

اثر استخدام تمارين بالاسلوب التكراري في تطوير القوة الوظيفية للاعبي كرة القدم

م.م اركان ذياب شهاب

جامعة واسط / كلية القانون

aaljabiri@uowasit.edu.iq

مستخلص البحث

اشتمل الفصل الاول على المقدمة حيث شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في الجوانب البدنية والمهارية والخططية نتيجة التطور العلمي في علوم التدريب الرياضي، وأصبحت عملية إعداد اللاعبين تعتمد على استخدام أساليب تدريبية حديثة تسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب أثناء الأداء في المباريات. وتعد القوة الوظيفية من أهم القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الواجبات المهارية والخططية بكفاءة عالية، إذ ترتبط بحركات الجسم المتكاملة والتوازن والتوافق العضلي العصبي، وتبرز أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف إلى أثر استخدام تمارين بالأسلوب التكراري في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم، لما لهذا النوع من التدريب من أهمية في تحسين الأداء البدني المرتبط بمتطلبات اللعبة الحديثة. اما مشكلة البحث تكمن في وجود ضعف نسبي في مستوى القوة الوظيفية لدى بعض اللاعبين، الأمر الذي ينعكس سلباً على الأداء المهاري والحركي أثناء المباريات، وخاصة في مواقف السرعة والتوازن والاحتكاك البدني. ويرى الباحث أن السبب يعود إلى اعتماد بعض المدربين على أساليب تدريب تقليدية لا تركز بصورة كافية على تنمية القوة الوظيفية باستخدام التمارين الحديثة. لذلك جاءت مشكلة البحث للإجابة عن التساؤل الآتي: هل أن استخدام التمارين بالأسلوب التكراري يسهم في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب وشملت اهداف البحث في إعداد تمارين باستخدام الأسلوب التكراري للاعبي كرة القدم. واما فروض البحث فهي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية. وشمل الفصل الثاني على اجراءات البحث الميدانية على عينة البحث التي تمثلت بلاعبي نادي الفلاحية لكرة القدم فئة الشباب وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية إن استخدام التمارين بالأسلوب التكراري يسهم بصورة فعالة في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم. واما التوصيات كانت اعتماد التمارين بالأسلوب التكراري ضمن برامج تدريب لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب التكراري، القوة الوظيفية، كرة القدم

Abstract

The first chapter includes an introduction, as the game of football has witnessed a great development in the physical, skill and tactical aspects as a result of the scientific development in the sciences of sports training, and the process of preparing players has become dependent on the use of modern training methods that contribute to developing the special physical abilities that the player needs while performing in matches. Functional strength is one of the most important physical abilities that helps the player carry out skill and planning duties with high efficiency, as it is linked to integrated body movements, balance and neuromuscular coordination. The importance of the current research is highlighted in an attempt to identify the effect of using repetitive exercises in developing functional strength in football players, due to the importance of this type of training in improving physical performance related to the requirements of the modern game. The research problem lies in the relatively low level of functional strength among some players, which negatively impacts skill and motor performance during matches, particularly in situations of speed, balance, and physical contact. The researcher believes that the reason is that some trainers rely on traditional training methods that do not focus sufficiently on developing functional strength using modern exercises. Therefore, the research problem came to answer the following question: Does using repetitive exercises contribute to developing functional strength in young football players, and the research objectives included preparing exercises using the repetitive method for football players. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests and in favor of the post-tests. The second chapter included field research procedures

on the research sample represented by Al-Falahiyah Football Club players in the youth category. The researcher reached the following conclusions: Using exercises in a repetitive manner contributes effectively to developing the functional strength of football players. The recommendations were to adopt repetitive exercises within football player training programs. **Keywords: Repetitive training, functional strength, football**

١ التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث :-

شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً في الجوانب البدنية والمهارية والخططية نتيجة التطور العلمي في مختلف علوم التدريب الرياضي، وأصبحت عملية إعداد اللاعبين تعتمد على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة حيث تسهم هذه الأساليب في تطوير القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعب كرة القدم أثناء الأداء في المباريات. ويُعد الأسلوب التكراري من الأساليب التدريبية المهمة المستخدمة في تطوير القوة العضلية، حيث يعتمد على تكرار الأداء بشدة مرتقعة مع فترات راحة مناسبة، مما يؤدي إلى تحسين كفاءة الجهاز العصبي والعضلي وزيادة قدرة اللاعب على أداء الحركات بصورة دقيقة وقوية. لذلك اتجه العديد من المدربين إلى استخدام التمارين التكرارية ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بكرة القدم لما لها من دور في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين. ويعتبر هذا الأسلوب من الأساليب التدريبية التي تعتبر رائجة في الوقت الحالي لأن هذا الأسلوب ثبت فعاليته في تحقيق الأهداف المنشودة من خلال طبيعة أداء التمارين والتي تمتاز بالشدة العالية نسبياً ويعتبر هذا الأسلوب من أهم الأساليب التدريبية التي تستهدف القوة بشكل عام والقوة الوظيفية بشكل خاص وتعد القوة الوظيفية من أهم القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الواجبات المهارية والخططية بكفاءة عالية، إذ ترتبط بغالبية حركات الجسم التي تنطلق من الجذع ومركز ثقل اللاعب وتكون هذه الحركات مرتبطة بقدرات حركية تشمل الرشاقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي. ان القوة الوظيفية تؤثر وتتأثر في عدة عوامل مهمة حيث تؤثر في العضلات العاملة على محور الجسم المستعرض وكذلك تتأثر بنوعية التمارين المستخدمة إذ ما امتزجت هذه التمارين بعنصري القوة والسرعة وتبرز أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف إلى أثر استخدام تمارين بالأسلوب التكراري في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم، لما لهذا النوع من التدريب من أهمية في تحسين الأداء البدني المرتبط بمتطلبات اللعبة الحديثة.

١.٢ مشكلة البحث :-

من خلال متابعة الباحث للتدريبات الخاصة بلاعبي كرة القدم، لاحظ وجود ضعف نسبي في مستوى القوة الوظيفية لدى بعض اللاعبين، الأمر الذي ينعكس سلباً على الأداء المهاري والحركي والخططي أثناء المباريات، وخاصة في مواقف السرعة والقوة والتوازن الالتحام البدني. ويرى الباحث أن السبب يعود إلى اعتماد بعض المدربين على أساليب تدريب تقليدية أثبتت فعاليتها لكن قد تكون هذه الأساليب لا تركز بصورة كافية على تنمية القوة الوظيفية باستخدام التمارين الحديثة. لذلك جاءت مشكلة البحث للإجابة عن التساؤل الآتي:

هل أن استخدام التمارين بالأسلوب التكراري يسهم في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم؟

وهذا ما دفع الباحث للخوض في غمار هذه المشكلة محاولاً الإجابة على التساؤل السابق .

١.٣ أهداف البحث:-

١- إعداد تمارين باستخدام الأسلوب التكراري للاعبي كرة القدم الشباب.

٢- التعرف على أثر التمارين التكرارية في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

١.٤ فرضا البحث:-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

٢- إن التمارين المستخدمة بالأسلوب التكراري تؤثر إيجابياً في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

١.٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري :- تتكون عينة البحث من ٢٤ لاعباً من فئة الشباب

١-٥-٢ المجال الزمني :- المدة من ٢٠٢٥/١٠/١٥ - ٢٠٢٦/٦/٢٤.

١-٥-٣ المجال المكاني:- ملعب نادي الفلاحية الرياضي .

١.٦ منهج البحث:-

وقائع (مؤتمر تعزيز دور الدراسات الإسلامية والاجتماعية والإنسانية في بناء المجتمع) المجلد (٢٢) تموز لعام (٢٠٢٦)

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث. حيث يعد المنهج التجريبي الذي يعتمد على استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات (زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم : ٢٠٠٤) عينة البحث :-

قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبي نادي الفلاحية لكرة القدم وعددهم ٢٤ لاعباً بأعمار ١٧-١٩ سنة.

٣- الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة.
- استمارة تسجيل النتائج.
- ساعة توقيت.
- شواخص وأقمار تدريبية.
- كرات طبية وأشرطة مطاطية.
- أجهزة قياس بدنية.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد الاختبارات:

قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات على السادة الخبراء من خلال استمارة استبيان (ملحق ١) لتحديد أهم الاختبارات الملائمة للقوة الوظيفية وبعد تفرغ محتوى الاستبانة تم تحديد الاختبارات من خلال الجدول الآتي (جدول ١) يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء (للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبار	نسبة اتفاق الخبراء
١-	اختبار القفز العمودي من الثبات	١٠٠٪
٢-	اختبار الجلوس من الرقود	١٠٠٪
٣-	اختبار التوازن الحركي	١٠٠٪

٢-٤-٢ توصيف الاختبارات:

أولاً: اختبار القفز العمودي من الثبات (محمد حسن علاوي : ٢٠٠١)

الهدف من الاختبار

قياس القوة الانفجارية لمعضلات الرجلين، والتي تعد من أهم مكونات القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.

الأدوات المستخدمة

حائط مستوٍ.

شريط قياس مثبت على الحائط.

طباشير أو مادة ملونة توضع على أطراف الأصابع.

استمارة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء

يقف اللاعب بجانب الحائط ويرفع الذراع الأقرب للحائط إلى أعلى نقطة ممكنة مع تثبيت القدمين على الأرض.

يتم تحديد علامة تمثل طول اللاعب أثناء الوقوف.

بعد ذلك يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً ثم القفز عمودياً لأعلى لأقصى ارتفاع ممكن مع لمس الحائط بأطراف الأصابع.

تُحدد أعلى نقطة يصل إليها اللاعب أثناء القفز.

يُحسب الفرق بين علامة الوقوف وعلامة القفز، ويمثل هذا الفرق مقدار القوة الانفجارية.

طريقة التسجيل

تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات.

تُحتسب أفضل محاولة من حيث الارتفاع بالسنتيمتر.

شروط الاختبار

أن تكون الأرضية مستوية وغير زلقة.

تثبيت القدمين أثناء قياس الطول الابتدائي.

إعطاء راحة كافية بين المحاولات.

إجراء الإحماء قبل الاختبار.

ثانياً: اختبار الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية (قاسم حسن حسين : ١٩٩٨)

الهدف من الاختبار

قياس قوة وتحمل عضلات البطن، والتي تعد من العضلات الأساسية في تحقيق الاستقرار والتوازن الوظيفي للاعب.

الأدوات المستخدمة

بساط أو سجادة رياضية.

ساعة توقيت.

استمارة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء

يستلقي اللاعب على ظهره فوق البساط.

تُثنى الركبتان بزاوية تقريبية (٩٠°).

توضع اليدين خلف الرأس أو على الصدر.

يقوم زميل بتثبيت القدمين.

عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجلوس حتى يلامس المرفقان الركبتين ثم العودة إلى وضع الرقود.

يستمر الأداء لمدة (٣٠) ثانية.

طريقة التسجيل

يُحسب عدد مرات الجلوس الصحيحة التي يؤديها اللاعب خلال ٣٠ ثانية.

شروط الاختبار

الالتزام بالأداء الصحيح للحركة.

عدم رفع القدمين عن الأرض.

احتساب التكرارات الصحيحة فقط.

استخدام نفس زمن الاختبار لجميع اللاعبين.

ثالثاً: اختبار التوازن الحركي (وجيه محجوب : ٢٠٠٢)

الهدف من الاختبار

قياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الحركة والأداء الرياضي.

الأدوات المستخدمة

شريط لاصق أو خط مرسوم على الأرض.

ساعة توقيت.

استمارة تسجيل النتائج.

طريقة الأداء

يقف اللاعب على قدم واحدة فوق خط مستقيم.

تُثنى الركبة الأخرى بزاوية مناسبة.

يبدأ اللاعب بالمحافظة على توازنه لأطول فترة ممكنة.

يُوقف التوقيت عند ملامسة القدم الحرة للأرض أو فقدان التوازن.

طريقة التسجيل

يتم تسجيل الزمن الذي حافظ فيه اللاعب على توازنه بالثواني.

تُحتسب أفضل محاولة من عدة محاولات.

شروط الاختبار

تنفيذ الاختبار في مكان هادئ.

منع الحركات الزائدة أثناء الأداء.

استخدام نفس القدم لجميع اللاعبين إذا كان الاختبار موحدًا.

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:-

٢-٤-٣-١ الصدق

الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من السادة المتخصصين من خلال المقابلة معهم، ينظر (ملحق ٢) وبعد تفريغ محتوى الاستبيانات المعروضة حصل الباحث على نسبة اتفاق أكثر من ٨٠٪ فما فوق للاختبارات المذكورة وهذا ما يدل على ان الاختبارات تقيس ما وضعت لأجله.

٢-٤-٣-٢ ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار " إعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيق الاختبار على نفس العينة في فترتين مختلفتين وظروف متشابهة". (رمزية الغريب : ١٩٨٥)

ولإيجاد معامل الثبات للاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار مع تثبيت الظروف وعلى افراد من العينة نفسها في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦ افراد) اذ تم تطبيق الاختبار في يوم الجمعة الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٥ وإعادة الاختبار مرة ثانية في يوم الأحد ٢٠٢٥/١١/٢ وتم استخدام معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد الثبات اذ اظهرت ان هنالك علاقة ارتباط عالية في نتائج الاختبارات المستخدمة كافة ، والجدول (٢) يبين ذلك .

٢-٤-٣-٣ موضوعية الاختبارات:

قام الباحث بشرح الاختبارات إلى جميع اللاعبين من دون استثناء لضمان فهم أفراد العينة لطبيعة وطريقة الأداء وما هو الهدف من الاختبار، وبما أن الاختبارات المستخدمة في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي إذ إن التسجيل قد تم بما نص عليه قواعد واسس الاختبار المعدة من قبل الباحث لذلك فان الاختبارات المستخدمة تعد ذات موضوعية عالية والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة قيد الدراسة

ت	المعالم الاحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق	الموضوعية
١-	القفز العمودي	٠.٨٧	٠.٩٣	٠.٨٩
٢-	الجلوس من الرقود	٠.٨٩	٠.٩٤	٠.٩٣
٣-	التوازن الحركي	٠.٩١	٠.٩٥	٠.٨٨

٢-٤-٤ موضوعية الاختبارات:

وقائع (مؤتمر تعزيز دور الدراسات الإسلامية والاجتماعية والإنسانية في بناء المجتمع) المجلد (٢٢) تموز لعام (٢٠٢٦)

عمد الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق ٣). على مجموعة مكونة من (٦) أشخاص من أفراد عينة البحث وذلك في يوم الجمعة الموافق ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٥ وتم استبعاد تلك المجموعة من العينة فيما بعد . وقد أجريت التجربة الاستطلاعية وذلك ١- للتأكد من سلامة والأجهزة والأدوات المستخدمة .

٢- لمعرفة كفاءة الفريق المساعد في تنفيذ الاختبارات .

٣- التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها .

٤- تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات .

٥- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات .

٦- تعريف فريق العمل بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءتها .

٧- التعرف على تسلسل إجراء الاختبارات .

٢-٤-٥ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة لعينة البحث ملعب نادي الفلاحية . وذلك في يوم السبت ٩ / ١١ / ٢٠٢٦ ومن الساعة الرابعة عصرا إلى السادسة مساءً وبمساعدة فريق العمل المساعد حيث تم تدوين نتائج الاختبارات ليتم بعدها تطبيق البرنامج التدريبي .

٢-٤-٦ البرنامج التدريبي :

قام الباحث بأعداد التمرينات التدريبية (ملحق ٤) لعينة البحث وقد راعى الباحث مبدأ التدرج في التدريبات بما يلائم عينة البحث وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ايام الاحد والثلاثاء والخميس من المدة ١٥/١١/٢٠٢٥ ولغاية ١٥/١٢/٢٠٢٦

٢-٤-٧ الاختبارات البعديّة

أجريت الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي (التمرينات) مباشرة. وقد تم إجراؤها بشكل مشابه للاختبارات القبليّة وتحت الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان وكذلك بالنسبة لتسلسل الاختبارات وإجراءات البحث بنفس فريق العمل المساعد من اجل تلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعديّة. وقد أجريت في يوم الخميس الموافق ٥ / ٢ / ٢٠٢٦ وفي الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي الفلاحية .

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام SPSS لاستخراج المعاملات الاحصائية وكل ما يحقق نتائج البحث.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج العينة في متغيرات الاختبارات المستخدمة بين القياسين القبلي والبعدي وتحليلها

جدول (٣) يوضح الوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المستخدمة

الوسائل الإحصائية القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		س-	± ع	س-	± ع			
القفز العمودي	سم	٤١.٦	٣,٥٨	٤٨,٤٦	٢,٥٩	١١,٤٩	٢,٠٧	معنوي
الجلوس من الرقود	تكرار	٢٢,١٣	٢,٥١	٢٥,٨٥	٢,٠٢	٨,٤٨		معنوي
التوازن الحركي	ثانية	١٨,٦٧	١,٩٣	٢٢,٥٨	١,١٥	٧,٩٢		معنوي

٢-٣ مناقشة النتائج

ترجع معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات اعلاه ولصالح الاختبار البعدي الى فاعلية التمرينات بالاسلوب التكراري التي تؤدي الى تحسين القوة الوظيفية حيث ان كلما ارتفع مستوى القدرة ساعد ذلك على سرعة الاداء أي ان عند اداء هذه التمارين فمن الضروري ادائها بسرعة للوصول الى النتائج المرجوة وهذا ما يجب ان يتم من خلال التدريب الخاص بالفعالية لكي يتمكن بعدها اللاعب من اداء المهارة بأنسيابية وينعكس ايضاً مع التعامل المتقن مع الكرة وهذا ما اشار اليه ياس عبد العظيم " بان الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له اهمية الخاصة للاعب والفريق من اجل الارتقاء بمستوى الاداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء الفني والخططي لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب الى درجة عالية من اللياقة الخاصة (ياسر عبد العظيم : ١٩٩٧) وكما يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في نتائج الاختبارات الى طبيعة التمارين التكرارية والتي تعتبر بدورها قوة عضلية تؤدي بشكل منظم لأن هذه التمارين تستهدف عضلات لا تقل أهمية عن العضلات العاملة لأن هذه العضلات تشارك في العمل عند اداء المهارات المختلفة في الفعالية لذلك فمن الضروري تدريب العضلات المساعدة بمستوى عالي لأن التحضير للمباريات يجب ان يتم في افضل صورة كي لا يتفاجئ الرياضي بعدها بمستوى المباراة ومتطلباتها البدنية العالية. ومن جانب اخر حيث ان للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات (محسن علي نصيف : ٢٠٠٠) ويذكر قاسم حسن حسين أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لاداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة (قاسم حسن حسين : ١٩٩٨) وهذا يتفق مع ما اشارت اليه رجاء عبد الكريم" بان المدرب الناجح يحاول دائماً ان يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات (رجاء عبد الكريم : ٢٠١٤) حيث يؤكد الباحث إن التدريب كان له دور كبير في تحسين مستوى قوة الاداء وسرعته من خلال استثارة اكبر عدد من الالياف العضلية حيث اكد موفق مجيد المولى "ان القوة الانفجارية يشترك فيها اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت (موفق المولى واخرون : ٢٠١٧) حيث ان قوة المجاميع العضلية كان بسبب زيادة الحمل الواقع عليها و الذي جعلها تتكيف على ذلك استمرار العمل التدريبي وبالتدرج بأستعمال حبال المقاومة المطاطية والاوزان حيث ان (اضافة اوزان) في التدريب يولد عبئاً اضافياً على الجسم عامة وعلى المجموعة العضلية المراد تدريبها خاصة مما يهيئها الى الاداء على نحو فعال في احتواء اجواء التدريب والمنافسة لذلك فإن التمارين التكرارية بأستخدام قد اثرت ايجابياً في القوة الانفجارية والجلوس من الرقود والتوازن الحركي لعينة البحث. الخلاصة إن استخدام الأسلوب التكراري أدى إلى توفير عدد كبير من التكرارات الحركية المنظمة، مما ساهم في تطوير القوة الوظيفية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة القدم. كما أن التمارين المستخدمة كانت مشابهة للحركات الفعلية داخل المباراة، الأمر الذي ساعد على نقل أثر التدريب إلى الأداء الحقيقي. وتتفق نتائج البحث مع العديد من الدراسات التي أكدت أهمية التدريب التكراري في تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم.

٥ الاستنتاجات والتوصيات

٥.١ الاستنتاجات

- ١- ان استخدام التمارين بالأسلوب التكراري يسهم بصورة فعالة في تطوير القوة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٢- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣- ساعدت التمارين التكرارية على تحسين التوازن والتوافق العضلي العصبي.
- ٤- أدى البرنامج التدريبي إلى رفع كفاءة الأداء البدني للاعبين.

٥.٢ التوصيات

- ١- اعتماد التمارين بالأسلوب التكراري ضمن برامج تدريب لاعبي كرة القدم.
- ٢- الاهتمام بتطوير القوة الوظيفية لما لها من أهمية في تحسين الأداء المهاري والخططي.
- ٣- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- ٤- استخدام وسائل تدريب حديثة تتناسب مع متطلبات كرة القدم الحديثة.
- ٥- التأكيد على التنوع في التمارين المستخدمة لتحقيق أفضل تطور بدني للاعبين.

- ❖ زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي : عمان دار الصفاء للنشر ، ٢٠٠٤ .
- ❖ محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط ١ ، القاهرة، ٢٠٠١ ، ص ٣٨ .
- ❖ قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي الحديث ، ط ١ ، بغداد، ١٩٩٨ .
- ❖ وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ٢ ، بغداد، ٢٠٠٢ ، ص ٨٣ .
- ❖ رمزية الغريب ؛ التقويم والقياس النفسي والتروى ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٥ .
- ❖ ياسر عبد العظيم ؛ تأثير استعمال بعض الجمل الحركية والنوعية في تنمية سرعة الاداء الحركي لدى بعض ناشيء كرة القدم ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جلوان ، ١٩٩٧) ، ص ٣١ .
- ❖ محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠) ص ٢٥ .
- ❖ قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، (عمان، دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨) ص ١٧٨ .
- ❖ رجاء عبد الكريم حميد؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني وانجاز فعالية القفز بالعصا الزانة، (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، ٢٠١٤)، ص ٨٧ .
- ❖ موفق مجيد المولى واخرون؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط ١، (بغداد، مركز الفیصل للطباعة والنشر، ٢٠١٧)، ص ١٠٦ .

الملاحق ملحق (١) استبانة آراء الخبراء بشأن الاختبارات المستخدمة

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

السلام عليكم :

يروم الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية بغية دعم بحثه الموسوم (اثر استخدام تمارين بالاسلوب التكراري في تطوير القوة الوظيفية للاعبين كرة القدم) من خلال رأيكم بالاختبارات المستخدمة من قبل الباحث والمستمدة من المصادر العلمية والمرفقة طيا لتحقيق متطلبات البحث وذلك من خلال التأثير في حقل (يصلح) أو (لا يصلح) وفي حالة وجود اختبارات أخرى غير موجودة في الاستمارة فيرجى تفضلكم بإضافتها .

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الاختبارات المضافة
١-	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين			
٢-	الجلوس من وضع الرقود			
٣-	الوثب الطويل من الوضع الثابت			
٤-	اختبار شد العقلة			
٥-	اختبار الخطوة			
٦-	اختبار ثني الجذع من الوقوف .			
٧-	اختبار التوازن الحركي			

جهة العمل :

التاريخ :

الباحث: اركان ذياب

التوقيع :

التاريخ :

اسم الخبير : اللقب العلمي :

ملحق (٢)

اسماء الخبراء الذين تمت المقابلة معهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	جهة العمل
---	------------	--------------	--------	-----------

وقائع (مؤتمر تعزيز دور الدراسات الإسلامية والاجتماعية والإنسانية في بناء المجتمع) المجلد (٢٣) تموز لعام (٢٠٢٦)

١-	فاطمة عبد مالح	أستاذ / الدكتور	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٢-	فاضل دحام منصور	أستاذ / الدكتور	تدريب	جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
٣-	بهاء محمد علي	استاذ / الدكتور	فلسفة	جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
٤-	قاسم محمد علي	استاذ / الدكتور	تدريب	جامعة واسط / كلية التربية الرياضية

ملحق (٣)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	جهة العمل
١-	علي باسم محمد علي	م.د	فلسفة	جامعة الكوت
٢-	سجاد احمد كاظم	م.م	تدريب رياضي	تربية واسط
٣-	علي عمران ثابت	م.م	تدريب رياضي	جامعة الكوت
٤-	رضا فالح عبد الحسن	م.م	تدريب رياضي	تربية واسط

ملحق (٤)

التدريبات

• تمرين التآرجح بالكرة الطبية

يستهدف هذا التمرين الشامل عضلات المؤخرة، وأوتار الركبة، وعضلات الفخذ الأمامية، وعضلات الجذع في حركة واحدة سلسلة، مما يُحسّن التحكم والقوة. إنه رائع لتحسين وضعية الجسم واكتساب القوة اللازمة للحركات اليومية مثل النقاط الأشياء أو النهوض من الكرسي.

العضلات المستهدفة : الأرداف، أوتار الركبة، عضلات الجذع، عضلات الفخذ الأمامية

لماذا هو فعال ؟ يجمع هذا التمرين بين حركة تأرجح قوية وجلسة قرفصاء عميقة لتدريب قوة دفع الورك، وثبات الجذع، وتنشيط عضلات المؤخرة.

هذه المهارات مفيدة عند رفع أكياس البقالة أو الانتقال من وضعية الجلوس إلى الوقوف.

كيفية القيام بذلك :

- ارفع الجرس الحديدي للخلف وادفع وركيك للأمام في حركة تأرجح.
 - عندما يصل الجرس إلى مستوى الصدر، اسحبه للداخل، واخفض وركيك، وانزل إلى وضعية القرفصاء.
 - ادفع بكعبيك للوقوف، ودع الجرس يتأرجح للخلف استعداداً للترار التالي.
- الاختلافات / البدائل :** إذا كنت جديداً في تمارين التآرجح، فابدأ بوزن الجسم لممارسة حركة مفصل الورك، ثم انتقل إلى وزن خفيف بمجرد أن تفهم الشكل.

تمرين الرفعة المميّنة

يقوّي الجمع بين ثني الورك والسحب الأفقي عضلات الجزء الخلفي بالكامل، وخاصة عضلات الأرداف وأعلى الظهر. وهو يُحاكي الجهد الذي تبذله لرفع صندوق ثقيل ووضعه على رف.

العضلات المستهدفة : الأرداف، أوتار الركبة، عضلات الظهر، عضلات الظهر العريضة، المعينية

لماذا هو فعال ؟ لأنه يحاكي حركات الحياة اليومية مثل رفع صندوق ثقيل وسحبه. يبني تمرين الرفعة المميّنة القوة من خلال الوركين والساقين، بينما يقوي تمرين التجديف الجزء العلوي من الظهر لتحسين وضعية الجسم والتحكم في السحب.

كيفية القيام بذلك :

قم بأداء تمرين الرفعة المميّنة التقليدية أو باستخدام قضيب سداسي للوقوف منتصباً.

انحن للأمام قليلاً واسحب الوزن باتجاه جذعك.

أنزلها برفق وكرر العملية.

الاختلافات/البدايل: استخدم الدمبل للحصول على الوضعية الصحيحة قبل الانتقال إلى استخدام الباريل

النزي التركي

ساعدك هذه الحركة البطيئة والمتأنية على الانتقال من وضعية الجلوس على الأرض إلى وضعية الوقوف مع إبقاء وزن فوق رأسك. وهي تُمرّن جميع المفاصل والعضلات الرئيسية تقريباً، مما يُحسّن التناسق والثبات والمرونة.

العضلات المستهدفة : الكتفين، عضلات الجذع، الوركين، الأرداف

لماذا هو فعال ؟ لأنه يُعلّم التحكم في كل مرحلة من مراحل الحركة، وهو مفيد بشكل خاص للوصول إلى الأشياء، أو تثبيت الجسم، أو النهوض من الأرض. وهذا رائع لتحسين المرونة والقوة في حركة واحدة.

كيفية القيام بذلك :

استلق على ظهرك، واضغط على كرة حديدية لأعلى بشكل مستقيم بذراع واحدة.

استند على مرفقك، ثم على يدك. حرك ساقك للأسفل للانتقال إلى وضعية نصف الركوع.

قف منتصباً، ثم اعكس كل خطوة للعودة إلى الأرض.

الاختلافات/البدايل: ابدأ بدون أوزان حتى تشعر بالثقة، ثم أضف وزناً خفيفاً مثل الكيتل بيل.

حمل المزارع

من أبسط الحركات وأكثرها فعالية - ما عليك سوى رفع أوزان ثقيلة والمشي. إنها تتحدى قوة قبضتك، ووضعتك، وثبات جذعك، مما يجعلها رائعة لتقوية عضلاتك في الحياة اليومية مثل حمل البقالة أو نقل الأمتعة.

العضلات المستهدفة : قبضة اليد، الساعدين، عضلات الجذع، عضلات شبه المنحرفة، عضلات الأرداف

لماذا هو فعال ؟ لأنه يبني قوة حقيقية ويعلم جسمك الحفاظ على وضعية مستقيمة تحت الضغط. ممتاز لتحسين القدرة على التحمل، والتحكم في الكتفين، وقوة عضلات الجذع.

كيفية القيام بذلك :

أمسك دمبل أو كيتل بيل في كل يد مع وضع ذراعيك بجانب جسمك.

امش لمسافة أو مدة زمنية محددة، مع إرجاع الكتفين إلى الخلف وشد الجذع.

استدر بحذر وكرر العملية.

تنويعات/بدايل : زيادة الحمل أو المسافة تدريجياً. جرب حمل الأشياء بذراع واحدة لتحدي تمارين مقاومة الدوران والتحكم في عضلات الجذع.

تمارين الصعود على الصندوق مع الضغط العلوي

يُدرّب هذا التمرين كل ساق على حدة مع إضافة تحدّي علوي. إنه مثالي لصعود السلالم أو الوصول إلى الأشياء العلوية لتخزينها، كما أنه يُحسّن التوازن والقوة.

العضلات المستهدفة : عضلات الفخذ الأمامية، عضلات الأرداف، عضلات الفخذ الخلفية، عضلات الكتفين، عضلات الذراع الخلفية

لماذا هو فعال : يعمل على بناء التنسيق، وقوة الساق الواحدة، والتحكم في الكتف في حركة واحدة.

كيفية القيام بذلك :

ضع قدمك اليمنى على صندوق متين أو مقعد.

ادفع بكعبك للوقوف أثناء رفع الأثقال فوق رأسك.

أنزل ببطء وتحكم، وكرر العملية على الجانب الآخر.

التغييرات/البدايل : ابدأ بتمارين صعود الدرج باستخدام وزن الجسم فقط، ثم أضف أوزاناً خفيفة مثل الدمبل أو الكيتل بيل مع تحسن التوازن

تنظيف أكياس الرمل وضغطها

تُدرّب هذه الحركة القوية جسمك بالكامل على التعامل مع الأحمال غير المتوازنة، تماماً كما هو الحال عند رفع الأشياء الثقيلة في الحياة الواقعية.

يُجبر وزن كيس الرمل المتغير عضلات جذعك على البقاء مشدودة وجسمك على التحرك بانسيابية.

وقائع (مؤتمر تعزيز دور الدراسات الإسلامية والاجتماعية والإنسانية في بناء المجتمع) المجلد (٢٢) تموز لعام (٢٠٢٦)

العضلات المستهدفة : الأرداف، أوتار الركبة، عضلات الجذع، الكتفين، أعلى الظهر

لماذا هو فعال : يطور قوة الجسم بالكامل مع تعليمك كيفية الحفاظ على الثبات عند رفع الأحمال غير المتساوية أو تغيير وضعيتها.
كيفية القيام بذلك :

اثنِ وركيك وامسك بكيس الرمل.

اندفع للأعلى لتنظيف الحقيبة على كتفيك.

شد عضلات بطنك، وانحن قليلاً، واضغط الكيس فوق رأسك.

أنزلها مرة أخرى إلى كتفيك، ثم إلى الأرض.

تنويعات/بدائل : تدرب على تمارين التنظيف والضغط بشكل منفصل قبل ربطها. استخدم حقيبة أخف وزناً أثناء تعلم النمط.

زحف الدب

تُدرَّب هذه الحركة التي تعتمد على وزن الجسم التناسق الكامل للجسم أثناء التحرك على الأطراف الأربعة. فهي تُبقي عضلات البطن مشدودة، والكتفين ثابتين، والوركين مستويين، مما يُعد مثاليًا لبناء القوة الوظيفية والتحكم.

العضلات المستهدفة : عضلات الجذع، الكتفين، عضلات الفخذ الأمامية، عضلات الورك

لماذا هو فعال : يساعد على تحسين التناسق الحركي، وثبات الجذع، وقوة تحمل الكتفين - كل ذلك بدون أي معدات. رائع للإحماء أو كجزء من تمارين شاملة للجسم.

كيفية القيام بذلك :

ابدأ بوضعية الطاولة وارفع ركبتيك بوضعة واحدة عن الأرض.

حرك يدك وقدمك المعاكستين للأمام في نفس الوقت.

حافظ على انخفاض مستوى الوركين وشد عضلات البطن.

ازحف لمسافة أو مدة زمنية، ثم اعكس الاتجاه.

التعديلات/البدائل : خفف السرعة أو قلل مسافة الزحف للمبتدئين. أضف سرعة أو ميلاً طفيفاً لزيادة الصعوبة.

دفع أو سحب الزلاجة

يُعدّ دفع أو سحب الزلاجة تمريناً فعالاً يستهدف عضلات الساقين والجذع والجهاز القلبي الوعائي في آن واحد. إنه مثالي لبناء القوة دون إجهاد المفاصل، ومفيد بشكل خاص لمهام مثل تحريك العربات الثقيلة أو معدات الحقائق.

العضلات المستهدفة : عضلات الفخذ الأمامية، عضلات الأرداف، عضلات الساق، عضلات البطن، عضلات أعلى الظهر (الشد)

لماذا هو فعال : يوفر تمارين تقوية وتكييف بدني منخفضة التأثير ولطيفة على المفاصل، مع مقاومة يمكنك تعديلها لتناسب مستواك.

كيفية القيام بذلك :

للدفع، انحنِ على المقابض وادفع للأمام بخطوات قوية وثابتة.

للسحب، استخدم الأحزمة لسحب الزلاجة للخلف أو قم بتجديدها نحوك.

حافظ على شد عضلات جذعك طوال الوقت.

الاختلافات/البدائل : ابدأ بزلاجة فارغة لتعلم الحركة، ثم أضف الوزن تدريجياً.

تمرين التجديف باستخدام جهاز TRX أو تمرين الضغط باستخدام جهاز التدريب المعلق

تتيح لك أحزمة التعليق تعديل زاوية جسمك للحصول على مقاومة قابلة للتعديل مع الحفاظ على شد عضلات جذعك بالكامل. تعمل تمارين التجديف على تقوية الظهر والعضلة ذات الرأسين، بينما تستهدف تمارين الضغط الصدر والكتفين والعضلة ثلاثية الرؤوس. يعزز كلا التمرينين شد الجسم بالكامل ويساعدان على تدريب التحكم في الجزء العلوي من الجسم لتحسين ثبات الكتفين.

العضلات المستهدفة : تمارين السحب: عضلات الظهر العريضة، المعينية، ذات الرأسين؛ تمارين الضغط: عضلات الصدر، الدالية الأمامية، ثلاثية الرؤوس؛ كلاهما: عضلات الجذع

وقائع (مؤتمر تعزيز دور الدراسات الإسلامية والاجتماعية والإنسانية في بناء المجتمع) المجلد (٢٢) تموز لعام (٢٠٢٦)

لماذا هو فعال : يبني قوة الجزء العلوي من الجسم ويعلم التحكم الكامل بالجسم. يساعدك على البقاء قويًا ومستقرًا عند رفع أو دفع أو حمل الأحمال.

كيفية القيام بذلك :

أمسك بالأحزمة واضبط وضع قدمك لتغيير مستوى الصعوبة.

بالنسبة لتمارين التجديف، حرك قدميك للأمام واسحب صدرك نحو المقابض.

بالنسبة لتمارين الضغط، حرك قدميك للخلف وانزل بين الأشرطة.

حافظ على استقامة جسمك وتحكم في الحركة طوال الوقت.

تعديلات/بدائل : عدّل زاوية جسمك لتسهيل التمرين أو صعوبته. قف بشكل أكثر استقامة للحصول على نسخة أسهل. كلما زادت زاوية جسمك، زادت صعوبة التمرين.

تمرين الاندفاع مع الدوران (باستخدام وزن الجسم أو الأوزان)

تُعزز هذه الحركة قوة الجزء السفلي من الجسم وتُحسن التحكم الدوراني. أثناء الاندفاع والالتفاف نحو الساق الأمامية، تعمل عضلات الجذع والوركين معًا لتثبيت الجسم. تستهدف هذه الحركة المستوى العرضي وتُساعد على تحسين التوازن والتناسق لأداء المهام اليومية مثل مدّ الذراعين أو رفع الأشياء عبر الجسم.

العضلات المستهدفة : عضلات الفخذ الأمامية، عضلات الأرداف، عضلات الفخذ الخلفية، عضلات الجذع، عضلات البطن المائلة

لماذا هو فعال : يبني القوة والتحكم أثناء الخطو والدوران، مما يدرّب التوازن والمرونة لمهام الحياة الواقعية مثل وضع الأشياء بشكل جانبي أو الالتواء أثناء ممارسة الرياضة.

كيفية القيام بذلك :

تقدم للأمام في وضعية الاندفاع مع وضع ركبتيك فوق كاحلك مباشرة.

قم بتدوير جذعك باتجاه ساقيك الأمامية، مع حمل طبق خفيف أو كرة إذا رغبت في ذلك.

عد إلى وضعية البداية ثم ارجع للخلف. كرر التمرين بالتناوب بين الساقين في كل مرة.

التغييرات/البدائل : أنقن تمارين الاندفاع العادية أولاً قبل إضافة الأوزان أو الدوران.