

Effect of Special physical exercises on developing power define by speed and agility for football assistant referees

Karra Abass Elabi¹, Muhanad Abd Alsatar Alany²

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Baghdad

[https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(3\)2023.1499](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(3)2023.1499)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Article history: Received 26/4/2023 Accepted 3/7/2023 Available online 9,28,2023

Abstract

The study aimed to prepare physical exercises on developing power defined by speed and agility for first-degree football assistant referees and to identify the effect of physical exercises on developing power defined by speed and agility for first-degree football assistant referees. The researchers used the experimental method, on (10) assistant referee in each experimental and control group. The researcher applied the experiment using training tools and (4) training sessions for eight weeks. The results showed significant effect on power define by speed and agility test in both groups in favor of experimental group.

Key words: Special physical exercises, training tools, power define by speed, agility.

(1) Karra Abass Elabi, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of physical education and sport science(Elabi.karrar@gmail.com) (+9647707905703).

(2) Muhanad Abd Alsatar Alany, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (muhanadalani@yahoo.com) (+9647702616159)

تأثير تمارين بدنية خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين بكرة

القدم

كرار عباس لعبيبي، مهند عبد الستار عبد الهادي

تاريخ تقديم البحث : (2023/4/26)، تاريخ قبول النشر (2023/7/3)، تاريخ النشر (2023/9/28).

المستخلص

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين بدنية خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين بكرة القدم والتعرف على تأثير التمارين البدنية الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم. وأعدمت الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (10) حكم لكل مجموعة تجريبية وضابطة، وقام الباحثان بتطبيق تجربتهم الرئيسية باستخدام تمارين بدنية خاصة باستخدام أدوات تدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية خلال الأسبوع ولمدة (8) أسابيع، كانت النتائج تشير الى وجود فروق معنوية في أختبارات القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت التمارين البدنية الخاصة.

الكلمات المفتاحية: التمارين البدنية الخاصة، أدوات تدريبية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة.

المقدمة:

يعد كلاً من الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة قدرتان مهمتان جداً للحكام المساعدين بكرة القدم، إذ يساهمان في ضمان قدرة الحكم المساعد على مواكبة اللعب واتخاذ قرارات دقيقة وأداء واجباته بفعالية طوال المباراة، إذ يحتاج الحكم المساعد أن يكون قادراً على التحرك بسرعة على طول خط التماس لمواكبة اللعب، وهذا يعني أن يكون قادراً على تغيير الإتجاه، والتسارع والتباطؤ بسرعة، والتحرك للحفاظ على أفضل زاوية رؤية ممكنة لاتخاذ القرارات الصحيحة وهذا ما يؤكد (كاظم و داود، 2015) ويتطلب من الحكم المساعد أن يكون على مستوى عال من الرشاقة لأن الأمر يتطلب تغيير السرعة و الإتجاه أو التوقف المفاجئ في اقل وقت وجهد وذلك لأن الحركات التي يقوم بها الحكم المساعد بكرة القدم تحتاج القوة الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة والمرونة الجيدة وبذلك يكون الأداء جميل ومتناسق وعملية التوافق العالي والتناسق هي أدق مفهوم بالنسبة للحكم المساعد. كذلك بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة يبين (علي، 2010) إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً بارزاً جداً في لعبة كرة القدم لما تتطلبه هذه اللعبة من استخدام للقوة والسرعة معاً. حيث عرفها (حسين ، زناد، و أسماعيل ، 2020) إنها قابلية الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة أو مجموعة المقاومات الخارجية بأعلى سرعة ممكنة ولمرات عدة.

وقد استخدم العديد من الباحثين عدة طرق من أجل تطوير هذه القدرتين ومن هذه الطرق استخدام التمرينات الخاصة وباستخدام أدوات تدريبية. إذ تعد التمرينات الخاصة من الطرق الحديثة التي تساعد في تنمية وتطوير القدرات البدنية بصورة مباشرة ، وهي التمرينات التي تؤدي على مستوى عالي من القزابة من المسارت الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة، ويذكر (عمر و اخرون، 2006). أن التمرينات الخاصة هي من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب وطبقاً لشروط وقانون اللعبة، وأيضاً تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الأعداد والمنافسات وكثير من الألعاب الرياضية حيث ان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الأخرى وبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره بشكل جيد. ويبين (علي، 2010) أن التمرينات الخاصة هدفها تقوية المجاميع العضلية التي تسهم بشكل رئيس الى تنفيذ الواجب الحركي المطلوب، أي الإسهام في تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالهدف الحركي وعلى وفق مسارات المنافسة.

كذلك بالنسبة للأدوات التدريبية إذ تعد من الوسائل المهمة في تطوير القدرات البدنية، ويذكر (حسيب و عبد الكريم، 2022) إن الأجهزة والوسائل المساعدة هي منظومة تدريبية تتكون من مجموعة من الأدوات التي تتكامل مع بعضها البعض وتتفاعل تفاعلاً وظيفياً في برنامج تدريبي لتحقيق أهدافه، حيث تنظم في ترتيب متتابع يسمح لكل لاعب أن يسير في البرنامج التدريبي ووفق إمكاناته الخاصة بشكل إيجابي. إذ تكمن أهمية الدراسة باستخدام تمرينات بدنية خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم ، ولكون الباحثان مختصان في التدريب الرياضي وأحدهما حكم مساعد دولي بكرة القدم وبعد الأطلاع على المصادر العربية والأجنبية وإجراء المقابلات الشخصية مع مختصي التدريب الرياضي وحكام كرة القدم أكدوا على أهمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة في التأثير على مستوى أداء الحكم وإتخاذه القرارات السليمة، لذا تتجلى مشكلة الدراسة في استخدام تمرينات بدنية خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتي تعد من القدرات المهمة للحكام المساعدين. إذ هدفت الدراسة الى إعداد تمرينات بدنية خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم والتعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم والتعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم. وكان فرضا الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة للحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم.

إن من أهم الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة هي دراسة (الطائي و ظاهر، 2016) حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين نادي العراق بالمبارزة، وأظهرت النتائج فاعلية التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين رياضة المبارزة، كذلك دراسة (نعمة و الطائي، 2020) التي تبين من خلال نتائجها إن معنوية الفروق بين الأختبارات القبلية والبعديّة يعود

الى التمرينات البدنية بأساليب مختلفة التي استخدمت في التمرينات لتطوير بعض أنواع القوة وبالتالي قد طورت مستوى أداء العينة. وفي دراسة (الزهيري و جبر، 2018) حيث تبين من خلال نتائج الدراسة إن معنوية الفروق بين الأختبارات القبلية والبعديّة يعود الى طبيعة التدريبات والأدوات التي استخدمت في التمرينات الخاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وبالتالي قد طورت من مستوى أداء أفراد العينة. وفي دراسة (طالب و عبدالهادي، 2020) حيث تبين من خلال نتائج الدراسة إن معنوية الفروق بين الأختبارات القبلية والبعديّة يعود الى التمرينات الخاصة باستخدام أدوات مساعدة التي طورت من مستوى أداء عينة البحث. وفي دراسة (عبد الهادي و علي، تمرينات خاصة للرشاقة وتأثيرها في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للشباب بأعمار (17-18) سنة، 2009) التي تبين من خلال نتائجها إن معنوية الفروق بين الأختبارات القبلية والبعديّة ان شكل ونوع التمرينات الخاصة كان له الأثر الكبير في تطوير الرشاقة التي استخدمت للاعبين عينة الدراسة.

الطريقة والأدوات: استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم بمجموعتين لملائمته طبيعة البحث، كما حدد الباحث نطاق مجتمع بحثه عمدياً من الحكام المساعدين- الدرجة الاولى في محافظة بغداد والمسجلين في سجلات الاتحاد المركزي لكرة القدم العراقي لعام (2022-2023) اذ بلغت عينة البحث (20) حكم، اذ بلغت نسبة العينة (66%) من مجموع (30) حكم مساعد والذين كونوا مجموعتين وتم توزيعهم عن طريق القرعة في ضوء الاختبارات القبلية، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (10) حكام، والمجموعة الضابطة من (10) حكام. بعدها قام الباحثان بأجراء الأختبار القبلي لعينة البحث بتطبيق الأختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لأختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل أقصى مسافة في 10 ثا لكل رجل على حدة) وأختبار الرشاقة (الكودا)، إذ أجريت الأختبارات البدنية في يوم (السبت) الموافق (2022/10/10) في الساعة (الخامسة عصراً). واستعمل الباحثان التكافؤ في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بين مجموعتي البحث، وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (1) تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	Sig	قيمة الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الرشاقة (ثا)	9.896	0.053	9.848	0.094	1.396	0.18	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين	24	2.867	22.50	2.592	1.227	0.23	غير معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسار	22.30	1.828	21.10	1.449	1.626	0.12	غير معنوي
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (18)							

تطبيق الوحدات التدريبية الخاصة بموضوع الدراسة: قام الباحثان بإعداد وحدات تدريبية مستخدماً فيها تمارين خاصة باستخدام أدوات تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتم تطبيقها على عينة البحث التجريبية بواقع (4) وحدات تدريبية إسبوعياً، وبمجموع (24) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع، وتم استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة بمستوى شدة تتراوح (80-90%) للرشاقة و(65-80%) للقوة المميزة بالسرعة وكان زمن الاداء (10-25 ثا) وزمن العمل للراحة تكون (1:3-1:4) ، وتم اداء التمارين البدنية الخاصة على ملاعب وزارة الشباب والرياضة وتمارين المدرج في مدرج قاعة الشعب المغلقة للالعاب الرياضية .

- وتم استخدام بعض الأدوات التدريبية من قبل الباحثان مع التمارين الخاصة وهي:

- موانع القفز (Hurdles Jump) : هي عبارة عن أنبوب مصنوع من البلاستيك خفيف الوزن شكلها يشبه الموانع التي تستخدم في فعالية الأركاض لكنها صغيرة وبثلاثة ارتفاعات مختلفة (10-20-30) سم لسهولة حمله ونقله حسب نوع التمرين وتستخدم الموانع في تدريبات القوة والرشاقة والتوازن في أغلب الالعاب الرياضية الفردية والفرقية.

- السلالم (Stairs) : وهي عبارة عن مدرجات أو السلالم تكون بأرتفاعات مختلفة وذات تصميم يجعلها مثالية وغير معيقة لأداء أنواع التمارين، صعود السلالم هو شكل من أشكال التمارين التي يمكن الوصول إليها بسهولة وتستخدم في تدريبات القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والتوازن.

- الحلقات الأرضية الملونة (Color Rings) : عبارة عن 12 حلقة بأربعة ألوان مختلفة بقطر (40 سم)، مصنوعة من البلاستيك الصلب (PVC) تكون ذات تصميم مسطح مما يجعلها مثالية وغير معيقة للاستخدام على الأسطح في الساحات الخارجية والقاعات الداخلية وتستخدم في تدريبات الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة.

- شاخص مخروط (Cone) : هي عبارة عن مخاريط (أقماع) بلاستيكية وتأخذ أشكال وأرتفاعات مختلفة وخفيفة الوزن تستخدم في أغلب الفعاليات الرياضية وحسب نوع وهدف التمرين إذ يمكن نقلها وتركيبها وتحريكها بكل سهولة.

- سلم رشاقة (Agility Ladder) : ويتكون من حزامين متوازيين مصنوع من القماش المتين وبألوان عديدة يبلغ طول السلم (4.20م) وعرضه (50سم) يحتوي على (12) قطعة من البلاستيك باللون الأصفر أو الأخضر قابلة للتعديل من أجل التحكم بالمسافة التي بين مربع وآخر حسب خصوصية التمرين وحسب قياس أقدام اللاعبين ويستخدم سلم الرشاقة في تدريبات الرشاقة والتوافق العضل والتوازن.

بعدها قام الباحثان بأجراء الأختبار البعدي لعينة البحث على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لأختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل أقصى مسافة في 10 ثا لكل رجل على حدة) وأختبار الرشاقة (الكودا)، إذ أجريت الأختبارات البدنية في يوم (السبت) الموافق (2022/12/6) في الساعة (الخامسة عصراً)، وعلى ملاعب وزارة

الشباب والرياضة. ثم تم معالجة بيانات الأختبارات القبليّة والبعدية بواسطة القوائم الإحصائية ببرنامج (SPSS) لحساب الوسط الحسابي، والإنحراف المعياري، واختبار (t) للعينات المستقلة، غير المستقلة.

النتائج:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وقيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.00	8.455	0.01360	0.11500	0.081	9.781	0.053	9.89	اختبار الرشاقة (ثا)	1
معنوي	0.00	4.070	0.88443	3.60000	2.366	27.60	2.867	24	اختبار القوة المميز بالسرعة الرجل اليمين	2
معنوي	0.00	3.360	0.80346	2.70000	1.840	25.50	1.828	22.3	اختبار القوة المميز بالسرعة الرجل اليسار	3

* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (9)

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وقيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.01	3.227	0.01828	0.05900	0.072	9.789	0.094	9.848	اختبار الرشاقة (ثا)	1
معنوي	0.00	6.508	0.61464	4	1.269	26.50	2.592	22.50	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين	2
معنوي	0.01	2.882	0.83267	2.40000	1.840	23.500	1.449	21.10	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل	3

									اليسار
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (9)									

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة معنوي	
		ع	س	ع	س				
1	اختبار الرشاقة (ثا)	0.081	9.781	0.072	9.789	0.231	0.02	معنوي	
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين	2.366	27.60	1.269	26.50	1.295	0.01	معنوي	
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسار	1.840	25.50	1.840	23.500	2.429	0.00	معنوي	
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (18)									

المناقشة:

من خلال عرض النتائج في الجداول أعلاه والتي تبين وجود الفروق المعنوية بين الأختبارات القبليّة والبعدية، ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وكذلك وجود فروق معنوية بين الأختبارات البعدية للمجموعتين وكان التفوق فيها لصالح المجموعة التجريبية، إذ يعزوا الباحثان هذا التفوق لإختبار القوة المميزة بالسرعة (الحجل أقصى مسافة في 10 ثا لكل رجل على حدة) لأفراد عينة البحث التجريبية الى التمرينات البدنية الخاصة باستخدام أدوات تدريبية، حيث ساعدت تمارينات الجري والقفز على السلم (المدرج) وتمارين القفز على الموانع واستخدام الحبال المطاطية من تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة (Easa et al., 2022) ، وهذا ما أكدته دراسة (MARY K, et al., 2017) التي أجريت لمدة 6 أسابيع أن تمارين الجري على السلم (المدرج) مرتفع الشدة يساعد على بناء السرعة والقوة المميزة بالسرعة وهو إضافة جيدة لأي برنامج تدريبي من خلال أعداد مجموعة متنوعة من التمارينات التي تعمل على تحسين حركة القدمين وسرعة العمل

وذلك يمكن أن يساعد في تحسين أدائهم. وأكدته أيضاً دراسة (الطائي و ظاهر، 2016) يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة بتمرينات خاصة وذلك من خلال أنتاج أقوى أنقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً بشدة أداء التمرين (المقاومات) تتراوح بين 70%-85% فضلاً عن التكاليف الوظيفية في عضلات الرجلين. ودراسة (كاظم, عبد الرزاق; داود, محمد طارق, 2016) أن السبب في مساعدة التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية هو نوعية وتقنين التمارين المستخدمة في تطوير هذه القدرة كون هذه القدرة تدخل في معظم الالعاب الرياضية لأهميتها في أداء التمارين البدنية والأداء للحكام إذ اسهمت بشكل فاعل في تطوير مستوى الأداء للحكام. كذلك أكد كلاً من (وضاح و شغاتي, 2022) و (دخيل و نايف, 2018) و (رفعت, 2017) و (كاظم و راضي, 2020) إن لتطبيق التمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة.

أما بالنسبة أختبار الرشاقة (الكودا) ، ويعزو الباحثان هذا التفوق لأفراد عينة البحث التجريبية الى التمرينات البدنية الخاصة باستخدام أدوات تدريبية، حيث ساعدت تمرينات الجري على السلم (المدراج) وتمرينات القفز على الموانع القفز وتمرينات الشواخص وتمرينات سلم الرشاقة وتمرينات الحلقات الأرضية على تطور الرشاقة حيث أن تطور هذه القدرة كان نتيجة التدريب على حركات الرجلين وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات والمواقف والأوضاع (Mondher, H. A., & Khalaf, 2023) فضلاً عن ارتباط أدائها بالكثير من القدرات الأخرى والتي ساعدت على تطور عمل الجهاز العصبي من خلال استخدام الأدوات التدريبية وهذا ما أكدته دراسة (طالب و عبدالهادي, 2020) أن عملية التحرك وباتجاهات مختلفة وتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ، تلعب دوراً هاماً في تحسين مستوى الرشاقة (Saeed et al., 2020) ، إذ ان التمرينات الخاصة والتي تتميز بطابعها القريب من ظروف اللعبة والتي تأخذ بعين الاعتبار استخدام الالوضاح المتنوعة وحركات انطلاق معقدة (Mousa, A. M., & Kadhim, 2023) ، فضلاً عن التغيير في تحرك اللاعب لمختلف الاتجاهات باستخدام الأدوات التدريبية تساعد على تطور الرشاقة. (Munaf et al., 2022) وأيضاً أكدت دراسة (مهدي و خلف, 2020) أن التمرينات الخاصة تعد من أحدث الطرائق المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية (Mahmood et al., 2023). وأخيراً أكدت الدراسات التالية: دراسة (منير, مطر, و عبد الكريم , 2018) ودراسة (طارش, 2017) ودراسة (الهيبيتي و عبد المجيد, 2018) ودراسة (حمزة, 2014) و الدراسة (الحسني, 2015) ودراسة (الهادي و مجيد, 2019) ودراسة (لازم, 2018) ودراسة (جاسم و رمضان, 2019) ان استخدام التمرينات الخاصة وبالأدوات المساعدة تؤثر بشكل فعال في تطوير مستويات القوة والسرعة والرشاقة. وعليه يكون الباحثان قد حققا هدفاً البحث بالنسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة. (Naif & Hussein al-Maliki, 2020)

بناء على النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال عينة البحث توصلنا الى الأستنتاج التالي: أن استخدام التمرينات البدنية الخاصة بأستخدام أدوات تدريبية مساعدة على الأراضي الرملية التي طبقها أفراد المجموعة التجريبية كانت فعالة ومؤثرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة.

الملحق (1)

الأختبارات

1. اختبار القوة المميزة بالسرعة (نعمة و الطائي ، 2020)

أسم الاختبار : الحجل أقصى مسافة في 10 ثا لكل رجل على حدة .

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المجموعات العضلية لكل رجل على حدة .

الادوات: ملعب كرة قدم , وشريط قياس، صافرة، ورقة تسجيل، ساعة توقيت .

التسجيل : يتم خلال حساب المسافة المقطوعة بالمتر .

وصف الاداء: رسم خطوط على الارض ثم الحجل عليها وتوضع علامات تقيد القياس بالمتر , ويراعى في هذا الاختبار عدم خروج اللاعب عن الخط المرسوم , وعدم ملاسة اي جزء من جسمه للأرض , ويتم الحجل ببذل اقصى قدرة ممكنة لقطع اكبر مسافة .

2. إختبار الرشاقة (الكودا) (خلف، عبيد، و حمود، 2018)

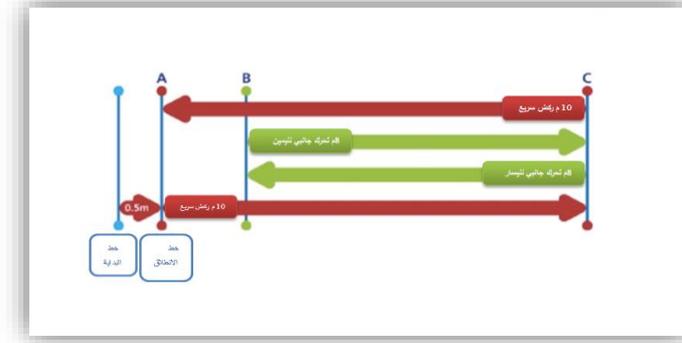
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة الرشاقة لدى الحكام المساعدين بكرة القدم.

- الادوات: شواخص عدد (8) وساعة توقيت وشريط لاصق ملون وصافرة وعجلة قياس (فيتة) واستمارة تسجيل .

- التسجيل: يتم من خلال قياس الزمن المستغرق بالثواني .

- وصف الاداء : يقوم الحكم المساعد بالوقوف على بعد (50 سم) من خط البداية ويقوم بالتهيب لغرض الاختبار وبعد سماع الصافرة يقوم بالانطلاق باقصى سرعة ركض الى الامام لمسافة (10متر) , ومن ثم التحرك للجانب اليسار لمسافة (8 م) , ومن ثم التحرك للجانب اليمين ايضاً لمسافة (8 م) ومن ثم الانطلاق باقصى سرعة لمسافة (10 م) وكما موضح في الشكل (1) .

وهو اختبار خاص بالحكام المساعدين ويجري لمرة واحدة اذ يجب على الحكم المساعد قطع هذا الاختبار بزمن لا يتعدى (10:00 ثا) لحكم الدرجة الاولى واذا تجاوز الوقت المقرر تعد محاولة فاشلة تعاد المحاولة لمرة اخرى , وبعد الانتهاء من هذا الاختبار يتم إعطاء راحة لمدة 2-4 دقيقة للمختبرين ومن ثم أداء الاختبار التالي وهو اختبار تكرار السرعة.



الشكل (1) يوضح اختبار كودا للحكام المساعدين

ملحق (2) نموذج الوحدات التدريبية

الاسبوع: الثالث: الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة .

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للمجموعة	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن العمل	عدد التكرارات في المجموعة	شدة التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية
عمل تمرين الرشاقة من خلال القفز لليمين واليسار على حلقات الرشاقة		6 د	3 د	2	30 ثا	10 ثا	3	90-85 %	تمرين الرشاقة على الحلقات	جزء من القسم الرئيسي (11:05)
عمل تمرين الدبني بوزن الجسم مع استخدام حبل مطاط لتثبيت مفصل الركبة		1:15	1 د	1	30 ثا	15 ثا	12	-75 % 77%	تمارين القوة المميزة بالسرعة	
تمرين القفز الطويل للامام		1:15	1 د	1	30 ثا	15 ثا	15			
التحرك للجانب اليمين واليسار من خلال ثني الركبة	(5:05 د)	1:15	1 د	1	30 ثا	15 ثا	12			
تمرين الانتقال المفاجئ الى وضعية القرفصاء		1:20	1 د	1	30 ثا	20 ثا	20			

اليوم والتاريخ : السبت 2022/10/13

الملاحظات	زمن العمل الكلي	الراحة بين المجميع	عدد المجميع	الراحة بين التكرارات	زمن العمل في المجموعة	عدد التكرارات في المجموعة	شدة التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	أقسام الوحدة التدريبية
- رفع الركبتين بأقصى سرعة على المدرج لمدة 15 ثانية مستمرة .	14:30 د	3 د	2	1د	15 ثا	10	80-83 %	تمريبات القوة المميزة بالسرعة	
- تمرين الدبني النصفى ثم القفز للامام على المدرج	7:15 د	2 د	2	1د	15 ثا	5			
- تمرين القفز برجل واحدة على المدرج	4:50 د	2د	2	1د	10ثا	5			

احمد وضاح، و احلام شغاتي. (2022). تأثير تمارينات خاصة بأستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز فعالية رمي القرص فئة F56 شباب. مجلة كلية التربية الرياضية
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1303](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1303)، 3(34).

اغادير هادي جاسم، و علي جهاد رمضان. (2019). تأثير تمارينات بأستخدام ادوات مقترحة في تعلم الضربة الحاسمة (kill shot) لنادي الاسكواش. مجلة كلية التربية الرياضية، [https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.867](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.867)، 3(31).

الحسني.أ. (2015). أستخدام تمارينات وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وإنجاز رمي الرمح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة كلية التربية الرياضية. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V27\(2\)2015.583](https://doi.org/10.37359/JOPE.V27(2)2015.583) (27) 2.

الطائي، أ. أ. &، ظاهر، ع. ظ. (2016). تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة. مجلة التربية الرياضية. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(2\)2016.309](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(2)2016.309) (28) 2.

الزهيري، و.ك، و جبراً.ه. (2018). تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها بالقوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد. مجلة الرياضة المعاصرة
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/10>، 1(17).

References

- MARY K, A., BAGLOLE., J., MARTIN, B., MACINNIS , M., GURD, B., & GIBALA, M. (2017). Brief Intense Stair Climbing Improves Cardiorespiratory Fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, DOI: [10.1249/MSS.0000000000001188](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001188) , 2(49), 298-307
- 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.
- 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.
- Munaf, S. M., Ali, A. A., & Dawood, M. S. (2022). Psychological Empowerment and Its Relationship To Organizational Citizenship Behavior for Workers in the Olympic Committee Sports Federations. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 17(4), 183–190.
- Naif, A. S., & Hussein al-Maliki, D. M. A. (2020). the Effect Karplus Model in Cognitive Achievement and Learning Passing Skill in Soccer for Secondary School Students. *International Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 10(2), 385–394. <https://doi.org/10.37648/ijrssh.v10i02.039>
- Saeed, T. A., Yasser, O. K., & Fenjan, F. H. (2020). The effect of various aerobic exercises on the endurance and some physiological variables among fitness training practitioners of at (30-35) years old. *International Journal OfPsychosocial Rehabilitation*, 24(03), 6083–6086.