

## تأثير تمرينات الكيتلبيل في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم

### للشباب

ذوالفقار عزيز حلواص

<sup>1</sup> جامعة القادسية، كلية علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات، العراق.

\*الايمل: [dhulfiqar.albarkaayi@qu.edu.iq](mailto:dhulfiqar.albarkaayi@qu.edu.iq)

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2026/03/15

### الملخص

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يهدف إلى الربط بين الجانب البدني والجانب المهاري للاعب كرة القدم الشباب، من خلال إدخال وسيلة تدريبية حديثة وفعّالة مثل تمرينات الكيتلبيل في البرامج التدريبية. مشكلة البحث: لاحظ الباحث وحسب خبرته في لعبة كرة القدم في الواقع التدريبي لفرق الشباب أن أغلب البرامج المعتمدة ما تزال تركز على التمارين التقليدية لزيادة القوة العامة، كالأوزان الثابتة أو الجري المقاوم، دون الاهتمام الكافي بالتمارين التي تحاكي طبيعة الأداء الحركي للعبة وتطور القوة الانفجارية بشكل وظيفي يخدم المهارة الفنية مباشرة. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تمرينات الكيتلبيل في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي اما عينة البحث كانت لاعبي كرة القدم الشباب وبعد تطبيق التمرينات تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: تمرينات الكيتلبيل تعتبر من الادوات المهمة في جانب رفع مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب. وعليه تم التوصية: اعتماد تمرينات الكيتلبيل كونها تعتبر من الادوات المهمة في جانب رفع مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب.

### الكلمات المفتاحية:

تمرينات الكيتلبيل، القوة الانفجارية، المناولة، التهديف، كرة القدم.



## The Effect of Kettlebell Exercises on Developing Explosive Leg Power and Passing and Shooting Skills in Youth Football

Dhulfiqar Aziz Halwas

<sup>1</sup> Al-Qadisiyah University, College of Computer Science and Information Technology, Iraq.

\*Corresponding author: [dhulfiqar.albarkaayi@qu.edu.iq](mailto:dhulfiqar.albarkaayi@qu.edu.iq)

\* ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7469-9343>

Received: 15-03-2026

Publication: 25-06-2026

### Abstract

The importance of this research lies in its aim to link the physical and technical aspects of young football players by introducing a modern and effective training method such as kettlebell exercises into training programs. Research Problem: Based on his experience in youth football training, the researcher observed that most adopted programs still focus on traditional exercises to increase general strength, such as static weights or resistance running, without sufficient attention to exercises that mimic the nature of the game's movement and develop explosive power in a functional way that directly serves technical skill. The aim of this research was to identify the effect of kettlebell exercises on developing leg explosive power and passing and shooting skills in youth football. An experimental approach was used, and the research sample consisted of young football players. After implementing the exercises, the most important conclusions were reached: kettlebell exercises are considered an important tool for improving leg explosive power and passing and shooting skills in youth football. Therefore, the recommendation is to adopt kettlebell exercises as they are considered an important tool for improving leg explosive power and passing and shooting skills in youth football.

### Keywords:

Kettlebell exercises, explosive power, passing, shooting, football.



## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعد الإنسان محور التطور والتقدم في مختلف مجالات الحياة، إذ يمثل العقل والجسم وحدة متكاملة تسهم في بناء القدرات والإمكانات التي تحقق الإنجاز في شتى الميادين. وقد أولت العلوم الحديثة اهتماماً متزايداً بدراسة القدرات البدنية والحركية بوصفها إحدى الركائز الأساسية في تنمية الكفاءة البشرية، حيث إن الطاقة العضلية والتوافق العصبي العضلي يمثلان الأساس في كثير من الأنشطة الحيوية اليومية والمهنية، وليس فقط في المجال الرياضي. ومن هنا برز دور العلوم التطبيقية كالفسيولوجيا وعلم الحركة والتدريب في توجيه النشاط البدني نحو تطوير الأداء البشري من خلال استخدام أساليب تدريبية مدروسة تسهم في تحسين القدرات البدنية والوظيفية للجسم.

إن التدريب البدني يُعد من أهم الوسائل العلمية التي تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والبدنية للفرد عبر برامج منهجية قائمة على مبادئ الحمل التدريجي والتكيف الحيوي، إذ يسعى المدرب أو الباحث إلى إيجاد الوسائل والأدوات التي تحقق أعلى كفاءة في الأداء بأقل جهد ممكن. وفي هذا الإطار ظهرت العديد من أساليب التدريب الحديثة التي تستند إلى مبادئ القوة الوظيفية، ومن أبرزها تمارين الكيتليل، لما تمتاز به من طبيعة ديناميكية تجمع بين القوة والتحمل والتوازن والتناسق العصبي العضلي، وهي بذلك تمثل وسيلة فعالة لتطوير القوة الانفجارية، التي تعدّ من أهم المكونات البدنية في الألعاب التي تتطلب أداءً سريعاً ومفاجئاً وفي جميع الألعاب الرياضية.

ولهذا يرى (Kramer kruchten، 2015) أن تمارين الكيتليل هي " طريقة تدريب حديثة يمكن استخدامها لمختلف الفئات من ناشئين ومتقدمين الغرض تنمية المتغيرات البدنية والفسيولوجية " (Kramer، 2015: 32)

بينما يرى (Pavel Tsatsouline، 2019) " هي اداة الكل في واحد والتي تؤدي لتطوير القوة الثابتة من اوضاع مختلفة للجسم وتعمل على تحسين النغمة العضلية وتطوير اللياقة البدنية باستخدام الاثقال المختلفة، ويتم تقنيها عن طريق تطبيق التدريب الفترى " (Pavel، 2019: 832)

ولعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الجماهيرية انتشاراً، وتمتاز بطبيعتها المتنوعة التي تجمع بين الجهد البدني العالي والمهارات الفنية الدقيقة، مما يجعل تطوير القوة الانفجارية للاعبين من العوامل الحاسمة في أدائهم داخل الملعب. فمهارة المناولة الدقيقة والتهديف القوي تتطلبان قوة عضلية فاعلة في الرجلين، وقدرة على إطلاق هذه القوة في لحظة قصيرة ومحددة زمنياً، وهو ما يُعرف بالقوة الانفجارية. وفي ظل التطور الكبير في أساليب الإعداد البدني والبحث عن طرق تدريبية أكثر فاعلية، برزت تمارين الكيتليل كأداة تدريبية تجمع بين الجهد الديناميكي والوظيفة الحركية، مما يجعلها مناسبة لتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب وتحسين مهاراتهم الهجومية الأساسية. إن تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تمارين الكيتليل يُتوقع أن يسهم في رفع كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة فعالية القوة الناتجة في الرجلين، مما ينعكس إيجاباً على دقة وسرعة تنفيذ مهارتي المناولة والتهديف، وهما من أهم المتطلبات الفنية للاعبين في مرحلة الشباب التي تُعد مرحلة التكوين والتطور البدني والفني.

تظهر أهمية هذا البحث من كونه يهدف إلى الربط بين الجانب البدني والجانب المهاري للاعب كرة القدم الشباب، من خلال إدخال وسيلة تدريبية حديثة وفعالة مثل تمارين الكيتليل في البرامج التدريبية. فهذه التمارين تمتاز بقدرتها على تحفيز العضلات العاملة في السلسلة الحركية السفلية، وتحسين التناسق العصبي العضلي، مما يسهم في تعزيز القدرة الانفجارية الضرورية للأداء الهجومي.



كما تكتسب الدراسة أهمية تطبيقية لكونها تقدم نموذجاً عملياً يمكن للمدربين الاستفادة منه في إعداد اللاعبين الشباب بطرق أكثر أماناً وكفاءة، بعيداً عن الأساليب التقليدية التي قد لا تحقق التكيف المطلوب.

### 2-1 مشكلة البحث:

القوة الانفجارية للرجلين من أهم العناصر البدنية المؤثرة في الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، إذ تعتمد مهارتنا المناولة والتهديف بدرجة كبيرة على قدرة اللاعب في إنتاج قوة عضلية سريعة ودقيقة في اللحظة المناسبة أثناء الأداء. إلا أن الملاحظ من قبل الباحث وحسب خبرته في لعبة كرة القدم في الواقع التدريبي لفرق الشباب أن أغلب البرامج المعتمدة ما تزال تركز على التمارين التقليدية لزيادة القوة العامة، كالأوزان الثابتة أو الجري المقاوم، دون الاهتمام الكافي بالتمارين التي تحاكي طبيعة الأداء الحركي للعبة وتطور القوة الانفجارية بشكل وظيفي يخدم المهارة الفنية مباشرة.

هذا القصور في التنوع بالوسائل التدريبية يؤدي إلى ضعف في تطوير القوة الانفجارية اللازمة لإتمام الحركات مهارية بكفاءة عالية، مما ينعكس سلباً على دقة المناولة وسرعة التهديف، وهما من أهم المهارات الهجومية للاعب كرة القدم الشاب. ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة أثر استخدام تمارين الكيتليل التي تتميز بطبيعتها الديناميكية والانفجارية، وقدرتها على تنشيط السلاسل العضلية العاملة بطريقة مشابهة لأداء مهارات اللعبة. لذلك جاءت مشكلة البحث من الحاجة إلى معرفة مدى فاعلية تمارين الكيتليل في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، وانعكاس ذلك على تحسين مهارتي المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب، سعياً لإيجاد أسلوب تدريبي حديث يسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لهذه الفئة العمرية الحيوية.

### 3-1 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير تمارين الكيتليل في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب.

### 4-1 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لتمارين الكيتليل في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب.

### 5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق تربية القادسية الرياضي بكرة القدم الشباب للموسم 2024-2025.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة قدم في ملعب نادي الديوانية

3-5-1 المجال الزمني: المدة من 2025/7/13 ولغاية 2025/9/16.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه، وخصوصاً ذو التصميم المجموعتين (ضابطة والتجريبية) وبذلك أصبح التصميم التجريبي.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبين فريق تربية القادسية بكرة القدم للشباب للموسم الرياضي (2025-2026) بالطريقة العمدية. وتم اختيار فريق تربية القادسية يمثلون عينة البحث والبالغ عددهم (25) لاعب من فئة الشباب وتم اختيار (20) لاعبا" وهم يشكلون نسبة (80%) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبين. وتم تجانس العينة



داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف كما في جدول (1)، بينما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (T) للعينات غير مترابطة وكما بينها جدول (2).

### جدول (1)

#### يبين تجانس العينة داخل المجموعة في القياسات الجسمية

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	متغيرات البحث
معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
4.148	0.632	15.234	3.577	0.541	15.124	سنة	العمر
0.877	1.451	165.33	0.752	1.245	165.42	سم	الطول
1.39	0.881	63.35	1.521	0.965	63.41	كغم	الوزن
1.908	0.694	36.37	2.045	0.745	36.42	شهر	العمر التدريبي

### جدول (2)

#### يبين التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

مستوى الدلالة	SIG	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.45	0.347	1.23	160.4	1.21	160.2	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.41	0.312	0.88	18.36	0.745	18.24	درجة	المنولة بكرة القدم
غير معنوي	0.589	0.549	0.964	15.66	0.884	15.421	درجة	التهديف بكرة القدم

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1- المراجع

2- الاختبارات

### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- ساعة توقيت

2- شريط قياس

3- كرات قدم

4- ملعب كرة قدم

5- ميزان طبي لقياس الوزن.

### 2-4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-2-1 تحديد متغيرات البحث:

بالاستناد الى المصادر والمراجع وحسب مشكلة البحث تم التوصل الى المتغيرات الاتية

لأهميتها بكرة القدم وهي القوة الانفجارية للرجلين والمنولة والتهديف بكرة القدم .

#### 2-4-2-2 الاختبارات المستخدمة:

#### 2-4-2-1-2 اختبار القوة الانفجارية للرجلين (محمد حسن، محمد نصر، 1994: 115):

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: حائط او سبورة ويرسم خط يبعد عن الأرض ١٥٠ سم، على إن تتدرج بعد ذلك من ١٥١

– ٤٠٠ سم.



**الإداء:** يمسك المختبر قطعة من الطباشير ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة بالطباشير بجانب الحائط أو السبورة، ثم يقوم المختبر بمد ذراعه للأعلى كاملة ويضع علامة ويسجل الرقم الذي وضعه، وبعدها يقفز ويتم تسجيل المسافة التي تتراوح من الإشارة إلى حد ما يوصل

**الحساب:** تسجل المسافة وتقاس ب (سم)

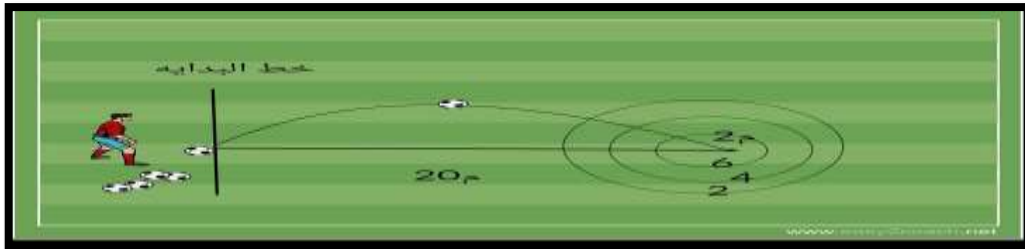
#### 2-2-4-2 اختبار المناولة (زهير، 1999: 213)

**الغرض:** قياس دقة المناولة.

**ادوات:** منطقة محددة لأجراء الاختبار – كرات قدم عدد خمسة – شريط قياس.

**الإداء:** ترسم ثلاث دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (2م، 4م، 6م) وتعطى لهما درجة على التوالي (2، 4، 6) حيث يكون مركز الدائرة نقطة البعد بين خط البداية والدائرة الثلاثية التي تبعد بمسافة (20م) يقوم اللاعب بضرة الكرات الخمسة على الدوائر..

**التسجيل:** تعطى للاعب خمس محاولات متتالية تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس. وفي حالة وقوع الكرة على خط الدوائر تعطى الدرجات.



الشكل (1)

يوضح اختبار المناولة على الدوائر المرسومة على الارض

#### 3-2-4-2 التهديف بكرة القدم. (علاء، 2008: 35)

**الغرض:** قياس دقة التهديف.

**الإداء:** تحدد المسافة ب (16.46-27.43) متر ومنطقة وقوف الجدار وبزاوية قدرها (45) درجة، وتوضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة خارج منطقة الجدار والمسافة بين كرة وأخرى (7) متر ويبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10). - لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في الجهة المخصصة للتهديف.

**\* التسجيل:**

- تحتسب عدد الاهداف التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الثلاثة المحددة في كل جهة من الهدف وتمنح الدرجة حسب رقم المجال
- يتم جمع الدرجات لكل لاعب لمحاولاته العشر



يوضح التهديف بكرة القدم



**3-4-2 التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/7/13 على بعض لاعبي عينة البحث العينة التجريبية لغرض تقنين التمرينات المقننة لحساب الحمل الصحيح ومعرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث.

**5-2 التجربة الميدانية:**

**1-5-2 الاختبارات القبليّة:** أجريت الاختبارات بتاريخ 2025/7/20

**2-5-2 التمرينات المطبقة:**

تم وضع مجموعة من التمرينات الخاصة بالكيابليل لتطوير القوة الانفجارية للرجلين وهذه التمرينات تستخدم فيها اوزان اضافية لتفعيل العضلات العاملة وتعمل بتناسق دقيق وتبدأ استخدام هذه التمرينات بأوزان متوسطة وتكرارات حسب نوع التمرين بالوزن او بدون وزن. وتم الاعتماد على الشدة الخاصة بالقوة الانفجارية والتي تتراوح (90-100 %)، اما عدد التكرارات محددة وفق الشدة والوزن المستخدم، الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجموع (120-130 ض/د)، عدد الأشهر: شهران، عدد الأسابيع: (8) أسابيع، عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية، أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس.

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وتقنين الحمل التدريبي وتم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص. وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2025/7/21 وانتهت بتاريخ 2025/9/15

**3-5-2 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/9/16

**2-6 الوسائل الإحصائية:** تم اعتماد نظام (SPSS) لإيجاد لمعالجة النتائج.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**جدول (3)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ القياسي	قيمة T المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
القوة الانفجارية للرجلين	سم	160.2	1.21	162.17	1.14	0.551	3.575	0.00	معنوي
المنولة بكرة القدم	درجة	18.24	0.745	20.34	0.654	0.671	3.129	0.00	معنوي
التهديف بكرة القدم	درجة	15.421	0.884	17.17	0.578	0.523	3.344	0.00	معنوي



## جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	SIG	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	3.792	0.994	1.55	164.17	1.23	160.4	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.00	4.085	0.979	0.941	22.36	0.88	18.36	درجة	المناوله بكرة القدم
معنوي	0.00	3.979	0.892	0.746	19.21	0.964	15.66	درجة	التهديف بكرة القدم

## جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	SIG	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	0.00	3.12	1.55	164.17	1.14	162.17	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.00	5.301	0.941	22.36	0.654	20.34	درجة	المناوله بكرة القدم
معنوي	0.00	6.496	0.746	19.21	0.578	17.17	درجة	التهديف بكرة القدم

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) ظهر لنا تطور القوة الانفجارية للرجلين وكذلك المناولة والتهديف بكرة القدم وللمجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل هناك برنامج مستخدم بصورة علمية وتطبيق التمرينات من قبل المجموعتين والتزام اللاعبين بالتدريب اذ يؤكد بينما يرى (عادل ناجي حسن، 2001) "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين" (عادل، 2010 : 104).

بينما يؤكد (محمد محمود عبد القادر، 2014) الذي اكد على ان "البرنامج التدريبي الذي يعتمد على الأسس العلمية لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص والشمولية لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب" (محمد، 2014: 358).

كما ان استخدام التمرينات المقننة من ناحية التدرج بالحمل تساعد في بناء الجانب البدني المطلوب وتعكس التطور على الجانب المهاري ولهذا يرى (حنفي محمد المختار، 1998) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية" (حنفي، 1998: 96).

اما الجدول (5) يبين لنا دور واهمية تمرينات (الكيثليل) في تطوير القوة الانفجارية ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة لما هذه التمرينات من دور كبير في تعزيز التدريب والارتقاء بمستوى اللاعبين اذ يرى (Brumitt Gilpin، 2015) " ان تدريبات الكيثلليل من التدريبات الفعالة لتنمية القوة العضلية بأنواعها وتعمل على زيادة القدرة العضلية للعضلات العاملة، كما تعمل هذه التمرينات بسرعة وقوة وهما مكونان بصورة كبيرة للقدرة العضلية ولمختلف الأنشطة الرياضية " (Brumitt، 2015 : 472)



ومن ناحية القوة الانفجارية والاداء المهاري باستخدام تمرينات الكيتليل يرى ( Westcott ، Wilmor ، 2015 ) " تعمل هذه التمرينات على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنها توتر في الوحدات الحركية المتحرر واثارة المستقبلات الاخرة لتعمل على زيادة الوحدات الحركية وهذا السبب في زيادة القوة الناتجة في مستوى الاداء المهاري " ( Westcott ، 2015 : 36 ) ويرى (ريسان خريبط مجيد، 1988) " الواجبات التي يجب ان تحقق في التدريب الرياضي هو الجانب البدني للاعب وتنمية القدرات المطلوبة وان هذه القدرات هي الأساس للوصول الى مستوى رياضي متقدم " (ريسان، 1988 : 17).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات:

- 1- تمرينات الكيتليل تعتبر من الادوات المهمة في جانب رفع مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب.
- 2- استثارة المغازل العضلية ورفع مستوى التوتر في الوحدات الحركية المتحرر واثارة المستقبلات الاخرة تتم من خلال الاوزان المطلوبة وبأداة تدريبية صحيحة مثل الاداة التي تطبق عليها تمرينات الكيتليل لرفع القوة الانفجارية.

##### 2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد تمرينات الكيتليل كونها تعتبر من الادوات المهمة في جانب رفع مستوى القوة الانفجارية للرجلين ومهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للشباب.
- 2- لغرض رفع استثارة المغازل العضلية ورفع مستوى التوتر في الوحدات الحركية المتحرر واثارة المستقبلات الاخرة لاد من استخدام الاوزان المطلوبة وبأداة تدريبية صحيحة مثل الاداة التي تطبق عليها تمرينات الكيتليل لرفع القوة الانفجارية.



## المصادر:

- 1- حنفي محمود مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 2- ريسان خريبط مجيد. التدريب الرياضي: دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.
- 3- زهير خشاب وآخرون. كرة قدم: ط2، الموصل، مطبعة الجامعة، 1999.
- 4- عادل ناجي حسن السعدون. تقويم بعض حالات اللعب (المهاري – الخططي) في الدفاع رجل لرجل داخل ربع ملعب لكرة السلة: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2010.
- 5- علاء جبار عبود الكروشي. تصميم وتقنين اختبار دقة التهديف للركلة الحرة المباشرة لكرة القدم: مجلة علوم التربية الرياضية، مجد 1، عدد 9، 2008.
- 6- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الأداء الحركي: ط3، القاهرة، دار الفكر العربي 1994.
- 7- محمد محمود عبد القادر. الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح. القاهرة: مركز الكتاب الحديث، 2014.
- 8- Brumitt Gilpin, HE, Brunette, M, & Meira, EP: " Incorporating kettlebells into a lower extremity sports rehabilitation program ", North American Journal of Sports Physical Therapy, 5(4). 2015.
- 9- Pavel Tsatsouline: " Kettlebell Simple & Sinister ", Revised and Updated 2nd Edition, English and French Edition, StrongFirst, September 30, 2019.
- 10- Kramer kruchten, b, Hahn c, janot j, fleck, s & braun, s: " The effects of Kattlball versus battle ropes on upper andower body anaerobic power in recreationally active college students ", journal of undergraduate Kinesiology ,research volume 10 nember 2 spring 31-41 , 2015.
- 11- Westcott Wilmor w.: " Strength fitness, physiologies. Principles and training technique ", 4th ed. w. m. c. Brown communication, Inc, Madison, 2015.



ملحق (1)  
برمجة التمرينات

الشدة: 90%  
الزمن: 37-39 دقيقة

الأسبوع: الأول  
الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
1	مسك الكيتلبيل باليدين والقيام بتأرجح الرجلين لمستوى الصدر مع ابقاء الظهر مستقيماً	2×6	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	مسك الكيتلبيل امام الصدر النزول الى وضع القرفصاء ثم الوقوف	2×6	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
3	مسك الكيتلبيل امام الصدر اخذ خطوة للأمام مع ثني الركبة	2×6	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
4	اداء مناولة مع الزميل لمسافة 10 متر	2×10			
5	اداء التهديف البعيد الثابت.	2×10			

