الذراع اليمين، اما الذراع اليسار فتفوقت في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، وعليه أوصى الباحث بضرورة عمل اختبارات دورية وتحديد مناطق القوة والضعف لدى الملاكمين والعمل على تطويرها لأهمية القوة العضلية في اداء الملاكمين ، وكذلك ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجانبين بصورة متساوية قدر الإمكان.

الكلمات المفتاحية:

دراسة مقارنه، القوة العضلية بين الذراع اليمين واليسار، الملاكمة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/56ksb596

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

A Comparative Study of Muscular Strength Aspects Between the Right and Left Arms of 19-Year-Old, 63 kg Boxers from Al-Karkh Clubs

Asst. Dr. Abbas Tawfik Mansour

[1] **Ministry of Education, General Directorate of Education, Baghdad, Al-Karkh 2, Iraq.**

***Corresponding author**: abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

Boxing coaches must monitor and identify the most important variables affecting performance due to the unique nature and complexity of boxing, which requires extensive training that contributes to a boxer's distinction from their opponent and helps them achieve a positive performance leading to victory. Therefore, this study aimed to identify the strength aspects between the right and left arms. The researcher used a descriptive comparative approach, as it was suitable for the nature of the research. The research sample consisted of 16 young boxers aged 19, representing Baghdad's Al-Karkh clubs, weighing 63 kg. They constituted 72% of the research population. The results showed significant differences between the right and left arms, with explosive power being superior in the right arm, while the left arm excelled in speed-strength and strength endurance. Therefore, the researcher recommended the necessity of conducting periodic tests to identify the boxers' strengths and weaknesses and work on developing them, given the importance of muscular strength in boxing performance. The researcher also stressed the importance of coaches focusing on developing both arms equally as much as possible.

Keywords:

Didactic Transport, Audiovisual Media.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/56ksb596

المقدمة واهمية البحث:

يشهد العالم تطور ملحوظ في جميع المجالات، اذ تخضع مختلف المجالات للبحث العلمي لحل جميع المشاكل، ومنها المجال الرياضي الذي بدوره بأمس الحاجة للبحث والتطور؛ لمواكبة وحل جميع المشاكل المتعلقة بالعلوم المرتبطة بالرياضة ومنها علم التدريب الرياضي.

ويعد علم التدريب من العلوم الأساسية التي تهدف للارتقاء بالرياضي لأعلى المستويات، وتحقيق أفضل الإنجازات، من خلال دراسة المشكلات وحلها بإيجاد أفضل السبل من خلال ارتباط البحث العلمي بالمجال الرياضي.

وتعد رياضة الملاكمة أحد اهم الألعاب الرياضية الأولمبية وهي ذات طابع تنافسي، وتكرس أكثر الدول المتقدمة كل الإمكانيات والسبل اللازمة لأعداد فريق وطني لتحقيق منجز مبني على قواعد واسس علمية منبثقة من خلال البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، للظهور بشكل مشرف لتمثيل بلدانهم أفضل تمثيل من خلال الفوز بالمداليات الدولية والاولمبية، فهو يعد مقياس ومؤشر لتقدم الدول.

وتتميز لعبة الملاكمة بفترة أداء طويلة نسبيا مع فترات راحة تتخلل الجولات، والذي يتطلب من الملاكم اظهار اقصى درجات اللياقة البدنية خلال النزال، من خلال تسديد أكبر كم من اللكمات القوية والصحيحة والمركزة للتغلب على منافسه واقصاءه.

فتتميز رياضة الملاكمة بمتطلبات كثيرة ومتنوعة، ليظهر الملاكم بأفضل أداء يمكنه من التفوق على منافسه، ومن هذه المتطلبات هي الأوجه المتعددة للقوة ومنها القوة الانفجارية وتظهر من خلال قوة اللكمة المفردة او اللكمات والتي قد تكتسب أهمية من خلال جمع نقاط من المنافس او تعرض المنافس لضربة قاضية فنية، وكذلك القوة المميزة بالسرعة، اذ يحتاج الملاكم لهذه الصفة لمجاراة منافسه على طول فترة معينة ضمن الجولة او عدة فترات خلال الجولة عند تسديد مجاميع لكمية على المنافس، اما تحمل القوة فهو مفتاح مهم للملاكم لمجاراة المنافس على طول فترة الجولة والجولات المتتالية على طول فترة النزال، لذلك من الضروري على الملاكم ان يتمتع ويمتلك مختلف أنواع القوة، فهي مفتاح مهم لتحقيق الفوز والانتصار على المنافس.

ولكل ملاكم خصائصه التي يتميز بها ولكن عليه ان يمتلك جميع أوجه القوة التي تمكنه من المنافس، فهنالك ملاكم يتميز بضربة قوية جدا، وهنالك ملاكم يتميز بكثافة لكمية عالية، وهنالك ملاكم يتميز بكثرة استخدام ذراع على الذراع الأخرى او يفضل استخدام احد أوجه القوة على الوجه الاخر، وهو ما لم يحدد سببه بشكل دقيق، هل هو ضعف او قوة جانب على جانب اخر او ميزة ثابته لكل لاعب او مجرد أسلوب قد يكون استخدامه بشكل عشوائي او مقصود، وهنا تبرز أهمية البحث، من خلال مقارنه أوجه القوة بين الذراع اليمين والذراع اليسار، لمعرفة نقاط القوة والضعف ، وتوجيه النتائج للمختصين بالشأن التدريبي للعمل على تطوير القوة وتقليص نقاط الضعف ان وجدت من خلال معرفة نتائج هذه البحث.

وقد اجرى (خليل و عبد الله، 2025): مقارنه لمعرفة تأثير بعض أوجه القوة للذراعين بين لاعبي القرص ولاعبي الرمح، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة متكونه من (37) لاعب، بواقع (21) لاعب يمارس رمي القرص، و(16) لاعب يمارس رمي الرمح من اندية الموصل، واستنتج الباحث بان لاعبو رمح الرمح ورمي القرص يتشابهون في نتائج اختبارات أوجه القوة.

وأشارت دراسة (Singh و Singh، 2021):الى مقارنة القوة العضلية والتحمل العضلي بين لاعبي الرياضات الجماعية، وتكونت العينة من (15) لاعب كرة قدم و(15) لاعب هوكي، بأعمار

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

(12-16) سنة، أظهرت النتائج وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم والهوكي في القوة العضلية، بينما لم يُلاحظ فروق ذو دلالة إحصائية في التحمل العضلي بينهما.

اما دراسة (بادي، 2020): فهدفت لمعرفة اشكال القوة وتأثيرها على السرعة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستنتج الباحث ان الرباعين تفوقوا على عدائي المسافات القصيرة في اختبار الوثب العريض من الثبات والوثب العامودي للأعلى ، وكذلك في اختبار الاستناد الامامي (10) ثانية و اختبار الجلوس من الرقود (30) ثانية، بينما تفوق العدائين على الرباعين في ركض (30م) و(50م)، وهذا يوضح ان لاعبي الاثقال سريعين في المسافات القصيرة ، ووجود ضعف في القوة العضلية للذراعين والبطن والتي تعد ضرورية لعدائي المسافات القصيرة.

2-1 مشكلة البحث:

يتفق جميع المتخصصين بمجال تدريب الملاكمة على أهمية القوة العضلية للجسم بشكل عام ولذراعي الملاكم بشكل خاص، كأحد اهم الصفات المطلوبة لتحقيق الفوز بالنازلات، كونها ذات تأثير كبير على المنافس يسهم بكسب نقاط مباشرة، قد تعرض المنافس للضربة القاضية، ولكن قد يتفاوت استخدام القوة بين الذراعين من خلال اللكمات حسب قدرة الملاكم على استخدام الذراع اليمين او اليسار.

ومن هنا برزت مشكلة البحث من خلال دراسة الفروقات في أوجه القوة بين الذراع اليمين واليسار، ومعرفة نقاط القوة والضعف في أوجه القوة لكل ذراع ومقارنتها بما تمتاز عن الذراع الأخرى، وذلك بالإجابة عن سؤال الباحث "ما هي طبيعة الفروق في مستويات القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة بين الذراعين اليمين واليسار لدى الملاكمين الشباب" ؟، ولتوفير معلومات للمختصين عما تمتاز به كل ذراع (لتوظيف هذه الفروق في بناء استراتيجيات تدريبية تخصصية ترفع من كفاءة الأداء)، ليطلع المختص على ما يعد ضعف ان وجد، و لتقوية وتحسين نقاط الضعف وزيادة وتطوير نقاط القوة، لتحقيق أفضل فائدة مرجوة للملاكمين، اذ لاحظ الباحث من خلال الدراسات السابقة والممارسة الميدانية، اعتماد اغلب المناهج التدريبية الموجهة للشباب على تعميم التدريبات دون مراعاة الخصائص الوظيفية لكل ذراع بشكل منفصل.

3-1 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1- التعرف على الفروق الإحصائية بين القوة الانفجارية للذراع اليمين والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19.
2- التعرف على الفروق الإحصائية بين القوة المميزة للسرعة للذراع اليمين والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19.
3- التعرف على الفروق الإحصائية بين تحمل القوة للذراع اليمين والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19.

4-1 فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراع اليمن والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19سنة.
2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة للذراع اليمين والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19سنة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تحمل القوة للذراع اليمين والذراع اليسار للملاكمين الشباب بأعمار 19سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية بغداد الكرخ الشباب بعمر (19) سنة، لوزن (63) كغم.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من (2026/5/1) الى (2026/7/7).

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة في منتدى شباب ورياضة العامرية في بغداد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة؛ لملائمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب بعمر (19) سنة، يمثلون اندية الكرخ بوزن (63) كغم، المشاركين في بطولة العراق والبالغ عددهم (22) ملاكم.

اما عينة البحث فتكونت من (16) ملاكم فقط من مجموع (22) ملاكم، لصعوبة اجراء الاختبار على جميع افراد المجتمع بسبب اختلاف أوقات التدريب وبعد مسافة الأندية عن بعضها، وكذلك عدم التزام البعض بالتدريب بشكل مستمر، حال دون اختيار جميع افراد المجتمع، وكان جميع الملاكمين ذراعهم المفضلة هي الذراع اليمين، وبذلك بلغت نسبة افراد العينة (73%) بالنسبة للمجتمع، وهي نسبة ملائمة كافية لتمثيل مجتمع البحث، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين توصيف العينة الرئيسة والاستطلاعية

ت	العينات	عدد الملاكمين	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	22	%100
2	العينة الرئيسة	16	%73
3	العينة الاستطلاعية	6	خارج العينة الرئيسة

يوضح الجدول (1) ان عينة البحث تمثل ما نسبته (73%) من مجتمع البحث، وان العينة الاستطلاعية هي من خارج مجتمع البحث.

وهي عينة متكافئة من حيث العمر (19) سنة، والوزن (63) كغم، والعمر التدريبي البالغ (4-5) سنوات.

2-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- استمارة جمع المعلومات.
2- الملاحظة.
3- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
4- المقابلات الشخصية.
5- القياس والاختبارات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ميزان الكتروني.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

2- ساعة توقيت.
3- وسادة ملاكمة.
4- كيس ملاكمة.
5- قفازات قانونية.
6- حاسوب شخصي.
7- كاميرا رقمية.

4-2 الاختبارات المستخدمة:

1-4-2 اختبار القوة الانفجارية (Finlay، Page، Greig، و Bridge، 2023).

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية.

وصف الاختبار: والوقوف اما الوسادة او كيس الملاكمة، بوضع الاستعداد، ثم يقوم الملاكم بأداء لكمة واحدة في المكان المحدد، بالذراع المطلوب اختبارها، ويتم قياس القوة بالجهاز، تكرر المحاولة (3) مرات بفترة راحة مناسبة بين محاولة وأخرى، تحسب أفضل محاولة.

طريقة التسجيل: أفضل محاولة من بين ثلاث محاولات.

الأدوات: جهاز قياس القوة الانفجارية، قفازات قانونية، استمارة تسجيل.

2-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة. (الخولي و ابو الطيب، 2019)

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للملاكمين.

وصف الاختبار: الوقوف امام الوسادة او الكيس، عند سماع إشارة البدء، يقوم الملاكم بأداء لكمات متتالية بأحد الذراعين لما مدته (10) ثانية، لكل ملاكم محاولتان لكل ذراع بينهما فترة راحة مناسبة تحسب أفضلهما، يتم تسجيل الأداء بالفيديو لحساب عدد اللكمات بشكل دقيق.

طريقة التسجيل: حساب عدد التكرارات.

الأدوات: قفازات قانونية، كيس او وسادة لكم، ساعة إيقاف، كاميرا تصوير، صافرة.

3-4-2 اختبار تحمل القوة حد التعب (خلف، 2012).

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاصة بالملاكمين.

وصف الاختبار: يقف الملاكم بوضع الاستعداد امام كيس اللكم، مع سماع ايعاز بالبدء يقوم باللكم بأحد اليدين حتى التعب، مع تصوير الأداء بوضع كاميرا بمكان مناسب لتصوير الأداء بارتفاع يتناسب مع طول اللاعب ومسافة (2م)، في وضع مناسب لبيان أداء اللكمات، ليسهل على المقوم مشاهدة الملاكم اثناء الأداء، ويتم بعدها بعرض التصوير على الخبراء والمحكمين لحساب اللكمات الصحيحة فقط في استمارة اعدت لهذا الغرض.

طريقة التسجيل: حساب عدد اللكمات الصحيحة على الكيس حد التعب.

الأدوات: قفازات قانونية، وسادة او كيس لكم، ساعة إيقاف، كاميرا تصوير، صافرة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

لغرض معرفة الثقل العلمي للاختبارات ومدى كفاءتها، تم استخراج معامل الثبات والصدق، وكما موضح في جدول (2):

جدول (2) يبن معامل الثبات والصدق

ت	الاختبار	الثبات	الصدق
1	القوة الانفجارية	0.96	0.97
2	القوة المميزة بالسرعة	0.95	0.98
3	تحمل القوة	0.91	0.90

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة، مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات صدق وثبات عالية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (2026/5/10) في منتدى شباب ورياضة العامرية على عينة استطلاعية من خارج مجتمع البحث الأصلي، لغرض التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ونقاط الضعف والقوة، وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى صلاحيتها لأجراء التجربة الرئيسة.

2-6 التجربة الرئيسة:

أجرى الباحث التجربة الرئيسة في تمام الساعة الخامسة مساءا من يوم الاثنين الموافق (2026/5/11)، اذ قام الملاكمين بأجراء احماء مناسب، قبل المباشرة بالاختبارات الرئيسة، وكان تسلسل الاختبارات حسب الأولوية التدريبة، وبراحة كافية بين كل اختبار والأخر.

2-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (24) للقوانين الاتية:

1- الوسط الحسابي.
2- الانحراف المعياري.
3- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

3-النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث في التجربة الرئيسة قام الباحث بأخذ النتائج واستخرج المعالم الإحصائية للاختبارات وكما مبين في جدول (3).

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى الدلالة

ت	وحدة القياس	الذراع اليسار		الذراع اليمين		ت	قيمة مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
القوة الانفجارية	كغم/قوة	198	4.72	243	4.32	2.31	0.00	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	عدد	22.67	2.94	18.15	2.21	3.64	0.02	معنوي
تحمل القوة	عدد	32.129	2.54	26.489	3.13	2.97	0.01	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-16)

2-3 مناقشة النتائج

لغرض إيجاد الفروق بين الذراعين اليمين واليسار في أوجه القوة، قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية، لاستخراج نتيجة T-TEST للعينات المستقلة. اذ اظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذراع اليمن والذراع اليسار في جميع أوجه القوة، فمن خلال ملاحظة جدول (3) نجد ان قيم الوسط الحسابي، لاختبار القوة الانفجارية هو أكبر للذراع اليمين عن الذراع اليسار، اما اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، فكانت الأوساط الحسابية للذراع اليسار اعلى من الأوساط الحسابية للذراع اليمين.

ويعزو الباحث نتائج القوة الانفجارية الى ان طبيعة الأداء بالملاكمة يعتمد على استخدام الذراع اليمين بشكل مختلف عن الذراع اليسار، اذ يكون استخدامها لغرض تحقيق نقطة مباشرة والتأثير على تركيز المنافس من خلال تسديد لكمة قوية جدا والسعي لتسديد ضربة فنية قاضية، اذ تعد هي اللكمة وألاقوه والاكثر استخدام لأحداث الضربة القاضية (Kapo، El-Ashker، Kapo، Colakhodzic، و Kajmovic، 2021)، فاللكمة القوية تكون واضحة و مؤثرة وتسجل من قبل الحكام ، فهي تزيد من فرصة الفوز، فتعمل على احداث خلل في تركيز المنافس وبالتالي التأثير على أداء المنافس وتخلخل دفاعاته (Guidetti، Musulin، و Baldari، 2002)، فهي لكمة تستخدم بشكل مباغت، الامر الذي يتطلب اقصى قوة باقل زمن و وفق ما يتطلب الواجب الحركي ، اما اللكمة اليسار فهي نادرة الحصول منها على لكمة قاضية، ولكن غير مستحيل لذلك يتطلب عمل إضافي على تنميتها لتكون ذات كفاءة اعلى لتنفيذ واجب حركي مماثل او مقارب للذراع اليمين، الامر الذي يكون مباغت ومؤثر بشكل كبير على المنافس، لذلك يرى الباحث ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القوة الانفجارية للذراع اليسار بما يساهم في تحقيق مستوى متفوق للملاكم، ويساعده على تحقيق ضربات فنية بالذراع اليسار اسوة بالذراع اليمين قدر الامكان.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

ولابد من وجود فروق بين الذراع اليمين واليسار بسبب اعتماد اللكمة اليمين على مسار تسارع أطول، ودوران أكبر في الجذع، ودفع قوي من الساق الخلفية (عبر تمدد الكاحل والركبة والورك)، مما يسمح بنقل زخم أكبر من الجسم إلى القبضة (Lenetsky، Uthoff، Coyne، و Cronin، 2022).

اما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فتتغلب الذراع اليسار على الذراع اليمين بسبب قربها من المنافس وكثر استخدامها الامر الذي يعزز ارتفاع وسطها الحسابي على الوسط الحسابي للذراع اليمين، وهي تستخدم بكثرة لفتح ثغرة في دفاعات المنافس وأحداث تخلخل في اداءه، فتشير الأبحاث الى ان الأداء المثالي للملاكم هو استخدام اللكمات القوية بشكل مجاميع متتالية، والتي تناسب وقدرة المنافس والتغلب عليه من خلال استخدام اللكم بالفترات والقوة المناسبة مع مواصلة اللكم دون إعطاء فرصة للمنافس لأخذ راحة (حسون، 2013)، (المشرفاوي، 2014).

ويوكد (Lindsay و Lenetsky، Qualitative Reserch in SportK Exercise and Health. In Prep): ذلك التفسير فكثر استخدام الذراع اليسار؛ لكونها تُستخدم لقياس المسافة، وإبقاء الخصم بعيداً، وفتح ثغرات في دفاعه لتمهيد الطريق للكمات الأقوى.

اما في اختبار تحمل القوة والذي تتفوق فيه الذراع اليسار على الذراع اليمين من خلال ملاحظ الأوساط الحسابية، فيعد تحمل القوة أحد أوجه القوة الذي يعتمد على احتياج الطاقة بشكل كبير لمواصلة الأداء لفترة زمنية طويلة نسبيا؛ لمواصلة العمل العضلي (الطالب و عبدالله، 2002).

فتعد هذه القدرة ضرورية في حسم نتيجة النزالات، كون النظام بالملاكمة يعتمد على تسدد أكبر كم من اللكمات المؤثرة والصحيحة، والملاكم الذي يستطيع ان يسدد أكبر قدر من المجموعات اللكمية القوية الى خصمة طوال فترة النزال، دون ظهور التعب علية هو الأقرب للفوز وتسجيل النقاط والسيطرة على مجريات اللعب. (الماجدي، 2010).

وبما أن اللكم بالذراع اليسار هي اللكمة الأكثر تكراراً، فإن تحمل القوة ضروري لإبقاء الخصم بعيداً ،و قياس المسافة، كذلك وفتح ثغرات دفاعية طوال الجولات الثلاث، وكذلك الحفظ على تسديد اللكمات اليسار الى راس المنافس، وهي الاستراتيجية الأكثر نجاحا في تسجيل النقاط. (Stanley، 2020).

اما في الذراع اليمين فيؤثر ضعف تحمل القوة لظهور حالة التعب، واطالة زمن رد الفعل، خاصة في الجولة الأخيرة، اذ ان تحمل القوة يساهم في ديمومة سرعة الذراع اليمين ومباغتتها للمنافس، فالحفاظ على تحمل القوة يسمح للملاكم بنقل زخم الجسم بفعالية حتى في اللحظات الأخيرة من النزال، مما يرفع احتمالية تحقيق "الضربة الفنية القاضية" (Stanley، 2020)، فتعد هي العامل الجوهري والحاسم بين الملاكم الذي ينهار جسديا في نهاية النزال وبين الملاكم الذي يحافظ على فاعلية لكماته.

ولابد من التأكيد على ان تطوير جميع هذه القدرات بشكل منفرد لكل ذراع على حدا بالتأكيد سيساهم في تطوير الذراعين بشكل مزدوج، كون أداء الذراع بشكل منفرد يوضح خصائص اللكمة بشكل مستقل، ولكن عند أداء اللكمات بشكل مختلط سيساعد في التآزر العضلي وبالتالي تطوير كل جانب سيؤدي لتطوير الأداء الكلي للكمات.

لذلك يرى الباحث ان تطوير الذراعين بشكل متناسق يساهم في "تحمل" عالٍ لمقاومة القوى الكبيرة المتولدة من الساقين والجذع وتوجيهها نحو الهدف (المنافس)، دون انهيار المفاصل أو "تسرب الطاقة"، كذلك يضمن قدرة الملاكم على إبقاء يديه مرفوعتين للحماية طوال فترات النزال، حيث أن تعب عضلات الكتف والذراعين يؤدي غالباً إلى "سقوط اليدين"(انخفاضهما)، وانكشاف وجه الملاكم.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

و بطبيعة الحال فان القوة العضلية تعد أهم الصفات البدنية الأساسية، وتمثل أحد أهم ركائز الحركة البشرية وأساس الأداء والإنجاز الرياضي، ويمكن القول بأن جميع الرياضات التخصصية بمختلف أشكالها وأنواعها تستند في طبيعة أدائها وإنجازاتها بصورة أو بأخرى على القوة العضلية والانقباض العضلي، والذي يمثل في حقيقة الامر المصدر الرئيسي للحركة فيعتبر اهم مكونات الأداء البدني(FRANCE, 2011) ، واستخلاصا لما سبق فان الباحث يرى وجوب عدم اهمال القوة في تدريب الملاكمة وخاصة القدرات المبحوثة لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى الملاكم وبشكل تخصصي من خلال تطوير الملاكم بالاعتماد على نتائج هذه الدراسة وجعلها أساس مهم للانطلاق في تطوير هذا الجانب المهم من الأداء لما له من تأثير مباشر على الارتقاء بالمستوى البدني وبالتالي صنع لاعب متكامل، وله القدرة على مجاراة المنافس والتغلب عليه في جميع أوقات النزال لما يمتلكه من أوجه قوة مختلفة تميزه عن المنافس، فالملاكم الذي يمتلك القوة يكون في الاغلب هو الأفضل إنجازا والاقرب للفوز، فلذلك يجب الاهتمام بتطوير كلا الذراعين بالتساوي بأقرب قدر ممكن، من خلال تحسين حالات النقص او الخلل بتمارين تخصصية، واجراء الاختبارات والقياس الدورية وعدم اغفال هذه الجانب المهم عند اجراء البحوث والتخطيط للتدريب، لذلك وضعت هذه الدراسة خطوط واضحة للمدربين والمختصين، من خلال تسليط الضوء وسد هذا الفراغ العلمي المهم، لما له من أهمية كبيرة وفعلية في الأداء.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء طبيعة واهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة المختارة ومن خلال تحليل البيانات احصائيا تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1- وجود فروق إحصائية لصالح الذراع اليمين على الذراع اليسار في اختبار القوة الانفجارية.
2- وجود فروق إحصائية لصالح الذراع اليسار على الذراع اليمين في اختبار القوة المميزة بالسرعة.
3- وجود فروق إحصائية لصالح الذراع اليسار على الذراع اليمين في اختبار تحمل القوة.
4- بالرغم من وجود فروق بسبب طبيعة الأداء الا ان الفروق يجب ان لا تكون محسوسة او ضئيلة بين الذراعين.

4-2 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية أخرى تساهم في الأداء.
2- ضرورة اجراء اختبارات دورية لأوجه القوة المختلفة للذراعين بشكل منفصل، لتحديد مناطق الضعف والعمل على تطويرها.
3- الاهتمام بتدريبات أوجه القوة المختلفة لما لها من أهمية في تقدم مستوى الملاكم.
4- ضرورة الاستفادة من نتائج البحث، واطلاع المختصين عليها.
5- يجب العمل على تطوير النتائج وتقليل الفوارق بين الجانبين، لما له من أهمية في عملية التارز العضلي في العمل المختلط.
6- اجراء دراسات على مقارنه بين لاعبين من فئات واوزان أخرى.
7- اجراء دراسات على مقارنه لاعبي الملاكمة بلاعبي فعاليات قتالية أخرى مثل الكيك بوكسنك.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/56ksb596

المصادر:

France, R. C. (2011). Introduction to sports medicine and athletic training. (2 ed.). USA: DELMER CENGENG LEARNING.

Guidetti, L., Musulin, A., & Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. Journal of sports medicine and physical fitness, 42(3), 309-314.

Lenetsky, S., & Lindsay, R. (2017). Coaching boxing: An expert analysis of punching performance in boxers. J Qual Res Sports Studies.

Kapo, S., El-Ashker, S., Kapo, A., Colakhodzic, E., & Kajmovic, H. (2021). Winning and losing performance in boxing competition: a comparative study. Journal of Physical Education and Sport, 21(3), 1302-1308.

Singh, S. S., & Singh, L. S. (2021). Comparative study of muscular strength and muscular endurance among team sports.

Lenetsky, S., Uthoff, A., Coyne, J., & Cronin, J. (2022). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Methods of assessment. Strength & Conditioning Journal, 44(1), 71-83. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000643.

Stanley, E, R. (2020). Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics (Doctoral dissertation). University of Chester, UK.

Al-Talib, D. M., & Abdullah, A. M. (2002). The ratio of calf muscle to total muscle mass in male sprinters (100m, 200m, and 400m). *Diyala Journal* (Proceedings of the 13th Conference of Colleges of Physical Education), 1424–1434.

Al-Majidi, A. (2010). Continuous circuit muscular strength training and its effect on developing specific endurance in young boxers. Journal of Sports Sciences, 1(1), 345-363.

Hassoun, R. (2013). Skill performance of the side punch in relation to certain anthropometric measurements of youth boxers. Thi-Qar University Scientific Journal, 4, 28-41.

Ali Atshan Al-Musharrafawi. (2014). Specialized exercises for developing performance endurance in offensive punches and their impact on the movement accuracy of young boxers. Journal of Sports Education Sciences, 7, 162–174.

Ali Atshan Khalaf. (2012). Identifying certain physical attributes, motor abilities, and mental capabilities as predictors of skill performance among senior boxers in Iraqi clubs. Al-Qadisiyah Journal of Sports Science, 24.

Ali Mahmoud Khalil, & Mudar Moayad Abdullah. (2025). A comparative study of various aspects of arm muscular strength among discus and javelin throwers and their relationship to performance levels in the city of Mosul. Maysan Journal of Physical Education Sciences, 30(4), 274-283. https://doi.org/10.61265/mjph.2025.30418 .

Mohammad Fares Al-Khouli and Mohammad Hassan Abu Al-Tayyeb. (2019). Constructing a test battery to measure physiological, skill-related, and physical variables among junior boxers in Jordan. *Dirasat: Educational Sciences*, 46, 607–626.

Yahya Mohammed Yahya Badi. (2020). A comparative study of certain forms of muscular strength between weightlifters and short-distance runners in the Capital Secretariat. Queen Arwa University Scientific Journal, 24, 142-160. https://doi.org/10.58963/qausrj.v1i24.111.

Finlay MJ, Page RM, Greig M, Bridge CA (2023) Test-retest reliability and sensitivity of senior elite amateur boxers maximal punchforce,as quantified by a vertically mounted force plate.PLoS ONE 18(8): e0289791. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289791 .

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/56ksb596