

## تأثير تمارين بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم للاعبين الشباب

### *The effect of physical exercises using weights on the development of football strength for young players*

م.د. علاء إبراهيم جاسم

المديرة العامة لتربية دىالى

م.د. محمد هادي جاسم

المديرة العامة لتربية كركوك

*Dr.Mohammed Hadi Jasim*

[Alaajep13@gmail.com](mailto:Alaajep13@gmail.com)  
[moo0a0d2016@gmail.com](mailto:moo0a0d2016@gmail.com)

#### ملخص البحث

تركزت اهداف البحث الى اعداد تمارين بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم ، تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهم شباب نادي كركوك بكرة القدم والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا يمثلون النادي للموسم ( 2021 - 2022 ) ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، اذ قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم طبق مجموعة تمارين باستخدام الاثقال لمدة ( 8 ) اسابيع بواقع ( 3 ) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي اجريت بيها الاختبارات القبليّة ومن ثم تمت معالجة نتائج البحث بالوسائل الاحصائية المناسبة ، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات عديدة ومنها ، ان تمارين باستخدام الاثقال قد ساهمت بشكل فعال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم فضلا ان التمارين كانت ملائمة مع قابليات الشباب وقدراتهم ، وقد اوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بتمارين الاثقال لجميع الاعمار وخاصة فئة الشباب وكذلك استخدامها بالطريقة العلمية الصحيحة .

**الكلمات المفتاحية : تمارين بدنية باستخدام الاثقال - القوة الخاصة.**

#### **Abstract**

*The objectives of the research focused on preparing physical exercises using weights in developing the strength of football. The sample was chosen in an intentional way, and they are the youth of Kirkuk Football Club, who numbered (20) players representing the club for the season (2022-2021), the researcher used the experimental method with one group, Where the researcher conducted the pre-tests and then applied a set of exercises using weights for a period of (8) weeks at the rate of (3) training units per week, and after that the post-tests were conducted under the same conditions in which the pre-tests were conducted, and then the research results were processed by appropriate statistical means, Through these results, many conclusions were reached, including, that exercises using weights have contributed effectively to the development of the strength of*

football, in addition to that the exercises were appropriate with the abilities and capabilities of young people, and the researcher recommended the need to pay attention to weight exercises for all ages, especially the youth group, as well as their use in the correct scientific way.

**Keywords: physical exercises using weights - special strength**

## 1 - المقدمة:

من الالعاب الجماهيرية والمحبة لقلوب الجماهير وذات الانتشار الواسع في العالم بصورة عامة وفي العراق بصورة خاصة هي لعبة كرة القدم ونظرا لما تتمتع بها هذه اللعبة من قدرات بدنية ومهارات فنية ولمحات جميلة تمتع اللاعبين المزاولين لهذه اللعبة وكذلك الجمهور المشاهد بحيث تشده الى متابعة المباراة ، ولكي يتمكن اللاعب من تقديم افضل المستويات المهارية لابد له من امتلاك لياقة بدنية جيدة تعينه على الاداء المهاري والخططي ، ومن اجل ذلك يجب اعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية ايضا ، اذ يعد الاعداد البدني والمهاري الركيزة الاساسية في لعبة كرة القدم ، وان التدريب الرياضي والعملية التدريبية بتطور مستمر على جانبيها العملي والنظري نتيجة لما توصل اليه الباحثين من تجارب ونتائج عملية ملموسة وان جميع التدريبات التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية يجب الاهتمام بيها والقيام على تحديد نوعيتها للارتقاء بمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا .

وتعد القوة احدى مكونات الاساسية والرئيسية في ممارسة الالعاب الرياضية وخاصة كرة القدم ولاسيما التي تحتاج الى الوثب والقفز والرمي والمكافئة ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد تمرينات بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة بكرة القدم .

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية ذات الانتشار الجماهيري الواسع المتميز بها وهذا ما جعل العاملون في هذا المجال يسعون دوما في تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والخططية .

وكون الباحث لاعب سابق في الدوري العراقي الممتاز ومدرب حالي للفئات العمرية حيث لاحظ ان هناك بعض الضعف في المستوى البدني لدى اللاعبين وذلك بسبب ضعف القدرات البدنية بصورة عامة وضعف عنصر القوة بصورة خاصة لدى الشباب وكذلك ضعف في القدرات المهارية مما يؤثر سلبا على نتائج الفريق ، لذا قام الباحث في الخوض بالتجربة الميدانية باعداد تمرينات بدنية باستخدام الاثقال لتطوير القوة الخاصة بكرة القدم

## اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات بدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم
- 2- التعرف على تاثير التمرينات البدنية باستخدام الاثقال في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة واهداف البحث واتبع الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

### 2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع وعينة البحث من لاعبين شباب نادي كركوك بكرة القدم ذات اعمار دون ( 19 ) سنة والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا يمثلون النادي في الدوري العراقي للموسم الكروي ( 2021 - 2022 ) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدة اسباب وهي :

1- تعاون الادارة والكادر التدريبي واللاعبين مع الباحث

2- وجود قاعة لتمرينات الانتقال بجانب ملعب كرة القدم

3- العدد المناسب للاعبين والمستوى الفني الجيد الذي يمتاز به الفريق

### 2 - 3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

1- المصادر العربية والاجنبية والانترنت

2- كرة قدم عدد ( 20 )

3- الاختبارات والقياسات

4- ساعة توقيت عدد ( 2 )

5- بار حديد عدد ( 5 ) مع اقراص حديد مختلف الاوزان

6- اقماع بلاستيك مختلف الاشكال

### 2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث

#### 2 - 4 - 1 الاختبارات البدنية

الاختبار الاول : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (قاسم حسن وبسطويسي احمد : 1979:

(113

اسم الاختبار : اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا .

الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بورك للتأشير ، صافرة ، شريط قياس ، أستمارة تسجيل وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بخط مستقيم وبأقصى سرعة .

تعليمات الإختبار : يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين لمدة ( 10 ) ثانية من خط البداية يقوم بالحجل على رجل اليسار للمدة نفسها.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال مدة فترة ( 10 ) ثانية .

## الاختبار الثاني : اختبار الوثب العمودي من الثبات ( علي سلوم : 2004 : 91 )

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين  
الادوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب قرب الحائط لامكان التأشير عليه بشريط القياس .  
وصف الاداء : يقف اللاعب قرب الحائط وقدماه متباعدتان بفتحه مناسبة ويمسك اللاعب قطعة  
من الطباشير بيده قريبة من الحائط ثم يوشر خطأ يمثل اعلى ارتفاع وهو من وضع الوقوف واليد  
ممدودة ، ويبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلا الى الامام ثم يعمد  
اللاعب الى الوثب الاعلى ما يمكن ويؤشر بالطباشير النقطة التي يصلها وثم يهبط بكلا الرجلين  
حساب الدرجات : يتم قياس المسافة بين النقطتين اللتين قام بتأشيرهما بواسطة شريط القياس لتمثل  
مسافة القفز العمودي .

### 2 - 5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها ( 4 ) لاعبين من غير عينة الدراسة  
الأصلية، والتابعين إلى نادي الثورة الرياضي، وكان وقت تنفيذ الإختبارات يوم الثلاثاء المصادف  
( 3 \ 9 \ 2021 ) وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبارات والصعوبات التي قد تواجه  
الباحث ، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن  
تقسيم الواجبات عليهم ، والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.

### 2 - 6 اجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بإكمال متطلبات بحثه كافة من تمارينات بدنية باستخدام الانتقال ومن آختبارات بدنية  
واجراءات التجربة الاستطلاعية وتنفيذ التجربة الرئيسية

### 2 - 6 - 1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث والبالغ عددهم ( 20 ) لاعبا يوم الخميس  
المصادف ( 5 \ 9 \ 2021 )

### 2 - 6 - 2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإعداد تمارينات بدنية باستخدام الانتقال بكرة القدم لفئة الشباب (دون 19 سنة) ، موزعة  
على ( 24 ) وحدة تدريبية ولمدة ( 8 ) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً لضمان أثر  
التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة ( 60 - 90 ) دقيقة ،  
وأشتمل جزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية على تمارين باستخدام الانتقال لتطوير بعض  
القدرات البدنية وتتراوح مدة تمارينات الانتقال ( 20-30 ) دقيقة من القسم الرئيسي ، وراعى الباحث  
المستوى التدريبي والمرحلة العمرية وقدراتهم البدنية والمهارية لعينة البحث معتمداً على المراجع  
والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بكرة القدم

للافادة من آرائهم وخبراتهم العلمية والعملية وتوجيهاتهم من أجل لإخراج التمرينات بشكلها النهائي .

وراعى الباحث خلال إعداد التمرينات ما يأتي :

- 1- الوقت المحدد للجزء الرئيسي
- 2- عدد التكرارات لكل تمرين من الجزء الرئيسي
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
- 4- التنوع في تدريبات الاثقال
- 5- مبدا التدرج في الحمل .

## 2 - 6 - 3 الاختبارات البعدية

تم اجرائها بعد الانتهاء من المنهج وكان ذلك يوم الاثنين المصادف ( 4 \ 11 \ 2021 )

## 2 - 7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ( spss )

## 3 - عرض النتائج ومناقشتها :

## 3 - 1 عرض وتحليل الاختبارات القوة الخاصة .

### جدول رقم (1)

#### يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الخاصة

دلالة الفروق	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	الاحصائيات المتغيرات القوة المميزة
			ع	س	ع	س		
معنوي		12,345	4,12	38,35	3,260	30,916	متر	بالسرعة للرجل اليمين
معنوي	1,729	8,333	3,470	35,345	3,230	30,855	متر	بالسرعة للرجل اليسار
معنوي		3,790	0,635	2,575	0,811	2,160	سم	الوثب العمودي من الثبات

تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة الحرية ( 19 )

من الجدول رقم (1) يبين ان الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين في الاختبار القبلي ( 30,916 ) وانحراف معياري ( 3,260 ) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي ( 38,35 ) وانحراف معياري ( 4,12 ) وبلغت قيمة T المحسوبة (12,345) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( 1,729 ) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار في الاختبار القبلي بلغ (30,855) وبانحراف معياري (3,230) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت (35,345) وانحراف معياري (3,470) وقيمة T المحسوبة (8,333) وهي اكبر من الجدولية والتي قيمتها (1,729) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . وفي اختبار الوثب العمودي من الثبات فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2,160) وانحراف معياري (0,811) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2,575) وبانحراف معياري (0,635) وقيمة T المحسوبة (3,790) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1,729) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .

### 3 - 2 مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة

من الجدول رقم (1) نلاحظ فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين واليسار وهذا يدل على ان تمارينات الاثقال المستخدمة من قبل الباحث بطريقة مقننة وجعلت منها فائدة كبيرة في القدرة العضلية واثرت تائيرا مباشرا وهذا كان واضحا من خلال النتائج التي حصلنا عليها ، اذا ان اي تطور في القوة الخاصة يكون نتيجة عمل عضلي متكرر ، ومما يجعل العضلة تعمل بحمل كبير اكثر من تغير قدراتها ، اي عزل المجموعات العضلية الخاصة الواجب تقويتها ومن خلال التكرارات في الوحدة التدريبية . (فاضل شريدة : 1995 : 156)

ويرى الباحث أن التعامل الدقيق مع مكونات الحمل التدريبي بشكل عملي ومدروس أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اليسار واليمين)، فإن تطبيق التمارينات ما هو إلا عملية تغيير مقنن في مدد الحمل والراحة لمحاولة الوصول بالرياضي إلى المستوى المطلوبة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (جيمس : 1981) من أن الطريقة المستخدمة تمكن المدرب من التحكم بشدة التمارين والراحة بين تكرار وآخر وسلسلة تدريبية وأخرى ، وهذا مطابق لما نفذه الباحث على المجموعة التجريبية، وعليه فإن " التدريب المنظم على التمارين تكيف الأعضاء وتزيدا قدرة بالاستمرار في الأداء مدى أطول بقوة وشدة حمل أكبر " (قاسم المندلاوي واحمد سعيد : 1979) ، وذلك من خلال التوافق في العمل بين العضلات المنقبضة والمنبسطة والانسجام الكامل بين العضلات العاملة والمشاركة في أداء المنهج أدت إلى زيادة سرعتها وتقليل زمن الأداء وجاء هذا نتيجة اشتراك اكبر عدد من الألياف العضلية وترابط عالٍ بين الجهازين العضلي والعصبي كذلك النقصان الحاصل في مدة الانقباض ، إذ أنه كلما قصرت مدة الانقباض كان معدل سرعة الانقباض أعلى ( مفتي ابراهيم : 1998) .

كذلك التطور كان واضحا على اختبارات الوثب العمودي من الثبات وهذا ما يعزوه الباحث على ان الزيادة المتدرجة في اوزان الاثقال الذي استخدمه الباحث هو الذي اثر على حصول تكيف عضلي



ومما جعل العضلة ذات قدرة اكبر في مواجهه العبء العضلي الجديد مما ساعد في تحسين اداء العضلات العاملة للاعبين الشباب .

#### 4 - الخاتمة :

من خلال عرض النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية أدت التمرينات البدنية باستخدام الاثقال التي أستخدمها الباحث إلى تأثير إيجابي لتطور القوة الخاصة بكرة القدم ( القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين و لرجل اليسار - القوة الانفجارية ) وان التمرينات كانت ملائمة مع قابليات و قدرات لاعبين الشباب، وان استخدام التمرينات البدنية بواسطة الاثقال في مرحلة الاعداد الخاص كان له التأثير الإيجابي في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب .

ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بالتمرينات البدنية في استخدام الاثقال في لعبة كرة القدم وخاصة فئة الشباب وان تكون بطريقة علمية ومقننة، وضرورة التركيز اثناء التدريب على العضلات العاملة والرئيسية والمهمة بكرة القدم، وضرورة اجراء دراسات مشابهة على الالعاب الاخرى ومختلف الفئات .

#### المصادر :

- اسعد لازم علي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء ناشئي كرة القدم في العراق باعمار ( 15 - 16 ) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004.
- شامل كامل ، محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1998.
- صادق جعفر محمود : تأثير استخدام تمرينات القوة الخاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين بكرة القدم، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العدد 1 ج 1 ، المجلد 16 ، 2016
- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقي ، جامعة القادسية ، 2004.
- فاضل سلطان شريدة : وظائف الاعضاء والتدريب البدني : ط 1 ، الرياض ، دار الهلال للطباعة ، 1995.
- قاسم المندلوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد: مطبعة علاء ، 1979.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد ، التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، مطبعة الوطن العربي ، بغداد ، 1979.

- قاسم لزام واخرون : اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دار القاهرة للنسر والطباعة ، 2005.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، الإسكندرية، مطبعة المصري، 1979 .
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط 1، القاهرة: دار الفكر. العربي، 1998.
- هشام محمد ابراهيم : طرق استخدام تمارينات الالعاب لتطوير الاعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكليات التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1985 .
- *Jemes B. Garddner & J.Gerry purd computer I 2ed Running programs ، p . 53 California. U.S.A ،1981 ، to fnews press los Altos.*

### نموذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجموع	الراحة بين المجموع
الاول	1	تدريبات القفز على الحواجز واطئة بالرجلين معا مع لبس حذاء مثقل	60% من وزن الجسم	4	6:1	2	3-4 دقيقة
	2	تدريبات بالانتقال للرجلين ثتي ومد الركبتين على المولتجم	50% من وزن الجسم	8	6:1	3	3-4 دقيقة
	3	ربط الانتقال على الساق وركض لمسافات مختلفة	60% من وزن الجسم	4	6:1	3	3-5 دقيقة
الثاني	1	تدريبات الكرات الطبية بالرجلين	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	5 دقيقة
	2	تدريبات القفز على مساطب واطئة مع ارتداء حذاء مثقل	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	4-5 دقيقة
	3	ارتداء حذاء مثقل وركض على شكل وثبات لمسافة 40 متر	70% من وزن الجسم	3	6:1	2	4-5 دقيقة
الثالث	1	تدريبات القفز بالحديد ( بالمحل )	50% من وزن الجسم	4	7:1	3	4-5 دقيقة
	2	دفع الحديد بالرجلين	65% من وزن الجسم	3	7:1	3	6 دقيقة
	3	صعود ونزول على مصطبة مع ربط انتقال على سمانة الساق	60% من وزن الجسم	4	7:1	3	6 دقيقة