



## The Effect of Bodyweight Exercises on Developing Leg Speed Strength for Referees in the Iraqi Stars League for the 2024-2025

Watheq Mdallal Obaid<sup>1</sup>

Al-Mustansiriyah University – College of Political Science – Baghdad – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 7/12/2025

-Accepted: 27/12/2025

-Available online: 31/12/2025

#### Keywords:

- Bodyweight exercises
- Explosive leg strength
- Football referees
- Iraqi Premier League

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



*Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture*

### Abstract

This research aimed to develop bodyweight exercises to enhance leg speed strength among referees in the Iraqi Stars League for the 2024-2025 season. It also aimed to identify the effect of these bodyweight exercises on developing leg speed strength among referees in the Iraqi Stars League. The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences between the pre-test and post-test results for the experimental group, favoring the post-test. The research sample consisted of referees working according to the Central Football Association regulations, numbering (20) referees from Baghdad Governorate. The post-test results showed that bodyweight exercises contributed to developing the level of leg speed strength (characterized by speed and explosive power) among the referees. The researcher recommended the necessity of developing leg speed strength among referees working in the Iraqi Stars League for the 2024-2025 season, as it is considered a cornerstone of the league. The basic principles upon which the development of the technical phases of most movements depends.

<sup>1</sup>Corresponding author: [wathiq.mudalil@uomustansiriya.edu.iq](mailto:wathiq.mudalil@uomustansiriya.edu.iq) Al-Mustansiriyah University – College of Political Science – Baghdad – Iraq

## تأثير تمارين بوزن الجسم لتنمية القوة السريعة للرجلين لحكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024-2025

أ.م.د. واثق مدلل عبيد  
الجامعة المستنصرية - كلية العلوم السياسية - بغداد - العراق

تاريخ البحث  
متوفر على الانترنت  
2025/12/31

### الخلاصة:

هدف البحث الى إعداد تمارين بوزن الجسم لتنمية القوة السريعة للرجلين لدى حكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم (2024-2025) والتعرف الى اثر التمارين الخاصة بوزن الجسم لتنمية القوة السريعة لحكام دوري نجوم العراق بكرة القدم وافترض الباحث بان هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي ، تمثّلت عينة البحث بالحكام العاملين بحسب لائحة الاتحاد المركزي لكرة القدم والبالغ عددهم (20) حكماً من حكام محافظة بغداد ، اذ اظهرت نتائج الاختبارات البعديّة بان التمارين بوزن الجسم ساهمت بتنمية مستوى القوة السريعة (المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) للرجلين للحكام ، وأوصى الباحث بضرورة تنمية القوة السريعة للحكام العاملين بدوري نجم العراق للموسم 2024-2025 اذ انها تعد الركيزة الأساسية التي يتوقف عليها تطوير المراحل الفنية لمعظم الحركات .

### الكلمات المفتاحية

- تمارين بوزن الجسم  
- القوة السريعة للرجلين  
- حكام كرة القدم  
- الدوري العراقي الممتاز

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي الوسيلة الأكثر تأثيراً في تطوير مختلف الإنجازات الرياضية ، وهذا يحتم على العاملين في هذا المجال الإبداع لتصميم وابتكار مختلف الوسائل التدريبية التي تساعدهم على تطوير إنجازات رياضية في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، ولهذا نلاحظ ان هنالك إنجازات مذهلة حصلت في مستوى لعبة الكرة القدم على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي ، اذ تم استخدام وسائل تدريبية حديثة لتنمية الصفات البدنية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وللأجل الوصول إلى أعلى المستويات لابد من التركيز على بناء الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية بعينها خلال المرحلة الأولى من التدريب ، لان بناء القوة العضلية يبدأ من المرحلة الأولى من إعداد الحكام ، اذ يمكن ان يحدث فرقاً كبيراً في حياته في الحصول على اعلى مستوى من الانجاز ، إذ يعد أسلوب التدريب بوزن الجسم من الأساليب الحديثة لتدريب القوة اذ انه يشكل مقاومة ذاتية تتغلب عليها العضلات الداخلية خصوصاً عند أداء مجموعة من الحركات الدورانية المختلفة التي تحصل في أجزاء الجسم " الرجلين - الجذع - الذراعين " سواء أكانت هذه التمارين على سطح الأرض بوزن الجسم أو على حواجز مختلفة الارتفاعات أم على مساطب ام على صناديق ، ومن هنا تميزت أهمية البحث في بيان تأثير التمارين بوزن الجسم في تنمية القوة السريعة للرجلين للحكام العاملين بدوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024-2025 اذ تم تطبيق التمارين وفق اسس التدريب من البلايومترك باستخدام وزن الجسم فقط لتنمية القوة السريعة دون استخدام تدريبات الاثقال وهذا الأسلوب من التدريب يساهم بشكل كبير بزيادة مستوى تنمية القوة السريعة للرجلين لدى حكام الدوري العاملين للموسم 2024-2025 ، اذ تم تطبيق هذه التمارين على أساس حركات الذراعين والرجلين اذ تعد من الحركات الأساسية المؤثرة في تكامل الأداء الفني في مراحل أداء جميع الحركات المختلفة للحكام ، لغرض المساهمة في تعزيز التطبيقات العلمية والعملية لتدريبات القوة العضلية وتنمية القوة السريعة لدى حكام دوري نجوم العراق في بلدنا الحبيب .

#### 1-2 مشكلة البحث :-

ترتبط القوة العضلية بأداء معظم حالات الأداء الحركي المختلفة للجميع الحكام ، إذ إن جميع الحركات تحتاج إلى قوة عضلية مناسبة طويلة مدة الأداء ، لذا بات لزاما الاهتمام بتنمية هذه الصفة البدنية في وقت مبكر من إعداد الحكام فعملية تنمية وتطوير القوة العضلية تحتاج إلى وقت إذ أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية الأخرى من ناحية ومن ناحية أخرى ارتباط أغلب الحركات الرياضية بعنصر القوة ، ووجود صعوبة باجتياز الاختبارات الخاصة بالحكام بسبب قرب مسافة التعجيل قبل الانطلاق (1.5) مما يؤدي إلى شد عضل وفي بعض الأحيان يؤدي إلى تمزق جزئي أو كلي ، ومن هنا برزت مشكلة البحث بسعي الباحث لإيجاد أفضل الأساليب التدريبية التي تساهم في تعزيز وتنمية بناء القوة العضلية بصورة عامة والقوة السريعة للرجلين بصورة خاصة لدى حكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024-2025 .

### 3-1 هدفا البحث :-

- 1- إعداد تمارين بدنية بوزن الجسم لتنمية القوة السريعة للرجلين حكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024-2025 .
- 2- التعرف على اثر تمارين بدنية بوزن الجسم لتنمية القوة السريعة للرجلين حكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024-2025 .

### 4-1 فرضا البحث :-

- 1- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

### 5-1 مجالات البحث :-

- المجال البشري :حكام دوري النجوم العراق
- المجال الزمني : للمدة من 2024/6 /24 ولغاية 2024 / 8 /7
- المجال المكاني : ملعب المرحوم علي حسين/وزارة الشباب والرياضة
- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :
- 1-3 منهجية البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بأسلوب المجموعة المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته في تحقيق أهداف الدراسة والمساهمة بحل مشكلة البحث ، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي الذي اعتمده الباحث لتحقيق أهداف الدراسة .

### الجدول (1) التصميم التجريبي

الخطوات				المجموعة	
الخطوة الرابعة	الخطوة الثالثة	الخطوة الثانية			
		المتغير المستقل		الخطوة الاولى	
الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية	الاختبار البعدي	التمارين بوزن الجسم وفق طريقة التدريب البلايومترك		الاختبار القبلي	التجريبية
					العينة

### 3-2 مجتمع البحث وعينته :-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تمثل حكام دوري نجوم العراق بكرة القدم للموسم 2024 – 2025 ، والبالغ عددهم (110) حكماً ، ام عينة البحث فتم اختيارها عشوائياً باستخدام القرعة وتمثلت بالحكام العاملين ضمن لائحة الاتحاد المركزي العراقي بكرة القدم لموسم 2024 – 2025 بمحافظة بغداد البالغة (20) حكماً (ساحة - مساعدين) وكان سبب الاختيار العمدي لعينة البحث .

- 1- سهولة الاتصال بالعينة والتأكد من أن العينة لم يطبق عليها أي تمرينات مشابهة .
- 2- توافر الادوات المناسبة لإجراء كافة الوحدات التدريبية ووجود كادر تدريبي متميز .

3- تعاون الاتحاد العراقي لكرة القدم .

### 3-3- الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

#### 3-3-1- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- جهاز لابتوب نوع (ACER CORE i5) .
- كاميرا نوع (Nikon) عدد (1) .
- ساعة توقيت نوع (TIMEX) عدد (1) .
- ميزان طبي .

#### اما الأدوات استعمل الباحث الادوات الآتية :-

- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- صافرة عدد2.
- ملعب كرة قدم .

#### 3-3-2 الوسائل المساعدة في جمع المعلومات :-

استعان الباحث بالوسائل الآتية :-

- الملاحظة .
- المقابلات الشخصية
- فريق العمل المساعد(\*)
- التجربة الاستطلاعية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- استمارة تفريغ البيانات.
- المعالجات الإحصائية.

#### 3-4- إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-4-1تحديد المتغير التابع (القوة السريعة للرجلين):-

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات الخاصة بتدريب القوة عمد الباحث إلى اختيار متغير القوة السريعة للرجلين كمتغير مهم ينبغي اجراء دراسته بحسب خبرة الباحث العلمية والميدانية في مجال علم التدريب والتحكيم والتدريس بكلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة .

#### 3-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث :-

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة السريعة معتمداً على خبرته العلمية واستشارة بعض الخبراء في مجال الاختبار والقياس للتأكد من سلامة الاختبارات لضمان الدقة في النتائج .

#### 3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث :-

- 1- اختبار الثلاث حجلات (يمين ويسار ) (1) .
- 2- اختبار القفز العمود من الثبات لقياس القوة الانفجارية(1) .

<sup>1</sup> - قاسم محمد حسن .اساليب تدريب القوة السريعة واثارها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي . اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 23

**3-4-4-4- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :-****أولاً : صدق الاختبار :-**

يعرف الصدق بأنه أن يقيس الاختبار ما أردنا أن يقيس وليس شيئاً آخر غيره ، أو إلى جانبه " (2) ، أي يكون صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله ، ولغرض التأكد من سلامة الصدق الذي اعتمده الباحث عمد باعتماد معامل الصدق الذاتي وعلى النحو المبين في الجدول (3) .

معامل الصدق الذاتي = معامل/الثبات

**3-4-4-3 ثبات الاختبار :-**

يعرف الثبات بأنه درجة الاتساق في النتائج ، أي استقرار نتائج التقويم للمتدرب إذا أعيد التقويم في زمنين مختلفين وتحت الظروف نفسها فإن هذا الاختبار يعد ثابتاً ، أستخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات ، وأجري الاختبار الأول في يوم ..... الموافق 6 / 22 / 2024 ثم تم إعادة الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها ، واعتمد الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارين ، وكانت قيمة معامل الارتباط في الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما موضح في الجدول (3) .

**3-4-4-3 موضوعية الاختبار :-**

أن الاختبارات المعتمدة كانت واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي ، إذ أن القائم بعملية الاختبار يستخدم وحدات المسافة بتدوين النتائج ، فضلاً على أن فريق العمل كان من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية ، إذ عمد الباحث الى استخراج موضوعية الاختبارات عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين درجات القائمين بالاختبار الأول والثاني ، وبعد حساب معامل الارتباط للاختبارات جميعها وجد أنها تتمتع بدرجة موضوعية عالية والجدول (3) يوضح ذلك.

**الجدول (3)**

الأسس العلمية للاختبارات (معامل الصدق ، الثبات ، الموضوعية)

ت	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق	الموضوعية	الدالة
1	اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين	متر وأجزائه	0.91	0.953	0.93	دال
2	اختبار الثلاث حجلات رجل اليسار	متر وأجزائه	0.91	0.953	0.93	دال
3	الفقر العمود من الثبات	سم	0.89	0.943	0.95	دال

**3-4-4-3 الاختبارات القبلية:**

أجرى الباحث الاختبارات القبلية يوم الاثنين الموافق 2024/6 /24 في تمام الساعة السابعة صباحاً للمجموعة التجريبية .

**3-4-4-3 التجربة الرئيسية (التمرينات المقترحة) :-**

<sup>1</sup> - إسماعيل سليم عبد العيثاوي ، تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2002 ، ص 48 .

(\*) أ.د. محمد رحيم غاوي - أ.م.د. قيصر عبد السادة زرجي - أ.م.د. علي زهير السراي

(2) فريدة كامل ابو زينة ؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية . ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1998 ، ص 64 .

أعدّ الباحث مجموعة من التمرينات الخاصة باستخدام وزن الجسم لتنمية القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية) للرجلين للحكام العاملين بدوري نجوم العراق والمسجلين ضمن اللوائح الخاصة والمعتمدة ضمن الاتحاد المركز لكرة القدم للموسم 2024-2025، إذ اعتمد الباحث في إعداد التمرينات الخاصة بوزن الجسم معتمداً على المصادر العلمية لتنمية القوة السريعة، وبعد ان تم إعداد التمرينات عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين لتقنينها بالطريقة التي تخدم موضوع البحث تم تطبيق التمرينات المعدة في أول وحدة تدريبية يوم الاثنين الموافق 2024 / 7 / 1 إذ عمد الباحث إلى إدخال المتغير المستقل (التمرينات) في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، وكانت مدة التمرينات محصورة بين (16- 18) دقيقة من الجزء الأول من القسم الرئيسي، إذ تم أخذ بالحسبان التدرج في زيادة حمل التدريب للحصول على التكيف لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين، إذ كان عدد التمرينات التي استخدمها الباحث هي (28) تمريناً عدد كل جزء (14) تمريناً وكانت التمرينات متنوعة وحديثة كما مبين في الملحق (1).

وأعدّ الباحث التمرينات على وفق المعايير الآتية :-

- تم تطبيق التمرينات باستخدام وزن الجسم على المجموعة التجريبية من قبل مدرب اللياقة البدنية وبإشراف الباحث علماً أنّ الباحث عمد إلى إعطاء وحدة تعريفية بنفسه لكي تكون أنموذجاً للتطبيق.
- مدة تطبيق التمرينات (5) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية (15) وحدة .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات بعد اخذ موافقة إدارة المدرسة .
- أيام التدريب الأسبوعية هي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) .

#### 3-4-4- الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة يوم الاربعاء في تمام الساعة 7 صباحاً الموافق 2024/ 8 / 7 ، وراعى الباحث توافر الظروف نفسها لتلافي تأثير المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على النتائج .

#### 3-4-5 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليله ومناقشتها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق

وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية

المعالجات الإحصائية الاختبارات	ن	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط ف	الخطأ المعياري للفروق ف هـ	قيمة T.Test	مستوى الدلالة Sig	دلالة الفروق
			س	ع±	س	ع±					
1-اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين		المتر وأجزائه	4.950	1.183	8.970	1.010	4.021	0.4443	9.0501	0.000	*دال

2- اختبار الثلاث حجلات حبل اليسار	المتن وأجزائه	3.899	0.861	7.987	0.683	4.08 8	0.21253	19.234	0.000	*دال
3- اختبار الفقز العمود من الثبات	سم	37.290	2.1992	44.750	4.7312	7.46	1.5310	5.929	0.000	*دال

(\*) تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية

من ملاحظة الجدول ( 2 ) يظهر لنا أن هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحث الفروق المعنوية في نتائج الاختبارين هو نتيجة استخدام التمرينات الخاصة بوزن الجسم والتي أثبتت فاعليتها في تنمية القوة السريعة ( القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ) للرجلين ، إذ تم اعدادها بشكل علمي تتميز بالحدثة والتنوع والتناسق والشمول وكانت بداياتها مختلفة ، فقد استخدم الحكام أجسامهم او جزءاً منها كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية إذ يذكر ( مفتي ابراهيم ، 2001 ) "انه يمكن استخدام التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي او جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة".<sup>(1)</sup> وساعدت التمرينات الحكام في السيطرة على حركات الرجلين أثناء الأداء والتحكم بالمسارات الحركية لهذه الأجزاء بالإضافة إلا إن تنمية القوة الانفجارية للرجلين نتيجة الاستخدام المتباين للمقاومة والمتمثلة بتدريبات الفقرة لوزن الجسم أدت توازن الجسم والى تحقيق تحميل عال يفوق ما تنتجه تدريبات القوة التقليدية وظهور فروق واضحة بين نتائج الاختبارين<sup>(2)</sup>، بالإضافة الى ان اتباع مبدأ التدرج في تطبيق التمرينات من خلال توفير عدة تمرينات ذات بداية مختلفة في مستوى الصعوبة لكل تمرين من التمرينات وكذلك التنوع في مسافات التمرين وفي مستوى صعوبة الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية التي تساعد على الأداء بشكل أفضل.<sup>(3)</sup> وكانت التمرينات شاملة إذ انها كانت تشمل مجموعة من تمرينات القوة والسرعة إذ أكد ( مهدي كاظم ، 1999 ) إن القوة السريعة هي خاصية بدنية تتكون من عنصري القوة والسرعة وإنها تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس ، فمن هذا المنطلق ان هذه القدرة لا تظهر الا في اداء المجال الحركي فهي تعبر عن القدرة بالتركيب بين القوة والسرعة<sup>(4)</sup> ، ومن اجل تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لا بد من الاهتمام بتنمية عنصري القوة والسرعة.<sup>(5)</sup> لتنمية وتطوير اساليب الممارسات التعليمية والتدريبية وربطها بالخبرات الجديدة وبناء المعرفة<sup>(6)</sup> .

## 5 - الاستنتاجات والتوصيات :

### 5-1- الاستنتاجات:-

1- أثبتت النتائج بان التمرينات بوزن الجسم هو أسلوب فعال لتنمية القوة السريعة (المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ) للرجلين لدى حكام كرة القدم لدوري نجوم العراق للموسم 2024- 2025 .

1 - مفتي ابراهيم حماده : مصدر سبق ذكره.193

2 - حسن عبد الرزاق ، حميد سعدون : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لسرعة دقة التهديف بالرأس من الفقز لمرحلة ضرب الكرة بالرأس فئة المتقدمين ، بحث مشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد (2) 12، ص 421.

2- Magill , A. Richard , **Motor Learning** , Boston , Mc grow Hill , 1998.p230

4 - مكرم عطية محمد ، تأثير تمرينات مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي صليخ الرياضي بكرة القدم بعمر ( 17-19 ) سنة ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد 15 (1)، 2024، ص 244.

5 - مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض اساليب تمارين البلايومترك لتنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999.ص28

6 - محمد زيدان ، حسام عبد محي : اثر النموذج بارمان في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب ، بحث منشور بحث مشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد 15 (1)، 2024 ، 226 .

2- ان تنمية القوة السريعة ساهم بشكل كبير بتنمية صفة القوة والسرعة لدى الحكام نتيجة لاستخدام المتباين للمقاومة نتيجة استخدام تمرينات القفز .

## 2-5 التوصيات :

من خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة تنمية القوة السريعة لحكام كرة القدم لأنها تعد الركيزة الاساسية التي يتوقف عليها تطوير المراحل الفنية لمعظم الحركات الأخرى فضلاً عن ان تنمية القوة العضلية تحتاج الى استمرارية في التدريب ولمدة طويلة .
- 2- إجراء بحوث ودراسات أخرى لأسلوب التدريب بوزن الجسم لمعرفة تأثير هذا الأسلوب على الصفات البدنية الأخرى لدى حكام كرة القدم بصورة عامة وحكام دوري نجوم العراق بصورة خاصة .

## المصادر

- إسماعيل سليم عبد العيثاوي ، تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2002.
- بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ثامر صبحي محمد ، استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2007.
- حسن عبد الرزاق ، حميد سعدون : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الميكانيكية لسرعة دقة التهديد بالرأس من القفز لمرحلة ضرب الكرة بالرأس فئة المتقدمين ، بحث مشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد 12 (2) (2021) .
- فريدة كامل ابو زينة ؛ اساسيات القياس والتقييم في التربية . ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1998.
- قاسم محمد حسن .اساليب تدريب القوة السريعة واثارها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي. اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- مكرم عطية محمد ، تأثير تمرينات مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي صليخ الرياضي بكرة القدم بعمر ( 17-19) سنة ،، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد 15 (1)، 2024.
- محمد رضا ابراهيم. تأثير تدريب تمارين القفز المختلفة على تحسين القوة القصوى الثابتة والقوة المميزة بالسرعة ، بحث مقبول للنشر، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- محمد زيدان ، حسام عبد محي : اثر انموذج بارمان في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب ، بحث منشور بحث مشور ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، العدد 15 (1)، 2024.
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : ( ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ) .
- مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض أساليب تمارين البلايومتركس لتنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .

- Magill , A. Richard , Motor Learning , Boston , Mc grow Hill , 1998.

الملاحق(1)

ملحق (1) شرح مع أنموذج صور لبعض التمرينات المستخدمة :  
 1- من وضع الوقوف وفتح الرجلين فتحة مناسبة الذراعين إماماً ثمّ ثني الرجلين وضمّ الذراعين نحو الصدر ثمّ الوقوف مع رفع رجل اليمين إلى الأعلى نحو الذراعين ومن ثمّ الرجل اليسار يكرر التمرين .



3- من وضع الاستناد الأمامي الوقوف والقفز إلى الأعلى والذراعين عالياً ومن ثمّ العودة إلى الوضع الابتدائي وتكرار التمرين .

## ملحق (2)

- اختبار الثلاث حجلات (يمين ويسار): (1)

**هدف الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

**الأدوات:** منطقة مستوية (فضاء) ، شريط قياس ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

**وصف الأداء:** يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يقوم بعملية الحجل ، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة .

### الشروط:

\_ يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .

\_ السرعة في الأداء .

\_ تؤخذ القياسات لأقرب (سم) .

\_ تعطى محاولتان لكل مختبر لكل رجل (يسار ويمين) وتؤخذ نتيجة أفضلهما .

\_ يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة .

**التسجيل:** تحتسب درجة المختبر لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر .

- اختبار القفز العمودي: (2)

**أسم الاختبار:** القفز العمودي من الثبات .

**هدف الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

**الأدوات اللازمة:** حائط أملس بارتفاع مناسب وشريط قياس جلدي وبورك .

**وصف الاختبار:**

يضع اللاعب أصابع يده في البورك ثم يقف مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض ، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

- يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة

<sup>1</sup> - قاسم محمد حسن : اساليب تدريب القوة السريعة واثارها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي.

اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 23

<sup>2</sup> - إسماعيل سليم عبد العيثاري ، تحديد أهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2002 ، ص 48 .

للأمام وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ،ومن ثم تأشير علامة أخرى في أعلى نقطة يصل إليها.

#### تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .
- قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- السرعة في الأداء .
- لكل لاعب محاولتنا تسجل له أفضلهما .

#### إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج ثانياً .
- محكم : يقوم بملاحظة الأداء أولاً وحساب الدرجات ثانياً .
- التسجيل : تعبر المسافة بين العلامتين الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية مقاسه بالسنتيمتر .

#### "الاجراءات التي اتخذها الباحث اثناء تنفيذ الوحدة التدريبية"

- ركض قصوي 5 متر "الراحة مشي بالعودة الى البداية"
  - ركض قصوي 10 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 15 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 20 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 25 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 30 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 35 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 40 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
  - ركض قصوي 45 متر "الراحة مشي عودة للبدائية"
- راحة 4 دقائق