

تأثير تمارين خاصة وفق الأسلوب المتقطع لتطوير السرعة لدى حكام الدرجة الأولى (ساحة , مساعدين) بكرة القدم في بغداد

أ.م.د. حيدر غضبان إبراهيم

منتظر عبدالزهرة جواد

algharaoym@gmail.com

07733333249

تاريخ التقديم: 2023/5/21

تاريخ القبول: 2023/6/18

تاريخ النشر: 2023/7/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

أن التطور الذي يحدث في العالم من خلال الثورة العلمية في العلوم الرياضية وخاصة كرة القدم. وقد حددت مشكلة البحث بأنها تكمن في الحاجة إلى استخدام تمارين خاصة و حديثة وبأساليب متنوعة لتطوير القابليات البدنية. ويهدف البحث إلى أعداد تمارين على وفق الاسلوب التدريبي المتقطع لتطوير السرعة لحكام كرة القدم، والتعرف على نسبة التطور للمتغير المبحوث . وتكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمارين في تطوير السرعة لدى حكام كرة القدم. وتضمن الفصل الاول فروض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث في السرعة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى. مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري والمجال المكاني والمجال الزماني. واحتوى الفصل الثاني: على الدراسات النظرية والسابقة والمحاور التي تخص البحث. وتضمن الفصل الثالث: استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. والفصل الرابع: تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمتغيرات البحث. اما الفصل الخامس: وعلى ضوء ما تقدم من نتائج استنتج الباحث إن استخدام التمارين ساهمت في تطوير المتغيرات المدروسة. ويوصي الباحث الى استعمال التمارين المستخدمة في البحث لما لها من تأثير بالغ الأهمية لتطوير السرعة لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى.

الكلمات المفتاحية: تمارين - التدريب المتقطع - السرعة - حكام كرة القدم.

The effect of special exercises according to the intermittent method of speed development among the referees of the first class (square, assistants) in football in Baghdad

Mountadhar Abdul-Zahra Jawad

Haidar Ghaban Ibrahim

Abstract

That development that is taking place in the world through the scientific revolution in sports science and especially football. The research problem has been identified as the need to use special and modern exercises and in a variety of ways to develop physical abilities. The research aims to prepare exercises according to the intermittent training method to develop the speed of football referees, and to identify the rate of development of the variable researched. The importance of research through the preparation of exercises lies in the development of speed in football referees. The first chapter included research hypotheses There are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests in the research variables in the speed of the research sample and in favor of the post-tests among first-class football referees. The fields of

research included the human field, the spatial field and the temporal field. The second chapter contained: theoretical and previous studies and axes related to research. The third chapter included: the researcher used the experimental method by designing one group with pre- and post-tests. The fourth chapter included the presentation, analysis and discussion of the results of the research variables. The fifth chapter: In the light of the above results, the researcher concluded that the use of exercises contributed to the development of the studied variables. The researcher recommends the use of exercises used in the research because of their very important impact on the development of speed among first-class football referees.

Keywords: exercises – interval training – speed – football referees.

التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته

ان هدف التدريب الرياضي هو الارتقاء بمختلف العوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية، وأحد هذه العوامل هو الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسولوجية للرياضيين، سواء في الألعاب الفرعية أم الألعاب الفردية والتي يؤثر تطورها حتما على المستوى والأداء.

ولكي يبقى الحكم جاهزا من الناحية البدنية والنفسية والعقلية لذا يتطلب منه بذل جهد كبير في التدريب البدني لأن عملية الاعداد البدني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمركز الصحيح داخل ميدان اللعب واجتياز اختبارات اللياقة البدنية، والتي تعطي مؤشرا على تمكنه من قيادة المباراة بكفاية عالية من الناحية البدنية والتي تعزز النواحي الاخرى كالنواحي النفسية والعقلية

وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين خاصة لتطوير السرعة التي تعتبر من اهم القدرات البدنية التي يحتاج اليها حكام كرة القدم في اثناء المباراة من خلال التنوع بالأسلوب التدريبي واعطاء تمارين مختلفة الايقاع لمحاكاة المواقف البدنية التي يحتاجها الحكم داخل ميدان اللعب في اثناء المباريات على وفق الاسلوب التدريبي المتقطع، ويرى الباحث انه يجب على حكام كرة القدم ان يتمتعوا بلياقة بدنية عالية طيلة فترات المباراة لما له من أهمية قصوى باتخاذ القرارات الصائبة تبعا لمستوى اللياقة التي يتمتع بها الحكم.

مشكلة البحث

إن المستوى العالي للإعداد البدني والحركي لحكام كرة القدم بما يتناسب مع مستوى أداء اللاعبين خلال المباراة والذي أصبح أكثر سرعة وأكثر تمريرا وذلك يمكن تحقيقه من خلال الانتظام في التدريب ضمن مناهج تعمل على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والعقلية لديهم وذلك لمواكبة مجريات المباراة.

و من خلال خبرة الباحث في المجال الرياضي كونه حكم درجة أولى بكرة القدم في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم فقد لاحظ ضعفاً في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحكام الدرجة الأولى وكذلك من خلال متابعة بطولات اتحاد كرة القدم في العراق، تبين بأن دائرة الحكام تخصص يوم تدريبي واحد فقط لحكام الدرجة الأولى وهذا اليوم يكون معرض للتأجيل بسبب التزام الحكام في المباريات وكذلك التزام لجنة ودائرة الحكام وتبقى بقية الايام اجتهادات فردية للحكام، والذي أدى إلى ابتعاد بعض الحكام عن التحكيم وذلك بسبب عدم اجتيازهم المتكرر للاختبارات البدنية المحددة بالإضافة الى تطوير القابليات البدنية لديهم ، لذلك يروم الباحث الى وضع تمارين خاصة وفق الأسلوب التدريبي المتقطع لتسهم في رفع مستوى السرعة لحكام الدرجة الأولى والتي تحقق متطلبات الطموح للوصول إلى تحقيق افضل المستويات.

أهداف البحث

1- اعداد تمارين خاصة وفق الأسلوب التدريبي المتقطع (HIIT) لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق الأسلوب المتقطع في تطوير السرعة لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

فرض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث في السرعة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية لدى حكام كرة القدم الدرجة الأولى.

مجالات البحث

المجال البشري: حكام الدرجة الأولى بكرة القدم (حكام الساحة ، الحكام المساعدين) في بغداد المعتمدون لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي (2023/2022) والذي يبلغ عددهم (30) حكماً.

المجال الزمني: للفترة من (2022/11/27) الى (2023/5/1)

المجال المكاني: ملعب الراحل علي حسين (وزارة الشباب والرياضة).

منهج البحث واجراءته الميدانية:

منهج البحث

إن المشكلة هي الاساس التي يحدد بها المنهج الذي يختاره الباحث للتوصل إلى النتائج، "ولأن الظواهر يمكن دراستها من خلال منهج علمي يكون ملائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها" ، لذلك سيستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعة الواحدة المترابطة (قبلي - بعدي)، وهو الأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة التي وجدها الباحث لأنها تتطلب تجربة للعينة ومعرفة تأثير التمرينات الخاصة عليها.

مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث يعني "جميع الافراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" ، والعينة هي " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" وسوف يحدد مجتمع البحث بصورة عمدية اذ يمثل جميع حكام الدرجة الأولى في محافظة بغداد (حكام الساحة – حكام مساعدين) المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي (2023/2022)، اذ يبلغ عددهم (58)، من مجموع الحكام الذي يبلغ عددهم (316) حكم في مختلف محافظات العراق، اما عينة البحث فتكونت من (30) حكماً (حكام الساحة والحكام المساعدين) والذي بلغت نسبتهم (51.72 %) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

وسائل جمع المعلومات:

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

❖ الاختبارات.

❖ الملاحظة والتجريب.

❖ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

❖ استمارة رأي الخبراء.

❖ الوسائل التعليمية للاتحاد الدولي لكرة القدم.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

❖ مضمار ملعب وملعب كرة قدم.

❖ حاسوب نوع apple

❖ ساعة توقيت الكترونية (Stop watch) لضبط الوقت.

❖ رداء رياضي (تي شيرت) عدد (30).

❖ عجلة قياس متري.

❖ شواخص عدد (40).

❖ جهاز (Laser Time Gate).

❖ صافرة عدد (3).

❖ استمارات تسجيل.

❖ كاميرا تصوير.

❖ إجراءات البحث الميدانية:

عمد الباحث بتحديد اختبارات البحث وفقاً لتوجيهات الاتحاد الدولي لكرة القدم وبعد اخذ رأي (السادة الخبراء) في مجال التحكيم من خلال توزيع استمارة الاستبانة، اتفق على التالي:

جدول (1)

يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين في الاختبارات المعدلة بعد استعمال (كا)

ت	الاختبارات المعدلة	عدد الخبراء المتفقيين	عدد الخبراء غير المتفقيين	قيمة (كا) ² المحسوبة	قيمة الدلالة	نسبة اتفاق الخبراء	الدلالة
1	اختبار السرعة 6*40	13	صفر	13	—	100%	معنوي
3	اختبار السرعة 5*30	13	صفر	13	—	100%	معنوي

جدول (2) يبين استمارة الاستبانة للاختبارات التي تم عرضها على الخبراء والمختصين

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
3	اختبار السرعة لحكام الساحة 6×40			
4	اختبار السرعة للحكام المساعدين 5×30			

اختبار السرعة لحكام الساحة:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى حكام الساحة بكرة القدم.

الأدوات المستخدمة:

❖ مضمار ملعب كرة قدم.

❖ استمارة تسجيل.

❖ جهاز Laser time gate.

❖ شواخص عدد (6).

❖ راية للإشارة لبداية الاختبار.

وصف الاختبار: يقوم الحكم بالوقوف على بعد (1.5م) من خط الانطلاق وبعد إعطاء إشاره البداية يقوم الحكم بالانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (40 م) وبواقع (6 تكرارات) إذ يجب ان لا تتعدى المحاولة الواحدة (6:00ثا) وتكون الراحة بين كل تكرار (1دقيقة) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المسافة المحددة وللزمن المحدد نفسه تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة لمرة واحدة فقط وبعدها يستبعد الحكم من الاختبار في حالة عدم أكمال مسافة الاختبار بالزمن المحدد في المحاولة الثانية وكما موضح شكل الاختبار في الشكل رقم (1).



الشكل (1) يوضح اختبار السرعة لحكام الساحة.

اختبار السرعة للحكام المساعدين:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى الحكام المساعدين بكرة القدم.

الأدوات المستخدمة:

- ❖ شواخص (6).
- ❖ استمارة تسجيل.
- ❖ جهاز Laser time gate.
- ❖ عجلة قياس متري.
- ❖ راية حكام عدد (1).

وصف الاختبار: يقف الحكم على بعد (1.5م) من خط البداية، وبعد سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة لمسافة (30 م)، وبواقع (5 تكرارات) إذ يجب ألا تتعدى المحاولة الواحدة (4:70ثا)، وتكون الراحة بين كل تكرار (30 ثانية) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المساعد للزمن المحدد تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة مرة ثانية وإذا ارتكب الحكم المساعد خطأ ثاني يعد غير مجتاز للاختبار، وكما موضح في الشكل رقم (4).



الشكل رقم (2) يوضح اختبار السرعة للحكام المساعدين

التجربة الاستطلاعية: عمد الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الحكام، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات البدنية يوم الاحد المصادف 2022/11/20 في ملعب الراحل علي حسين في وزارة الشباب والرياضة / بغداد على عينة مكونة من (5) حكام والذين بلغت نسبتهم (62.8) من مجتمع البحث، ثم أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بعد اسبوع المصادف 2022/11/27، وبالظروف نفسها للتأكد من إمكانية تطبيق التمرينات المركبة المختارة، والتأكد من الأدوات المستخدمة، والوقت اللازم لتطبيق التمرينات، استبعد الحكام الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية، ومن هذه التجربة استطاع الباحث تشخيص الأمور التالية:

- 1- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
 - 2- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
 - 3- معرفة مدى سهولة التمرينات أو صعوبتها، فضلاً عن صلاحيتها ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- التعرف على كفاية وتنظيم فريق العمل المساعد.

الأسس العلمية للاختبارات:

صدق الاختبار: لذا استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باستخراجها من جذر معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي (معامل الثبات).

ثبات الاختبار: لذا طبق الباحث الاختبارات على عينة مكونة من (5) حكماً. والذين مثلوا نسبة (8.39) من عينة البحث في يوم الأحد الموافق 2022/11/20. وأعيد تطبيق الاختبارات بعد أسبوع، وبالظروف نفسها بتاريخ 2022/11/27، واستخرج الباحثين معامل الارتباط.

موضوعية الاختبار: وقد عمد الباحث باستخراج موضوعية اختبارات السرعة وذلك من خلال تسجيل نتائج درجات حكيم، ومعالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وعند مقارنة القيم المحسوبة ظهر ان الاختبارات جميعها معنوية عند مقارنة قيم الارتباط المحسوبة بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على موضوعية الاختبارات البدنية والحركية المرشحة للدراسة.

جدول (3) يبين الاسس العلمية لاختبار السرعة 40 متر للحكام

الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
	معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
اختبار السرعة 40 متر	0.946**	0.000	0.98	0.995**	0.000

جدول (4) يبين الاسس العلمية لاختبار السرعة 30 متر للحكام المساعدين

الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
	معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
اختبار السرعة 30 متر	0.872**	0.000	0.92	0.865**	0.000

الاختبارات القبلية: أجري الاختبار القبلي لأفراد العينة لأداء الاختبارات البدنية بأشراف الباحث، ومساعدة فريق العمل على مدى يومان في ملعب علي حسين/وزارة الشباب والرياضة/بغداد إذ أجريت اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة يوم الأربعاء الموافق 2022/11/30 وأجريت الاختبارات الخاصة للحكام المساعدين في يوم الخميس الموافق 2022/12/1.

التجربة الرئيسية: عمد الباحث بأجراء التجربة الرئيسية الموافق يوم الأحد في تاريخ 2022/12/4 على ملعب علي حسين شهاب، إذ تبلغ مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، ثلاث اسابيع صعود والاسبوع الرابع نزول، و ذكر ابو العلا نقلاً عن (ويلمر، وكوستل) "أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (6-8) أسابيع" إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، بواقع (3) وحدات في الأسبوع، هي (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، وتراوح زمن التمرينات والتي هي جزء من القسم الرئيسي من (30_40 دقيقة). وطبقت التمرينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، والتكراري، إذ استهدف الباحث تطوير (السرعة)، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر الخاصة لتطوير القدرات اللازمة لاجتياز الحكم لاختبارات اللياقة البدنية، حددت مستويات الشدة المستخدمة في التمرينات عن طريق قياس النبض، مع الأخذ بعين الاعتبار النتائج التي ظهرت بالاختبارات القبلية لعينة البحث. وقد راعى الباحث عدة:

- 1- مدة التدريب الكلي (عدد الاسابيع (8).
- 2- عدد وحدات التدريب الكلية (24).
- 3- عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3).

4- أيام التدريب الاسبوعية (الاحد - الثلاثاء - الخميس).

5- وقت وحدة التدريبية 30 دقيقة من القسم الرئيس.

الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة عمد الباحث لأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 7-2023/2/8 وقد حرص الباحث بأجراء الاختبارات وتنفيذها بنفس إجراءات الاختبارات القبليّة .
الوسائل الاحصائية: عمد الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) للمعالجات الاحصائية.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج اختبار السرعة لحكام الساحة القبليّة والبعدية وتحليلها:

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6*40 القبلي والبعدية

العمليات الاحصائية للاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
السرعة	الثانية	-0.28599	0.15411	0.03989	-7.183	0.000	معنوي

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6*40 القبلي والبعدية

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدية
المتغيرات	ثانية	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي
السرعة 6*40		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
		6.1212	5.6349
		0.03743	0.17166

جدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5*30 القبلي والبعدية

العمليات الاحصائية للاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
السرعة	الثانية	-0.21972	0.12807	0.03308	-6.645	0.000	معنوي

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5*30 القبلي والبعدية

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدية
المتغيرات	ثانية	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي
السرعة 5*30		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
		4.6320	4.4121
		0.05423	0.13203

مناقشة النتائج:

من ملاحظة الجداول اعلاه الخاصة باختبار السرعة لحكام الساحة والحكام المساعدين اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغير السرعة لعينة البحث (حكام الساحة -حكام مساعدين) ولصالح الاختبارات البعدية في طبيعة نقصان زمن الأداء لاختبارات السرعة، والتي يعزوها الباحث إلى فاعلية التمرينات على وفق الأسلوب المتقطع الموضوعة من قبل الباحث وكذلك التركيز على تنمية السرعة والمدة التي درب الباحث فيها خلال التمرينات في ميدان اللعب

، كذلك استخدم الباحث طريقة التدريب مرتفع الشدة والتكراري وبوسائل تدريبية متطورة باستعمال ادوات تدريبية حديثة ساعدت على تحقيق انجاز عالي لمتغير السرعة.

وهذا ما اكده ايضاً (محمد ابراهيم ، 2013) " يرتفع مستوى اللياقة البدنية بسرعة اثناء استعمال تمارين بدنية جديدة لم يتعود عليها الرياضي"، وأيضاً استخدم الباحث تمارين تنافسية تمتاز بالتنوع لتنمية هذه الصفة المهمة لدى حكام كرة القدم، كما أن استخدام ادوات مساعدة وتمارين متنوعة خلال الوحدة التدريبية ساعد على ابعاد عامل الملل عند الحكام وزيادة عامل التشويق والإثارة لديهم عند الأداء، وهذا ما أكده (احمد امين فوزي، 2008) إذ ذكر " ان التنوع في الأدوات وتمارينها كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى" كما وحرص الباحث على التدرج والتموج في حجم التدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكيم المباريات فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وبتكرارات مناسبة، وهذا ما يؤكده (طارق البناي، 2016) " ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة".

المصادر:

- [1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [2] احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- [3] رافع صالح فتحي ونوري ابراهيم الشوك؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مكتبة الشهيد، 2004).
- [4] سعد منعم الشيلخي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون والحكم، (بغداد، مكتبة الكرار، 2004).
- [5] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1: (دمشق، دار نور للدراسات والنشر، 2011).
- [6] طارق احمد البناي؛ موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1: (الكويت، 2016).
- [7] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية، (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012).

[1] FIFA. (2016) (p29) velocity test. for referee. (PDF file).

[2] FIFA. (2016) (p13) velocity test. for assistant referee. (PDF file).

الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم استبانة الاختبارات

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د سعد منعم نافع الشيلخي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم والسياسة/ قسم النشاط الرياضي
2	أ.د صباح قاسم خلف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د ضياء ناجي عبود	اختبارات وقياس/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د فارس سامي يوسف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د سناء خليل	تدريب رياضي/ كرة سلة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د عبد الرحمن ناصر	اختبارات/ كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د حسام سعيد المؤمن	علم التدريب/ كرة قدم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د سمير مهنا الربيعي	علم التدريب/ حكام كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د فاطمة عبد مالح	علم التدريب/ كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
10	أ.م.د ناجي كاظم علي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د وميض شامل كامل	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	د. احمد ذاري هاني	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح التمرينات التطبيقية

الشكل التوضيحي للتمرين	الشرح	ت
	<p>اسم التمرين: الركض والرجوع بأقصى سرعة 10م</p> <p>التنظيم: مساحة من الملعب , تقسيم الحكام الى ثلاثة مجموعات, وضع اقماغ على بعد 10 امتار من خط البداية.</p> <p>الاهداف: عند الاشارة :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-جري الحكم بأقصى سرعة الى القمع المقابل 10م 2-الدوران خلف القمع والجري السريع للمس الزميل. 3-الجري السريع للوقوف خلف المجموعة والراحة الى انتهاء اخر لاعب من المجموعة 4-يجري الحكم 10م ثم الدوران والرجوع 10م 5-يتم الاداء بأقصى سرعة <p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-يجري الحكم 20م ذهابا وايابا 2-يؤدي الحكم تكرر 6 مرات بالمجموعة 3-يؤدي الحكم عدد 4 مجموعات 4-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 5-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة 	1
	<p>التنظيم: مربع 15×15م</p> <p>-يقسم الحكام الى 4 مجموعات يقفون في زوايا المربع</p> <p>الاهداف: وضع علامات على بعد 15 متر على شكل مربع</p> <p>-الجري بسرعة قصوى بشكل طولي ثم الدوران حول القمع ثم الجري بشكل قطري ولمس يد الزميل</p> <p>-الحكم الاخر يقوم بنفس الاداء</p> <p>-يخرج الحكمان متقاطعان بنفس الوقت</p> <p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-يجري الحكم بشكل امامي 15م ثم بشكل قطري 15م في كل مره 2-يجري الحكم 30م في كل مره 3-يؤدي الحكم تكرر 6 مرات بالمجموعة 4-يؤدي الحكم عدد 3 مجموعات 5-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 6-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة 	2

	<p>التنظيم : ملعب كامل</p> <p>الاهداف : يتم تخطيط الملعب كالتالي:</p> <ol style="list-style-type: none">1-مسافة 20م × جري 8 مرات2-مسافة 40م × جري 6 مرات3-مسافة 60م × جري 4 مرات4-مسافة 80م × جري 3 مرات <p>التعليمات :</p> <ul style="list-style-type: none">-مجموع الجري بالمسافة الاولى 160م-مجموع الجري بالمسافة الثانية 240م-مجموع الجري بالمسافة الثالثة 240م-مجموع الجري بالمسافة الرابعة 240م-مجموع الجري كاملاً هو = 920م
---	--