

تأثير التدريب بالتحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات

م.م. مهاجر سامي حسن

معاون مدرب رياضي .حيدر هشام عبد علي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

muhajer-96@uomustansiriyah.edu.iq

haedoshi1988@gmail.com

مستخلص البحث:

اهداف البحث: اعداد تمرينات بالتدريب التحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات. التعرف على تأثير تمرينات بالتدريب التحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات . تحدد مجتمع البحث بلاعبين الاندية تحت سن (20) سنة لكرة القدم للصالات في بغداد ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الشعلة والبالغ عدده (10) لاعبين من نادي الشعلة اذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشعلة وتم اخذ (3) لاعبين من والغاية كانت اجراء تجربة استطلاعية تتسم بالصدق الثبات وتوضح للباحث الإخفاقات التي يمكن ان تواجه الباحث في التجربة الميدانية الرئيسية. لغرض التأكد من التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتجانس لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البايولوجي والعمر التدريبي والوزن والطول). وكانت **الاستنتاجات:** ان التمارين بالتدريب اللامركزي المكثف قد اوجد صيغة جديدة لتطوير القوة الانفجارية والسريعة لدى لاعبي كرة القدم للصالات. كانت التمارين التي عمد الباحث الى ان ينتقيها ويستخدمها خلال مدة التجربة ذات تأثير فعلي غير مباشر على لاعبي كرة القدم للصالات. ان التمارين المختارة كانت قد وضعت من اجل العمل بها بشكل متنوع وسلس ومناسبة لمستوى للاعبين. وكانت **التوصيات :** يوصي الباحث بالعمل بالتحميل اللامركزي لكونه أدى الى تطوير القدرات بشكل مدهل في فترة التجربة . يوصي الباحث بتطوير هذا التدريب من خلال اجراء دراسات متعددة لجعله منافس لباقي التدريبات خصوصاً في رياضة كرة القدم للصالات . يوصي الباحث الى تنويع العمل التدريبي وجعل التدريب البدني ذو اتصال مباشر مع التدريب المهاري لتقليل الوقت.

الكلمات المفتاحية : التحميل اللامركزي المكثف / التدريب ، تمارين ، القدرات البدنية

1-التعريف:

1-1-مقدمة البحث واهميته:

يعد التدريب العلم الذي يستند على التجربة والبرهان في ساحة التدريب وحين يتم استخدام طرق تدريبية جديدة او أساليب مختلفة فهذا يجعلها في قيد الدراسة والبرهان على جودتها يثبت بعد عدة تجارب من قبل الخبراء في المجال الرياضي والباحثين.

يحتوي التدريب شبكة معقدة من الطرق والأساليب وأنواع كثيرة من التدريبات الخاصة والعامة ويزداد هذا العدد بشكل متسارع في العصر الحديث لظهور الكثير من البرامج التدريبية والمكملات والأدوات وغيرها التي جعلت من التدريب شبكة عنكبوتية تحتاج الى دراسة خاصة وعميقة من اجل اختيار النوع المناسب لعينة التدريب او الفريق وغيره من المستهدفين لتطوير القدرات والصفات لديهم .

ان احد أنواع أساليب التدريب التي ظهر في الوقت الحالي هو تدريب التحميل اللامركزي المكثف والذي اخذ بدوره بادرة لتطوير بعض القدرات بشكل سريع ومباشر ومكثف ويعد هذا النوع من التدريبات اللامركزية المكثفة تدريب ينتج عنه تطوير للمقاطع العرضية للألياف العضلية او تزداد القوة العضلية وبهذا النوع من التدريب ويتم هذا التدريب عن "طريق ازالة جزء من الحمل بواسطة نظام تحرير الوزن او المساعدون او أجهزة أخرى" (Majeedkutty, 2018, pp. 59-62). ويعد التدريب اللامركزي المكثف مكمل للتدريبات الأخرى بالإمكان جعله تدريب مقاومة خالص او بواسطة أجهزة مساعدة تساهم في العمل بشكل منتظم وسلس ويساهم في تنمية القوة العضلية بصفة خاصة والمؤثرة على الأداء المباشر للمهارات للاعبي كرة القدم للصالات . ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين وفق تدريبات التحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للصالات .

2-1 مشكلة البحث:

ان التدريب عملية معقدة والقصور يكون مستمر في طور التدريب ما دام الفرد هو انسان يحاول النجاح بشكل او بأخر ولاحظ الباحث ان هناك قصور في بعض المهارات التي تستند الى قدرات مهمة مثل القوة وغيرها التي تعمل على إعطاء المهارات الصورة النهائية لقوة تأثيرها داخل المباراة ولذلك نرى من المهم معالجة هذه المشكلة التي تجدها منتشرة بين فئة الشباب للاعبي الصالات بكرة القدم.

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات بالتدريب التحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات بالتدريب التحميل اللامركزي المكثف لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم للصالات .

4-1 فرض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشعلة للصالات للموسم التدريبي 2024-2025.
- 2-5-1 المجال الزمني : من المدة الزمنية 6 / 5 / 2025 ولغاية 12 / 9 / 2025.
- 3-5-1 المجال المكاني : الملعب المغلق لنادي الشعلة الرياضي .

2- إجراءات البحث:

1-2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لوجود التوافق الميداني الذي يلاءم طبيعة المشكلة المبحوثة .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي الاندية تحت سن (20) سنة لكرة القدم للصالات في بغداد ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الشعلة والبالغ عدده (10) لاعبين من نادي الشعلة اذا تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشعلة وتم اخذ (3) لاعبين من والغاية كانت اجراء تجربة استطلاعية تتسم بالصدق الثبات وتوضح للباحث الإخفاقات التي يمكن ان تواجه الباحث في التجربة الميدانية الرئيسة. ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتجانس لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البايولوجي والعمر التدريبي والكتلة والطول) .

الجدول (1-2)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	177.5	178	0.600	0.830
الكتلة	كغم	63.6	64	0.454	-0.758
العمر الزمني	سنة	18.3	18	0.895	0.824
العمر التدريبي	سنة	5.4	5	0.848	0.763

وقد دلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت تحقق المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات البحث، لأن من خواص المنحنى الاعتدالي الانموذجي إن يكون معامل الالتواء محصوراً بين القيمتين $(1 \pm)$ (السيد، 1978، الصفحات 455-456)

2-3- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استبيانات استطلاع آراء الخبراء والمختصين والمقابلات الشخصية، استبيانات تسجيل وتفرغ البيانات والمعلومات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب كرة قدم للصالات مع المستلزمات كافة، كرات قدم صالات عدد (9)، حاسبة مع أقراص، مناشف عدد (6)، ميزان طبي، كاميرا نوع سوني عدد (1)، ساعة توقيت الكترونية عدد (6) أو جهاز موبايل يحوي على مؤقت للعد، كرة طبية وزن 3 كغم، شواخص عدد (10).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد القدرات المستخدمة في البحث:

قدم الباحث عدد من المتغيرات القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة للرجلين، قوة انفجارية للرجلين، تحمل القوة للرجلين والظهر والبطن) السرعة القصوى. لكرة القدم للصالات، وعرضت هذه القدرات والمهارات على السادة الخبراء والمختصين، لاستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يرونه مناسباً من متغيرات القدرات البدنية المرتبطة بمتغيرات الدراسة، وأخذ نسبة (75%) .

2-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

قدم الباحث عدد من المتغيرات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات القدرات البدنية لكرة القدم للصالات للخبراء، التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية، وعرضت هذه الاختبارات على السادة الخبراء والمختصين، وأخذ نسبة (75%) فأكثر.

2-4-3 التجارب الاستطلاعية:

– التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتمرينات التحميل اللامركزي المكثف المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/5/26 الموافق ليوم الاثنين.

التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبار المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/6/1، الموافق ليوم السبت.

2-4-4 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة وذلك بتاريخ 2025/6/9 المصادف ليوم الاثنين في القاعة الرياضية في نادي الشعلة الرياضي في تمام الساعة (3) عصراً وقد تم تسجيل النتائج حسب شروط

الاختبارات والمواصفات في قوائم تم أعدادها من قبل الباحث، وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل توفيرها في الاختبارات البعدية التي سوف يتم تطبيقها فيما بعد.

2-4-5 التجربة الرئيسية :

وهي التجربة الأساسية التي تقوم الباحث بتطبيقها لحل أو التوصل إلى الطرق التي تساعد في حل مشكلة البحث الموسومة .

قام الباحث بتطبيق التمرينات بالتحميل اللامركزي على اللاعبين وذلك بتاريخ 2025/6/11 ليوم الاربعاء ، في القاعة الخاصة بنادي الشعلة وتمت تطبيق الوحدات في أيام الأسبوع منها السبت والاثنين والأربعاء ولمدة شهرين متتالين بواقع (ثمانية) أسابيع بوحدها ، على مجموعة البحث ، وتم استخدام خمسة تمارين في كل وحدة تدريبية بمجمل (25) تمرين من تمارين التحميل اللامركزي قسمت كالآتي

1- تمارين ساق عدد (6)

2- تمارين ظهر عدد (5)

3- تمارين كolf عدد (5)

4- تمارين قدم عدد (4)

5- تمارين بطن عدد (5)

، وامتدت الوحدة التدريبية الواحدة لـ (25-35 دقيقة) اذ طبقت التمارين في الجزء الأساسي من الوحدة كما موضح في ملحق (1) ، وتم تطبيق تدريبات التحميل اللامركزي المكثف من قبل كادر اشرف عليه الباحث بتاريخ (13/8/2025) الاربعاء .

وصف التمارين المستخدمة:

تنوعت التمارين بعددها ونوعها بحسب العضلات المشتركة بالاداء وما يتناسب مع المهارات المبحوثة اذ تركز العمل فيها على تقوية عمل العضلات والقدرات البايوحركية المشتركة في الاداء لدى لاعبي كرة القدم للصالات فمن هذه التمارين تهتم بتطوير القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، قوة انفجارية للرجلين ، تحمل القوة للرجلين والظهر والبطن) السرعة القصوى. وتمتاز التمارين التي اعددها الباحث بسهولة ادائها كونها تطبق على الأرض او من خلال وسائل تدريبية مناسبة.

تطبيق التمارين :

تم اعداد مكونات حمل التمارين وفق المراجع والمصادر وخلصت كالآتي:

- التكرارات بحسب نوع التمرين.
- المجموعات من (2) مجموعات .
- الراحة بين المجموعات (180 ثا)
- واستغرق الوقت لكل وحدة (20-35 دقيقة).
- تم تحديد الشدد وفقاً لهدف كل وحدة تدريبية وصعوبة التمارين المختارة في تلك الوحدة وتراوح بين (85%-95%) .
- تم تطبيق تموج الحمل (1:1) – (1:2).

3-4-6 الاختبارات البعدية :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 16/8/2025، المصادف يوم السبت، إذ قام بإجراء الاختبار للقدرات والمهارات المختارة وتسجيل البيانات ، وتابع الباحث الإجراءات نفسها في الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم النظرية (spss) إصدار (23v) للحصول على نتائج البحث كافة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في الاختبارات القدرات البايومترية وتحليلها:

الجدول (1-3)

الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة
		س	± ع	س	± ع		
السرعة الإنتقالية	ثانية	4.643	0,259	4.595	0.265	4.582	معنوي
دبني	تكرار	21.33	3.204	34.17	1.602	8.472	معنوي
وثبة للامام	سم	81.83	5.456	98.17	7.139	9.684	معنوي

• عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات لمجموعة البحث:

من خلال الاطلاع على الجدول (1-3) نلاحظ معنوية النتائج الى الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى ان تدريبات التحميل اللامركزي تعتمد على الانقباضات اللامركزية ويذكر (ميشيل) تتمثل الانقباضات اللامركزية في التحميل اللامركزي حيث يعتبر استراتيجية تدريبية يعتمد على قدرة العضلات على انتاج اكبر قوة خلال اقصى انقباض لامركزي

(Krzysztofik, 2019, p. 7) "مقارنة مع أنواع الانقباضات الأخرى" (20-60%)

ونلاحظ ان القوة الانفجارية لسائقين قد زادت وهذا يعد تقدم ملحوظ نتيجة لكل عوامل التطوير المعدة من اجل اخذ القوة الانفجارية الى مستوى اخر فحاجة اللاعب الى القوة الانفجارية في السائقين هي أساسية لارتباط المهارات المتنوعة فيها مثل الركض بقوة او القفز للضربة الرأسية وغيرها ويذكر

(Horwath) ان التحميل اللامركزي المكثف يحسن من القوة الانفجارية والسرعة المنتجة في المرحلة المركزية اللاحقة وهذا نتيجة زيادة وصلابة الطاقة الحركية للمرحلة المركزية وبالتالي فإن هذه الأساليب التدريبية يجب ان تؤيد من خلال التريجيج الدقيق سواء لتطوير القوة القصوى او

التدريب الانفجاري بناءً على مؤشر القوة الخاص بالرياضي" (Horwath, 2019, p. 116)

كذلك كان اهتمام الباحث بالمدة الزمنية للوحدات وعددها خلال الاسبوع الواحد ومدة المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث إذ ان العملية التدريبية هي عملية طويلة الامد وان احتجنا ان نعمل على تطوير قدرة معينة او مهارة فإننا نحتاج الى مدة لا تقل عن ثمانية اسابيع حتى تظهر التغيرات لدى

المتدربين ولذلك كان الباحث عن اخذ من الوقت كفاية ما يناسب امكانية اللاعبين وان تحديد المدة وعدد الوحدات جاء نتيجة لتطبيق تدريبات التحميل اللامركزي المكثف الذي يعتمد بالأساس على زيادة الشدة وزيادة مدة الراحة وتقليل عدد الوحدات الأسبوعية ولكون هذه "العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً الى تحقيق أفضل أداء"

(حسن، 1983، صفحة 16). ان عملية التدريب والتخطيط الجيد لمنهج التدريبي التدريب التحميل اللامركزي المكثف قد اثرت بشكل غير مباشر على الاداء المهاري من مستوى اداء اللاعبين كرة القدم للصالات اي ان محصلة العمل التدريبي على القدرات البدنية قد ادت ثمارها وطورت من مهارات اللاعبين المهارية بشكل عام وتؤكد (عائشة محمد الفاتح ، 2019) التي أشارت إلى "أن التخطيط الجيد لبرنامج تمرينات وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي ومناسب مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري" (الفاتح، 2019، صفحة 155)

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين بالتدريب اللامركزي المكثف قد اوجد صيغة جديدة لتطوير القوة الانفجارية والسريعة لدى لاعبي كرة القدم للصالات.
- 2- كانت التمارين التي عمد الباحث الى ان ينتقيها ويستخدمها خلال مدة التجربة ذات تأثير فعلي غير مباشر على لاعبي كرة القدم للصالات.
- 3- ان التمارين المختارة كانت قد وضعت من اجل العمل بها بشكل متنوع وسلس ومناسبة لمستوى للاعبين.

2-4 التوصيات :

استناداً الى نتائج البحث التي توصلت اليها الباحث توصي الباحث بالتوصيات الاتية :

- 1- يوصي الباحث بالعمل بالتحميل اللامركزي لكونه أدى الى تطوير القدرات بشكل مذهل في فترة التجربة .
- 2- يوصي الباحث بتطوير هذا التدريب من خلال اجراء دراسات متعددة لجعله منافس لباقي التدريبات خصوصاً في رياضة كرة القدم للصالات .
- 3- يوصي الباحث الى تنويع العمل التدريبي وجعل التدريب البدني ذو اتصال مباشر مع التدريب المهاري لتقليل الوقت.
- 4- ان العمل على دراسة التحميل اللامركزي المكثف على بحوث مشابهة سيجعل من الإمكان فهم هذا الموضوع بشكل اكبر وتأثيره على بقية الألعاب الفردية ولبقية الاعمار والجنس الاخر .

المصادر

- سلمان علي حسن. (1983). المدخل إلى التدريب الرياضي. الموصل : مطبعة جامعة الموصل.
- عائشة محمد الفاتح. (7 12، 2019). تأثير استخدام تمرينات (S.A.Q) على مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والاداء المهاري في رياضة المبارزة. بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 12 ، العدد 12 ، صفحة 155.
- فؤاد البهي السيد. (1978). علم النفس الإحصائي. القاهرة: دار الفكر العربي.المصادر الأجنبية:
- Alan c.locy , Douclas N.Hostad. (1998). , Measurment and Evalnation in physical Education and cxercise science. non: AVaicam pony .
- Michal Krzysztofik. (2019). Maximizing Muscle Hypertrophy: A Systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and

Methods. london: International Journal of Environmental Research and Public Health.

• Musker F Metal. (1986). Aguide to Gymnastic. newyourk: The macmillan.co.

• N. A., P. S. Yiing, and A. Paul Majeedkutty. (2018). Accentuated eccentric training: effects on horizontal jump distance and muscle strength among young adults. london: MOJ Yoga Physical The.

• O., Paulsen, Horwath. (2019). Isokinetic resistance training combined with eccentric overload improves athletic performance and induces muscle hypertrophy in young ice hockey players. london: Journal of science and med

ملحق الوحدة التدريبية

الزمن الكلي للوحدة (34.33 د) دقيقة السبت التأريخ 2025 / 6 / 9		(هدف الوحدة) تطوير القدرات البدنية الشدة : 85%		(الوحدة التدريبية) (الأولى للأسبوع الرابع)			
الوقت الكلي	مجموع زمن أداء التمرين	وقت الراحة		عدد المجاميع	زمن التمرين الواحد	التكرار	ت
		بين التكرارات	بين المجاميع				
320 ثا	200 ثا	60 ثا	180 ثا	2	10 ثا	10	1 القفز على بين الحلقات برفع الركبة للصدر
520 ثا	400 ثا	60 ثا			10 ثا	2×10	2 الركض بين الشواخص ذاهب واياب
320 ثا	200 ثا	60 ثا			10 ثا	10	3 تمرين سحب اثقال بكرة للساقين من الاستلقاء
520 ثا	400 ثا	60 ثا			10 ثا	2×10	4 الحجل على ساق واحدة ذهاب واياب
200 ثا	200 ثا	-			10 ثا	10	5 الحجل فوق المصاطب بوزن مثبت على الساق زنة 1كغم
34.33 د		المجموع الكلي للوحدة التدريبية					