

The impact of a training curriculum to develop speed endurance in passing the readiness test during the competition period for the arena referees of the Iraqi Premier Football League

Mustafa Abdul Karim Mohana ¹, Sabah Qasim Khalaf ²

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1489](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1489)

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

Article history: Received 31/5/2023 Accepted 21/6/2023 Available online 9,28,2023

Abstract

The speed of performance has become one of the most important requirements of modern football, taking into account the large area of its field of play, and in order for the football referee, who is one of the pillars of this game, to successfully lead the match, he must have high physical fitness, which also enables him to pass Physical tests that he undergoes during the sports season, as well as high performance during the match.

The importance of the research is highlighted by the preparation of a training curriculum to develop the physical performance of the referees of the Iraqi Premier Football League (yard referees) during the competition period.

The problem centered on the study is that most of the referees have a problem in preparing for the physical tests during the downtime between the first and second phase of the league (home and away), and most of the referees train throughout the football season on the running track for athletics and stay away from the real test of the referee, which is the field of play, so the application Standardized secondary tests approved by the International Federation of Football Associations and the use of the playing field for physical testing will inevitably contribute to changing the method of training during the competition period and avoiding the negative situations that accompany this period of physical pressure in training and the large number of injuries among referees.

The research aimed to prepare a training curriculum and identify the impact of the curriculum on passing the readiness tests for the arena referees for the Iraqi Premier Football League.

The researchers used the experimental method with one group due to its suitability to the nature of the problem of the study, and they chose the research sample from the arena referees for the Premier League, the first division in Baghdad Governorate, and their number was (15)

¹ *Mustafa Abdul Kareem Mhana, Instructor, (Master), University of Baghdad, Ministry of Education, General Directorate of Education, (cope.uobaghdad.edu.iq (009647702587330)).*

² *Sabah qasim khalaf Prof. .PhD), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (cope.uobaghdad.edu.iq), (009647718137908).*

referees, representing 50% of the research community, and special tests were conducted on them in the stadiums of the Ministry of Youth and Sports / Baghdad, and after analyzing And discussing the results, the researchers found that there are significant differences between the pre and posttests and in favor of the post tests of the research group because of the methodology used.

Keywords: readiness test - special speed endurance - Premier League referees

تأثير منهج تدريبي في تطوير تحمل السرعة لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

م. م مصطفى عبد الكريم مهنه، أ. د صباح قاسم خلف

تاريخ تقديم البحث : (2023/5/31)، تاريخ قبول النشر (2023/6/21)، تاريخ النشر (2023/9/28)

مستخلص البحث

أن سرعة الأداء أصبحت واحدة من أهم متطلبات كرة القدم الحديثة مع الاخذ بنظر الاعتبار المساحة الكبيرة لميدان اللعب الخاص بها، ولكي يتمكن حكم كرة القدم الذي يعد واحد من ركائز هذه اللعبة من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية والتي تمكنه ايضا من اجتياز الاختبارات البدنية التي يخضع لها خلال الموسم الرياضي وكذلك الاداء العالي أثناء المباراة.

وتبرز أهمية البحث من خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير الاداء البدني لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم (حكام ساحة) خلال فترة المنافسات.

وتحورت المشكلة للدراسة في أن معظم الحكام لديهم مشكلة في الاعداد للاختبارات البدنية خلال فترة التوقف بين المرحلة الاولى والثانية من الدوري (الذهاب والاياب) ، وأغلب الحكام يتدربون طوال الموسم الكروي على مضمار الركض الخاص بألعاب القوى والابتعاد عن المحك الحقيقي للحكم وهو ميدان اللعب لذا ان تطبيق اختبارات ثانوية مقننة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم واستخدام ميدان اللعب للاختبار البدني سيساهم حتما في تغيير طريقة التدريب خلال فترة المنافسات وتجنب الحالات السلبية التي ترافق هذه الفترة من ضغط بدني في التدريب وكثرة الاصابات لدى الحكام.

وهدف البحث إلى اعداد منهج تدريبي والتعرف على تأثير المنهج في اجتياز اختبارات الجاهزية لحكام الساحة للدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة واختاروا عينة البحث من حكام الساحة للدوري الممتاز الدرجة الاولى في محافظة بغداد وعددهم (15) حكم مثلوا 50% من مجتمع البحث، وأجريت الاختبارات الخاصة عليهم في ملاعب وزارة الشباب والرياضة / بغداد ، وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث بسبب المنهج المستخدم وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بأجراء اختبارات الجاهزية خلال فترة المنافسات لحكام كرة القدم والابتعاد عن الاختبارات التقليدية لتقليل الضغوطات البدنية التي تقع على عاتق الحكام.

الكلمات المفتاحية: اختبار الجاهزية- تحمل السرعة الخاصة - حكام الدوري الممتاز

المقدمة:

ان من أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بمختلف العوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي، وأحد هذه العوامل هو الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية للرياضيين والتي يؤثر تطورها حتما على مستوى الاداء، ولكي يبقى الحكم جاهزا من الناحية البدنية لذا يتطلب منه بذل جهد كبير في التدريب البدني لأن عملية الأعداد البدني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمركز الصحيح داخل ميدان اللعب، والتي تعزز النواحي الأخرى كالنواحي النفسية والمعرفية، لذلك يجب استخدام طرائق التدريب والمناهج الحديثة والمناسبة لتطوير القدرات البدنية والمعرفية التي تساعد في الارتقاء بالمستوى العام للتحكيم.

ان الاختبارات البدنية للحكام تعد هي المعيار الحقيقي التي تعكس جزءا من جاهزية الحكم لقيادة المباريات سواء على الصعيد المحلي أم الدولي من وجهة نظر الاتحاد الدولي لكرة القدم، وان التطورات المستمرة لهذه الاختبارات انما هي جاءت نتيجة التطور الحاصل في المستوى العام لكرة القدم الحديثة.

وان جميع القدرات البدنية يجب ان تتوفر لدى حكم كرة القدم بصورة عامة ومنها تحمل السرعة والسرعة بصورة خاصة بسبب المتطلبات الأساسية التي حددها الاتحاد الدولي لكرة القدم من خلال الاختبارات المعتمدة من قبله. وتناولت دراسات عديدة في رياضة كرة القدم مواضيع هامة ومناهج تدريبية تخص تطوير القدرات البدنية ولا بد ذكر أهمهما بإيجاز.

دراسة (امير وفارس، 2019) تكمن أهمية البحث بمعرفة العلاقة بين مستوى الحمل والطاقة المصروفة المبذولة في اثناء المباريات للحكام لغرض مساعدة القائمين في معرفة القيم الرقمية باستخدام الأجهزة الحديثة في أثناء المباراة، والاستفادة منها لاختصار الزمن والجهد عند تقييم الحكم، وكذلك عند وضع البرامج التدريبية لهم، إذ أصبحت سرعة الأداء من مظاهر كرة القدم الحديثة، ولكي يتمكن الحكم من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع بقدرات فسيولوجية وبدنية عالية، والتي تمكنه من مجارة سرعة اللعب بشكل لائق بدنياً، أما مشكلة البحث فتكمن في ان الباحث لم يحصل على أي معايير او أي دراسة تحليلية عن مستوى الحمل وما يفقده الحكم من طاقة في اثناء المباريات، فضلاً عن ان المناهج التدريبية لحكام كرة القدم وتقنين الجانب البدني لم يُبين على قيم التحليل الكمي بحسب متطلبات المباراة وبشكل موضوعي، وانما عن طريق الملاحظة وقد هدفت الدراسة الى: معرفة قيم متغيرات مستوى الحمل والطاقة المصروفة باستخدام جهاز الـ (PLAYERTEKTEAM) لحكام الدوري العراقي الممتاز واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، والعلاقات الارتباطية، اما افراد عينة البحث فجرى تحديدهم بالطريقة العشوائية إذ بلغ عددهم (30) حكم وسط، وحللت (81) مباراة كاملة في الدوري العراقي الممتاز وتم اختيار افضل قياس لكل حكم، إذ ظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الحمل والطاقة المصروفة.

اما دراسة (مصطفى وصباح، 2019) اهداف البحث تتمثل في تعديل الاختبار الخاص بالسرعة الانتقالية لحكام كرة القدم، وأعداد تمارينات خاصة لتطوير السرعة، والتعرف على تأثير التمارينات على سرعة الانتقال من خلال الاختبار المعدل لبعض حكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكون مجتمع البحث من حكام الساحة الدرجة الأولى المعتمدين في الدوري الممتاز للموسم الرياضي (2018-

(2019)، البالغ عددهم (38) حكما وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) حكم من محافظة بغداد ، والذين مثلو نسبة (39.47%) من مجتمع البحث ، وبعد ذلك تم تطبيق إجراءات الاختبار المعدل في التجربة الرئيسة على عينة البحث لاستخراج النتائج.

اما دراسة (محمد وعبد الرزاق، 2016) فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وكان المشاركون (20) حكم درجة ثانية تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام العمليات الإحصائية المناسبة لاستنتاج أن هناك علاقة ارتباط بين القدرات البدنية للبرنامج التدريبي ومستوى الأداء لحكام كرة القدم، وأوصى الباحثون على ضرورة التركيز على الجانب البدني للحكم لما له دور مباشر لاجتياز الاختبارات البدنية خلال الموسم الرياضي.

اما دراسة (أحمد وكاظم، 2016) أن الباحثين قد تطرقوا الى مسالة تحديث الاختبارات و وضع اختبا (YoYo) وتأکید الاتحاد الدولي والآسيوي على تطبيقه ولعدم وجود منهاج تدريبي على وفق هذا الاختبار كونه اختبار حديث والذي يختلف كليا عن الاختبارات السابقة وتحتاج إلى جهد مضاعف لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث حكام الدرجة الثانية لكرة القدم وعددهم (15) حكما من أصل (25) ومثلت العينة 60% ، ومن خلال النتائج توصل الباحثان الى ان للمنهاج التدريبي دور إيجابي في عملية تطوير وتحسين قابلية الحكام البدنية (تحمل السرعة) اذا كان له نتائج ملموسة في تطوير قابلياتهم واجتياز الاختبارات البدنية الحديثة.

اما دراسة (نهلة وصباح، 2015) قد لاحظ الباحثون، كونهم حكام كرة قدم أن هنالك تفاوتاً كبيراً في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية وبالتالي تأثيرها في مستوى الأداء للحكام النساء، لذلك استهدف الباحثون استخدام تمارين خاصة لمطاوله السرعة لاجتياز اختبار اللياقة البدنية (150م) كواحدة من الحلول العلمية المناسبة التي يراها الباحث ضرورية ومفيدة ووافية ليكونوا مؤهلين لقيادة المباراة المحلية . واستخدم الباحثون الطريقة التجريبية على (10) حكام نساء، وتم استخدام مجموعة من التمارين التي تؤثر على تحمل السرعة، وتم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام العمليات الإحصائية المناسبة للتوصل إلى الاستنتاجات.

وبعد هذا الاستعراض لاهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث لابد من تقديم الاسباب المنطقية للاستفادة من هذه الدراسات ففي الدراسة الاولى اشارت إلى اهمية التمرينات الخاصة لتطوير التحمل الخاص وانعكاس نتائجها على الحكام وفي الدراسة الثانية اشارت إلى اهمية الاعداد البدني وانعكاسهما على مستوى الأداء لحكام كرة القدم وفي الدراسة الثالثة أهتم الباحثون بالأعداد البدني لاجتياز الاختبارات الحديثة لحكام كرة القدم والتي تعتمد بشكل مباشر على قدرة تحمل السرعة.

الاجراءات:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (ظافر، 2012)، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم الدرجة الأولى، أما عينة البحث فمثلت 50% من مجتمع البحث وعددهم (15) حكم المعتمدين لدى الاتحاد المركزي العراقي للموسم الكروي 2022-2023.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث يوم الثلاثاء 2022/3/15م في ملاعب وزارة الشباب والرياضة/ بغداد، وذلك للتعرف على ما يأتي:

1_ معرفة الوقت المستغرق للاختبارات المحددة.

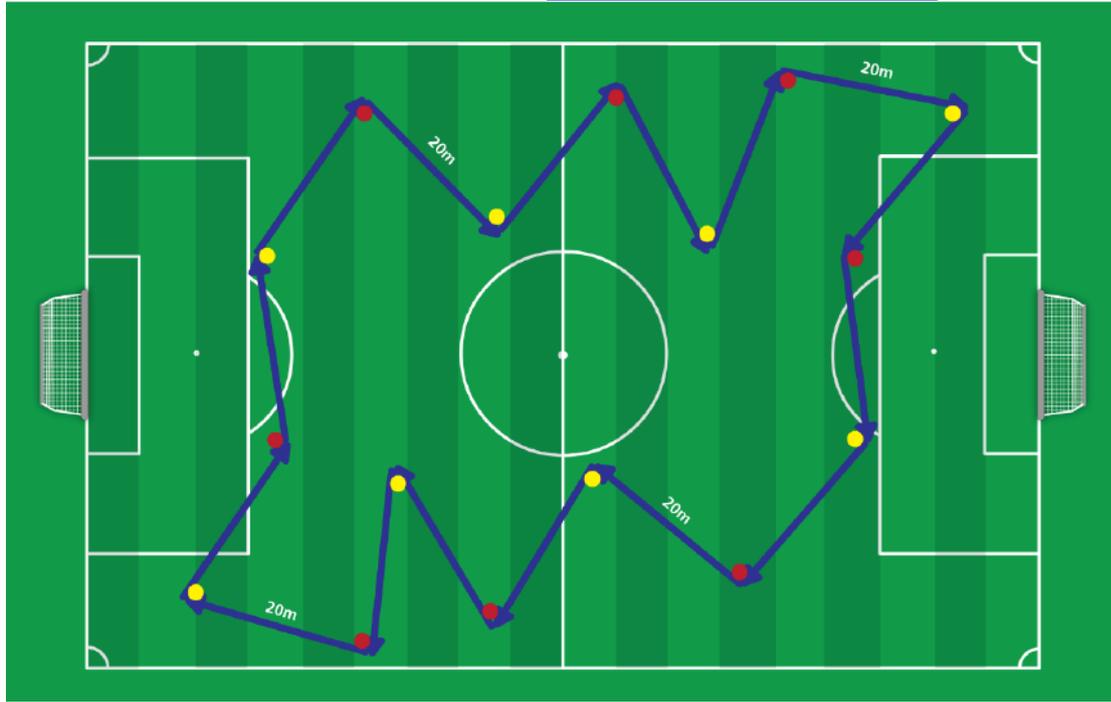
2_ التعرف إلى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات.

3_ توزيع المهام على فريق العمل المساعد.

وبعد ذلك تم إجراء التجربة الرئيسية يوم الجمعة 2022/3/18 م في ملاعب وزارة الشباب والرياضة / بغداد، على عينة البحث من خلال إجراء الاختبار التالي:

1. اختبار تحمل السرعة Dynamic YoYo

- الغرض من القياس: قياس قدرة تحمل السرعة لحكام الساحة.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، استمارة تسجيل جهاز مكبر صوت، شواخص عدد (16)، عجلة قياس متري، بطاقات ملونة.
- وصف الاداء: يجب تحديد الأقماع كما هو موضح في شكل الاختبار أدناه. من المهم أن يتم وضع الألوان (أي الأحمر والأصفر) بدقة وأن تكون المسافة بين الأقماع الحمراء والصفراء 20 مترًا بالضبط. قد يبدأ الحكام من الأقماع الصفراء أو الحمراء. يوصى بإجراء الاختبار في مجموعات لا تضم أكثر من حكيمين بدءًا من كل مخروط، يجب على الحكام الذين يبدؤون من المخروط الأصفر الجري إلى المخروط الأحمر ثم يستديرون ويستمررون إلى المخروط الأصفر التالي، يتخلل كل شوط فترة استرداد، يجب على الحكام الذين يبدؤون من المخروط الأحمر الجري إلى المخروط الأصفر، ثم يستديرون ويستمررون إلى المخروط الأحمر التالي، سيحدد ملف الصوت وتيرة عمليات التشغيل وطول كل فترة استرداد، يجب على الحكام مواكبة الملف الصوتي حتى يصلوا إلى المستوى المطلوب.
- التسجيل: يتم مراقبة عملية الجري للحكام من قبل مراقب الاختبار ويقوم بتسجيل عدد التكرارات لكل حكم، إذا فشل الحكم في وضع قدمه على مخروط النهاية في الوقت المحدد، فيجب أن يتلقى تحذيرًا واضحًا من قائد الاختبار، إذا فشل الحكم في الوصول في الوقت المحدد للمرة الثانية فيجب سحبه من الاختبار من قبل قائد الاختبار وكما موضح شكل الاختبار في الشكل (1).



الشكل رقم (1)

اختبار تحمل السرعة لحكام الساحة

النتائج:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتها ومعامل الالتواء وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة (T) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة	نسبة التطور
Speed	(km-h)	قبلي	15.566	0.319	0.103	7.677	0.000	معنوي	%13
		بعدي	17.600	1.038	0.363				
Distance	(m)	قبلي	1.341	0.162	0.233	7.480	0.000	معنوي	%39
		بعدي	2.560	0.638	0.580				
Time		قبلي	10.796	1.314	0.260	7.523	0.000	معنوي	%88
		بعدي	20.323	4.914	0.549				
Total Repetition		قبلي	33.533	4.050	0.233	7.480	0.000	معنوي	%90
		بعدي	64.000	15.590	0.484				
Level Rep		قبلي	5.466	2.474	0.819	2.264	0.040	معنوي	%37
		بعدي	3.400	2.873	0.744				

%25	معنوي	0.000	7.677	0.103	0.639	16.133	قبلي	Level
				0.362	2.077	20.200	بعدي	

معنوي تحت مستوى دلالة > (0.05) ودرجة حرية (14).

من الجدول (1) يتبين:

مدى التحسن في متغيرات البحث من خلال مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كذلك حصول فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك الى مدى فاعلية المنهج التدريبي والتي تم إعداده بواسطة الباحثان، إذ كان له تأثير فاعل في مدى التطور للعينة في الاختبار البعدي.

المناقشة:

بالرجوع الى نتائج البحث بالنسبة لاختبارات قدرة تحمل السرعة من خلال الجدول رقم (1)، نجد ان الفروقات في الأوساط الحسابية ونسب التطور إذ دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في متغير قدرة تحمل السرعة لعينة البحث (حكام الساحة) ولصالح الاختبارات البعدي.

حيث ظهرت هنالك زيادة في عدد التكرارات، فبلغت نسبة التطور (90%)، يعزو الباحثان هذا التطور الحاصل لدى عينة البحث الى فعالية التمارين المستخدمة من ضمن المنهج التدريبي لكونها تمارين حديثة ومصممة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (fifa)، وهي معمول بها في كل التجمعات الدولية لحكام كرة القدم حول العالم (Mondher, H. & Khalaf, 2023)، مع الاخذ بعين الاعتبار ان هذه التمارين تشابه الى حد كبير أداء الحكم داخل ميدان اللعب اثناء المباريات (Jaafer et al., 2023)، حيث قام الباحث بالتعديل على هذه التمارين والتدرج بزيادة الحمل التدريبي بما يتناسب مع عينة البحث والفترة التي يتم التدريب بها وفق أسلوب علمي (Easa et al., 2022).

وهذا يتناغم مع ما أكده (Saad et al., 2023) و (أبو العلاء، 2003) إذ أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر.

وبالرجوع الى متغير مستوى المسافة الكلية المقطوعة لاختبار التحمل الخاص بحكام الساحة فنجد ان الوسط الحسابي قد بلغ خلال الاختبار البعدي (2.650) حيث انه بلغ خلال الاختبار القبلي (1.341) وبنسبة تطور بلغت (39%)، حيث تطرق (أمر الله، 2012) أن " تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين بالإضافة الى تحديد مسافة الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب".

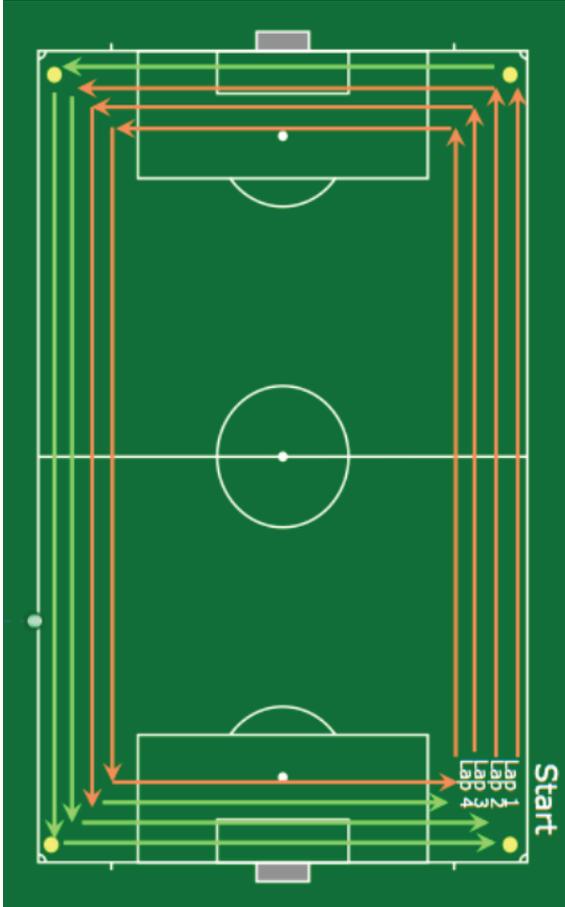
ويرى الباحثان أن تطبيق طرائق تدريبية مختلفة خلال تطبيق التمارين وبمسافات مختلفة ومتغيرة الزمن وحسب التناغم مع متطلبات الاختبار والمباريات قد ساهمت بشكل ملفت في تطوير المسافة الكلية المقطوعة لعينة البحث، وهذا ما تطرق اليه (طارق ، 2016) " عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب"، إذ استخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري (Hameed et al., 2021) حيث يرى انها تلعب دور في تطوير قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم خاصة وان اختبارات اللياقة البدنية تطبق بهذه الطريقة بالتالي من الضروري ان تكون طريقة التدريب مشابهة لطريقة الاختبارات. (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023).

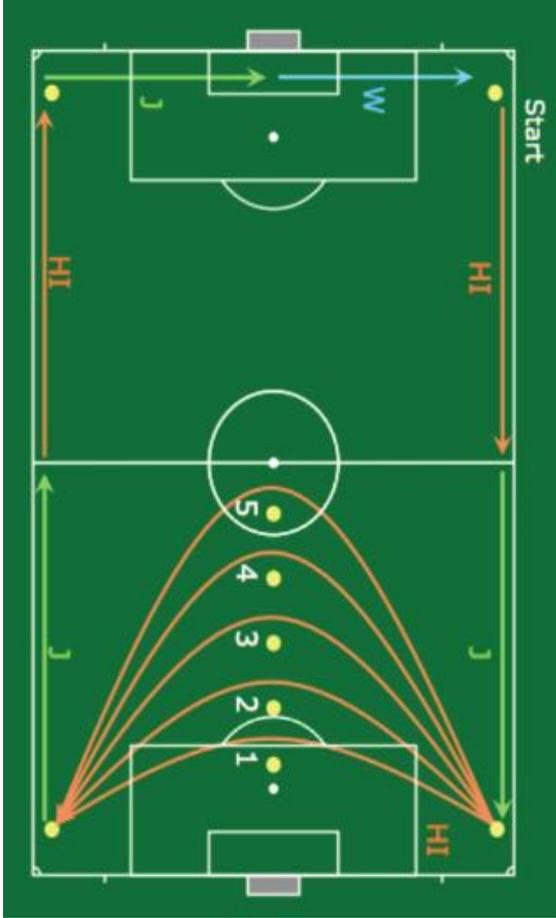
ان واحد من اسباب ارتفاع نسب التطور لمتغيرات اختبار الجاهزية لقدرة تحمل السرعة هو انتظام عينة البحث بالتمرينات المستخدمة (Mahmood et al., 2023)، وإدراكهم لأهمية الاختبار المستخدم من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم والذي يطبق لأول مرة في العراق حيث يشكل احيانا مشكلة في عدم اجتيازه لدى كثير من الحكام، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات عديدة منها دراسة (كرار واحمد، 2017) و(عبد الرزاق، 2016) و(احمد، 2014).

الإستخلاصات والتطبيقات:

- 1- أن للمنهج التدريبي تأثير واضح على تحسين وتطوير قدرة التحمل الخاص لحكام كرة القدم.
- 2- أن للتمرينات المختلفة الايقاع المستخدمة من ضمن المنهج التدريبي لها تأثير اساسي وواضح على تطوير المستوى البدني للحكام وهي تحاكي بشكل كبير المتطلبات البدنية وتحركات الحكم اثناء المباريات.
- 3- نوصي بضرورة تطبيق اختبار الجاهزية خلال مرحلة المنافسات وان يكون ضمن البرامج المعتمدة لدى دائرة الحكام مستقبلاً.
- 4- نوصي بضرورة الاخذ بنتائج البحث لوضع المناهج التدريبية مستقبلاً.
- 5- نوصي بأجراء دراسة موسعة على باقي الدرجات التحكيمية في عموم العراق.

نموذج للقسم الرئيسي للمنهج التدريبي لتطوير قدرة تحمل السرعة لحكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

	القسم الرئيسي	ت
	<p>يقوم الحكم بالجري من النقطة رقم (1) لمسافة 100 متر ثم يستخدم هرولة خفيفة لمسافة 200 متر، ثم الانطلاق من النقطة رقم (2) لمسافة 150 متر ومن ثم الهرولة لمسافة 150 متر، بعدها الجري (250م) وهرولة بنفس المسافة ومن ثم الوصول الى نقطة رقم (4) والانطلاق لمسافة (300م)، على الحكم ان يكمل أربع دورات حول الملعب والتي تمثل مجموعة واحدة، يكرر الأداء (3مجموعة)، المسافة الكلية المقطوعة خلال هذا التمرين هي (4800متر) مقسمة الى (2400متر) تحمل سرعة وهرولة (2400متر) زمن التمرين الكلي هو (30دقيقة) وزمن المجموعة الواحدة تقريبا هو (8 دقائق) على الحكم ان يغطي (4دورات حول الملعب) ثم يأخذ الحكم راحة سلبية لمدة (3دقيقة) ثم يبدأ بالمجموعة الثانية والثالثة للتمرين.</p>	1

	القسم الرئيسي	ت
	<p>يقوم الحكم بالجري من النقطة (start) لمسافة (50متر) ثم يستخدم هرولة خفيفة كراحة إيجابية لمسافة (50متر) وهي ثابتة خلال جميع وقت التمرين، ثم الانطلاق من النقطة رقم (1) لمسافة (50 متر) ومن ثم الهرولة والانطلاق مجددا ثم المشي لمسافة (50متر)، ان معدل الزيادة في كل دورة هو (25 متر)، على الحكم ان يكمل خمسة دورات حول الملعب والتي تمثل مجموعة واحدة، على الحكم ان يكرر الأداء (2 مجموعة)، المسافة الكلية المقطوعة خلال هذا التمرين هي (4000متر) مقسمة الى (2000متر) تحمل سرعة وهرولة (1500 متر) ومشى (500 متر) زمن التمرين الكلي هو (19 دقيقة) وزمن الراحة بين كل مجموعة (5 دقائق) راحة ثم يبدأ الحكم بالمجموعة الثانية التمرين.</p>	2

Fitness test for referees (men & women)



Introduction

FIFA Fitness Test

The official fitness test for football referees consists of two tests. Test 1, Repeated Sprint Ability (RSA), measures the referee's ability to perform repeated sprints over 40m. Test 2, Interval Test, evaluates the referee's capacity to perform a series of high-speed runs over 75m interspersed with 25m walking intervals.

The time between the end of Test 1 and the start of Test 2 should be 6 to 8 minutes maximum.

Tests must be performed on an athletics track (or a natural/artificial football field if no track is available). Athletic spikes may NOT be worn during the tests.

Referees must pass the FIFA Fitness Test at least once a year.

It is recommended that all fitness testing be conducted by a qualified physical instructor. It is mandatory that a well-equipped ambulance is in attendance for the entire testing session.

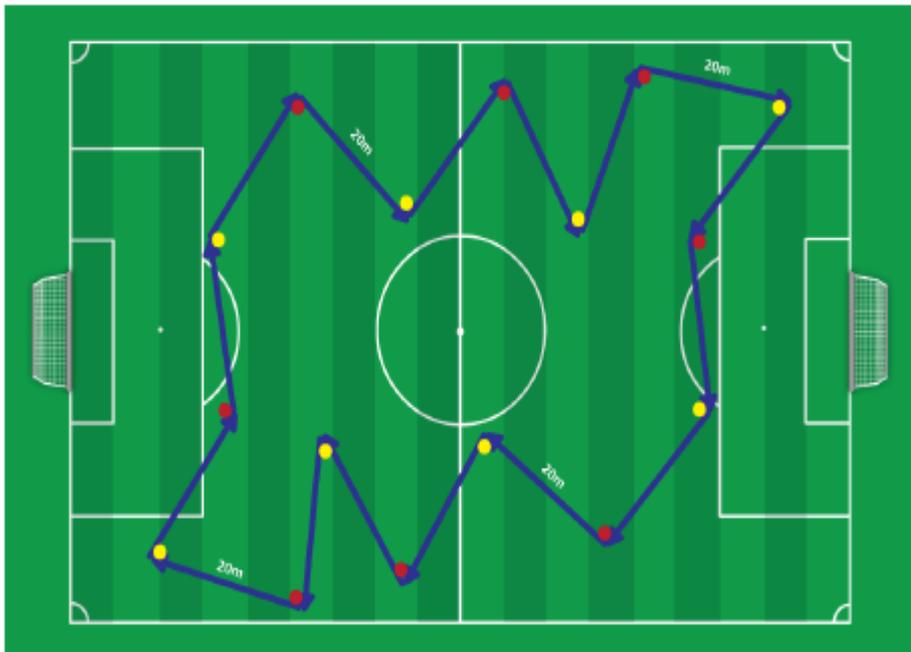
FIFA-Approved Optional Tests

In addition to the official test, the "Dynamic YO-YO Test" and the "YO-YO Intermittent Test Level 1" may be used as methods of assessing the aerobic fitness of referees with the recommended standards.

نموذج لاختبار الجاهزية لحكام الساحة حسب تعليمات الاتحاد الدولي لكرة القدم

Optional test 1, Dynamic Yo-Yo: Procedure

1. The cones must be set out as illustrated in the diagram below. It is important that the colours (i.e. red and yellow) are placed accurately and that the distance between the red and yellow cones is exactly 20 meters. Referees may start from the yellow or red cones. It is recommended that the test be run in groups comprising no more than two referees starting from each cone.
2. Referees starting from a yellow cone should run to a red cone, turn and continue to the next yellow cone. Each run is interspersed by a recovery period.
3. Referees starting from a red cone should run to a yellow cone, turn and continue to the next red cone. Each run is interspersed by a recovery period.
4. The audio file will dictate the pace of the runs and the length of the each recovery period. Referees must keep pace with the audio file until they have reached the required recommended level.
5. If a referee fails to place a foot on the 'finish cone' on time, they should receive a clear warning from the test leader. If a referee fails to arrive on time on a second occasion, they should be pulled from the test by the test leader.



ابو العلا عبد الفتاح (2003). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: 2، القاهرة، دار الفكر العربي.

أحمد كاظم كاطع. كاظم عبد شحتول (2016). تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة وتحمل السرعة واختبار (yoyo) لحكام كرة القدم الدرجة الثانية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(3\)2016.1080](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(3)2016.1080) مجلد 28 عدد 3 (2016): مجلة التربية

الرياضية

أمر الله البساطي (2012). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: الإسكندرية، مطبعة الانتصار.

امير علاء عبد القادر. فارس سامي يوسف مالك (2019). الطاقة المصروفة وعلاقتها بمستوى الحمل باستخدام جهاز (PLAYERTEKTEAM) اثناء المباريات لحكام الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.868](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.868) مجلد 31 عدد

3 (2019): مجلة التربية الرياضية.

احمد ذاري هاني (2014). علاقة سرعة الانتقال بالرشاقة عند الحكام المستجدين في عمر (16 سنة) في كرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد،

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V26\(3\)2014.262](https://doi.org/10.37359/JOPE.V26(3)2014.262) مجلد 26 عدد 3 (2014): مجلة التربية

الرياضية

طارق البناي (2016). موسوعة تمارين اللياقة البدنية: ط1، الكويت.

ظافر هاشم الكاظمي (2012). التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية: بغداد.

عبد الرزاق كاظم (2016). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى

أداء حكام كرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(1\)2016.95](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(1)2016.95) مجلد 28 عدد 1 (2016): مجلة التربية

الرياضية

كرار عباس لعبي. احمد ناجي محمود (2017). السرعة الانتقالية وعلاقتها بالرشاقة للحكام المساعدين الدرجة

الثانية بكرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد،

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V29\(2\)2017.120](https://doi.org/10.37359/JOPE.V29(2)2017.120) مجلد 29 عدد 2 (2017): مجلة التربية

الرياضية

محمد طارق داود. عبد الرزاق كاظم (2016). تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

والمعرفية في مستوى أداء حكام كرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة

بغداد، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.865](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.865) مجلد 31 عدد 3 (2019): مجلة

التربية الرياضية

مصطفى عبد الكريم مهنة. صباح قاسم خلف (2019). تأثير تمارين خاصة تأثير تمارين خاصة لتطوير السرعة

الانتقالية لدى بعض حكام الساحة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،

نهلة صبيح. صباح قاسم خلف (2015). استخدام تمارين خاصة لمطاولة السرعة لاجتياز اختبار (150x20) للحكام النساء بكرة القدم: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة

بغداد، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V27\(2\)2015.576](https://doi.org/10.37359/JOPE.V27(2)2015.576) مجلد 27 عدد 2 (2015): مجلة

References

- Easa, F. A. W., Shihab, G. M., & Kadhim, M. J. (2022). the Effect of Training Network Training in Two Ways, High Interval Training and Repetition To Develop Speed Endurance Adapt Heart Rate and Achieve 5000 Meters Youth. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 239–241.
- Hameed, A. S. A., Sabhan, M. H., & Kamil, W. S. (2021). Special Exercises for Offensive Tactical Skills and Their Impact on Developing the Speed and Accuracy of Some Basic Skills in Youth Football. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 16(4), 69–72.
- Jaafar, M. T., Luay, P., & Refat, S. (2023). Some Manifestations of Attention According to the HRP System and its Relationship to the Accuracy of the Shooting Performance from the Free Throw in Basketball for Junior Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(02), 165–172.
- Mahmood, H. A., Mohammed, P., & Kadhim, J. (2023). Special exercises for some physical , kinetic and electrical abilities accompanied by symmetrical electrical stimulation in the rehabilitation of the muscles of the legs for patients with simple hemiplegic cerebral palsy. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 580–595.
<http://pkheartjournal.com/index.php/journal/article/view/1291>
- Mondher, H. A., & Khalaf, S. Q. (2023). The Effect of Compound Exercises with the Intense Method and the Training Mask on the Development of Some Physical Abilities and the Level of Skillful Performance of Futsal Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(01), 310–323.
- Mousa, A. M., & Kadhim, M. J. (2023). NMUSING AN INNOVATIVE DEVICE TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE ANTERIOR QUADRICEPS MUSCLE OF THE INJURED KNEE JOINT AFTER SURGICAL INTERVENTION OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT IN ADVANCED SOCCER PLAYERS. *Semiconductor Optoelectronics*, 42(1), 1504–1511.
- Saad, A., Fadhil, A., Rafid, A.-B., & Qaddoori, M. (2023). *Rehabilitation Program For Treatment Tennis Elbow (Lateral Epicondylalgia) Suffered by The Players of Al-Rafidain Sports Club For Tennis League Three Players In Diyala Province*. 13(2018).
- FIFA. (2023) Dynamic yoyo test for referee: (PDF file).**
- FIFA. (2023) guidelines fitness test for referee: (PDF file).**
- <https://www.labhipermedia.net>, fitness test for referee's men and women**