



تأثير تمارين خاصة باستخدام المنحدرات لتقوية عضلات الرجلين لاجتياز اختبار الرشاقة (كودا) للحكام المساعدين لكرة القدم الدرجة الثانية في محافظة ميسان

أ.م.د. واثق مدلل عبيد / الجامعة المستنصرية / كلية العلوم السياسية Wathiq.mudill@gmail.com

أ.م.د. حيدر غضبان ابراهيم / الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة haider1966@gmail.com

م.م. قادر محمود جابر / وزارة التربية / مديرية تربية محافظة ميسان Sport202423@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/١٠/١

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/١٠/١٢

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة, المنحدرات , (كودا)

مستخلص البحث :

استخدام ارضيات مغايرة للتمارين لتطوير القوة العضلية كأن تكون أرض رملية. واستخدام الوسط المائي لتطوير القوة العضلية للرجلين. استخدام المضلات لزيادة مقاومة الهواء للرجلين.

هدف البحث الى اعداد تمارين بأرضيات المنحدرات لاجتياز اختبار الرشاقة كودا ., التعرف على تأثير تمارين المنحدرات لتطوير عضلات الرجلين وكان فرض البحث هو ان التمارين المنحدرات اثر معنوي في تطوير

عضلات الرجلين للحكام المساعدين كان منهج البحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث واختار تصميم اسلوب المجموعة الواحدة (التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي. كان مجتمع وعينة البحث بحكام الدرجة الثانية بأعمار (٢٠-٢٢) سنة والمعتمدين رسمياً في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم كحكام اتحاديين للموسم (٢٣-٢٤) وبالبالغ عددهم (٢٠) حكم، وتم اختبار (١٠) حكام بشكل عشوائي عينة البحث يمثلون حكام ميسان. اهم الاستنتاجات ان تدريب المنحدرات ساعد على تقوية عضلات الرجلين. و تطوير القوة العضلية للرجلين يساعد على اجتياز الاختبار كودا للحكام واهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتدريبات المنحدرات. و

The Effect of Special Exercises Using Slopes to Strengthen Leg Muscles to Pass the CODA Agility Test for Assistant Football Referees of the Second Division in Maysan Governorate

**By: Prof. Dr. Wathiq Madlal Obaid,
Prof . Dr. Haider Ghadhan
Ibrahim**



Keywords: Special exercises, Slopes, CODA

Asst. Prof. Qadir Mahmoud Jaber

Abstract

The aim of the research was to develop exercises on sloping surfaces to help pass the CODA agility test. The study aimed to identify the effect of sloping exercises in developing the leg muscles. The research hypothesis suggested that sloping exercises have a significant effect on developing the leg muscles for assistant referees. The research method used was the experimental approach as it suits the nature of the research problem. A one-group design (experimental) with pre- and post-tests was selected. The research population consisted of second-tier referees aged (20-22) years, officially registered with the Iraqi Football Federation for the 2023-2024 season, with a total of 20 referees. A random sample of 10 referees was selected to represent Maysan referees. The main conclusions were that sloping surface training helped strengthen the leg muscles, and the development of leg muscle strength aids in passing the CODA test for referees. The key recommendations include the need to focus on sloping surface training, using alternative surfaces for exercises to develop muscle strength, such as sandy surfaces, and using aquatic environments to improve leg muscle strength. Additionally, using parachutes to increase air resistance for the legs was recommended.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعتبر كرة القدم اللعبة الاولى على مستوى العالم والعراق خصوصاً حولتطور الحاصل على صعيد الدوري العراقي والاهتمام الحكومي بهذه اللعبة ودخول تقنيات الفار على دورينا دوري نجوم العراق. كل هذه الاسباب وتطورها يتطلب تطوير سريع ومهم لاهم شريحة في هذه اللعبة وهم قضاة الملاعب (حكام كرة القدم) ولسرعة اللعب وتطوير اساليب اللعب يتطلب من الحكام تمارينات عديدة تختلف عن التمارينات السابقة والمعتادة بالمطاولة وغيرها من التمارينات التقليدية وهنا تكمن أهمية البحث باستخدام تمارينات تستهدف الرشاقة لمقتضيات متطلبات الاختبار الخاص بالحكام المساعدين ولتنوع اساليب اللعب ومجاراتها ولتجنب الاصابات بالحركات المفاجئة عن طريق تطوير الرشاقة

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثون لدوري نجوم العراق ولكونهم من وسط تحكيمي لاحظنا

١-٥-٣ المجال المكاني : منحدر ملعب
ميسان الأولمبي.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي
لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث
واختار تصميم اسلوب المجموعة الواحدة
(التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بحكام الدرجة
الثانية بأعمار (٢٠-٢٢) سنة والمعتمدين
رسمياً في الاتحاد العراقي المركزي لكرة
القدم كحكام اتحاديين للموسم (٢٣-٢٤)
والبالغ عددهم (٢٠) حكم، وتم اختبار
(١٠) حكام بشكل عشوائي يمثلون عينة
البحث.

٣-٣ الأدوات والأجهزة ووسائل جمع

المعلومات

٣-٣-١ ادوات واجهزة البحث

- كاميرا تصوير.
- جهاز قياس الطول والوزن
الالكتروني.
- ساعة توقيت.

وبعد المقابلات ان الحكام المساعدين
يعانون من عدم اجتياز الاختبارات بسبب
الفشل في اختبارات الكودا مما يؤدي الى
استبعادهم من المشاركة في الدوري العراقي
ويعود هذا السبب لضعف عضلات
الرجلين وعدم رشاقتهما في اداء الحركات
لاتباعهم اساليب قديمة في التدريب لا
يستهدف قوة العضلة لتحمل المفاجئة وعدم
تطوير رشاقتهما لتغيير الاتجاه وخصوصاً
في اختبارات كودا للحكام المساعدين

٣-١ اهداف البحث:

- ١- اعداد تمارينات بأرضيات المنحدرات .
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات المنحدرات
لتطوير عضلات الرجلين

١-٤ فرض البحث:

ان التمارينات المنحدرات اثر معنوي في تطوير
عضلات الرجلين للحكام المساعدين

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : حكام الدرجة
الثانية من الدوري العراقي في ميسان.
- ١-٥-٢ المجال الزماني: من
٢٩/١١/٢٠٢٣ لغاية ١٥/٤/٢٠٢٤.



المحاولتين . فيعتبر الحكم فاشلا في الاختبار .

* توقيت الاختبار الأوقات للحكام المساعدين وحكام كرة الصالات «والشاطئية»

* (للرجال) للحكام الدوليين والدرجة الأولى : يكون النجاح ١٠.٠٠٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .

* للدرجات الأدنى: يكون النجاح ١٠.١٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .

* (للنساء) ! . للحكام الدوليين والدرجة الأولى : يكون النجاح ١١.٠٠٠ ثانية كحد أقصى لكل

* يركض الحكم بسرعة ١٠ أمتار للأمام (من A إلى C) ويلمس بقدمه خط ال (C) ثم ركض جانبي لمسافة ٨ أمتار على اليسار (من C إلى B) ويلمس بقدميه خط ال B. .. ويعود مرة أخرى لركض جانبي لمسافة ٨ أمتار على اليمين (من B إلى C) وبعد أن بلمس خط ال C يركض سريعا للأمام لمسافة ١٠ أمتار (من C إلى A) للخط A.

* إذا فشل أو سقط الحكم ، فإنه يعطي له محاولة إضافية أخرى .

* إذا فشل أو سقط الحكم من محاولته . فإنه ينبغي أن يعطي له محاولة إضافية أخرى . وإذا فشل أو سقط الحكم في كلا

جدول رقم (١)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتمارين المنحدرات لتطوير عضلات الرجلين للحكام المساعدين لاجتياز اختبار الرشاقة (كودا)

القيمة الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		حجم العينة	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١.٨٣٣	٣٠.٢٢٨	١.٢٠٤	٠.٦٦٤	١١.٥١٠	٩.٩١٠	١٠	١٠

الجدول من عمل الباحثون بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS v. 26 .

والبعدي قد انخفض من ١١.٥١٠ الى ٩.٩١٠ وهذا يعني استجابة واستفادة افراد

نلاحظ من خلال الجدول رقم (١) بان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي



قام الباحثون بأعداد تدريبات تتلاءم مع متطلبات الاداء البدني للحكم من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية للحكام وبدء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء ٢٠٢٣/١٢/٢٧ وانتهى بيوم الخميس ٢٠٢٤/١/٤

اذ تم تطبيق ما يلي:

١. اعداد تمارين باستخدام المنحدر لمدة (٤) اسابيع (السبت، الاثنين، الاربعاء) ١٢ وحدة تدريبية.
٢. زمن هذه التمارين في الوحدة التدريبية الكاملة يستغرق من (١٠-١٥) دقيقة.

٣-٦ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية وشملت اختبار كودا.

٣-٧- الوسائل احصائية:

استخدام الباحثون الحقيبة الاحصائية spss

العينة من تمارين المنحدرات، وايضاً نلاحظ بان قيمة الانحراف المعياري ايضا انخفضت من ١.٢٠٤ الى ٠.٦٦٤ وهذا يدل على انه التجانس بعد استخدام التمارين كان افضل.

اما بالنسبة لقيمة t المحسوبة والتي بلغت ٣٠.٢٢٨ وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ وبالغلة ١.٨٣٣ وهذا يعني بان تمارين المنحدرات اثر معنوي في تطوير عضلات الرجلين للحكام المساعدين لاجتياز اختبار الرشاقة.

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الأربعاء ٢٠٢٣/١٢/٦ في ملعب ميسان الاولمبي الرياضي، الساعة التاسعة صباحاً.

- تم تطبيق الاختبار من قبل الباحثون حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبارات وتطبيقها.

- تم اعطاء فرصة للحكام للأحماء قبل الشروع بالاختبار.

٣-٥ التجربة الرئيسية :

٤- عرض ومناقشة النتائج

الرئيسية وتطبيق التمرينات والاختبارات بعد التجربة الرئيسية.

وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها يجد الدال ترقيمه ثم معالجتها احصائياً للوصول الى النتائج الحقيقية والنهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث:

٤-٢- عرض النتائج لمجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها :

٤-١- عرض النتائج لمجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي اليها الباحثون من خلال اجراءات الاختبارات والقياسات قبل التجربة

جدول رقم (٢) بيّن الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق ودلالة الفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩

الدلالة الفروق	SIG	قيمة (t) المحسوبة	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
					ع±	س	ع±	س		
معنوي	٠.٠٠٠٠	٧.٥٨٩	٠.٢١	١.٦٠	٠.٦٦	٩.٨١	١.٢٠	١١.٥١	ثا	Coda

• معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٩ .

التجريبية في جدول رقم (١) ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي مما يدل على انه هناك تطور في متغير الرشاقة ولصالح الاخبار البعدي. ويقرر الباحثون هذا التطور الى تطبيق تمرينات المنحدرات اذ تم تطبيقها بشكل علمي ومدروس وتجنباً للإصابات من خلال الاحماء المثالي اضافة الى زيادة القوة للمعضلات الخاصة بحركات الحكام

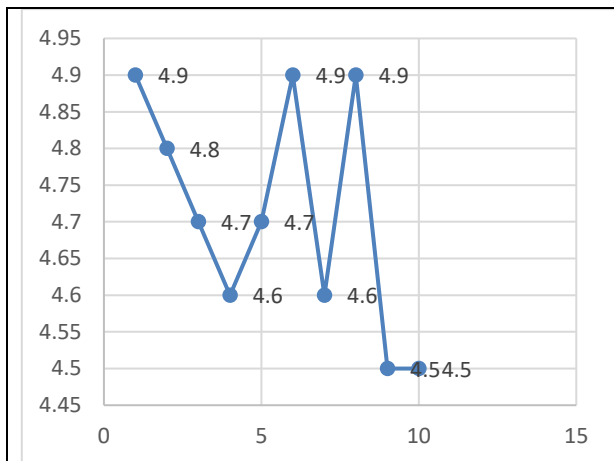
٤-٢-١ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الباحثون للجدول وعرض النتائج لاحظ بان الفروقات كانت معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي عند استخدام تمرينات المنحدرات لتطوير عضلات الرجلين للحكام المساعدين لاجتياز اختبار الرشاقة (كودا)

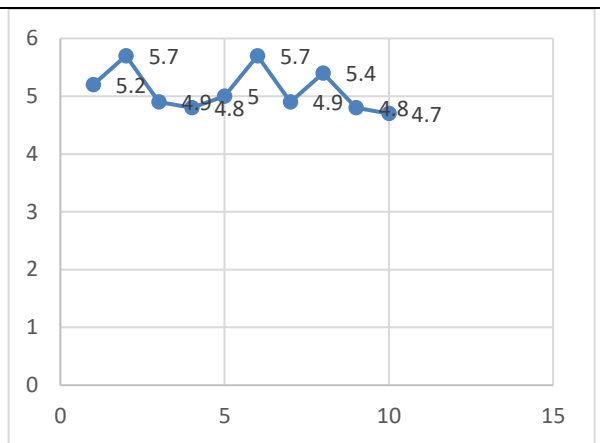
ومن خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة

محاولة ٤- للدرجات الأدنى: يكون النجاح
١١.١٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .

المسارعين الجانبية وتقوية عضلات
الفخذين الامامية الخلفية.



الشكل (B)

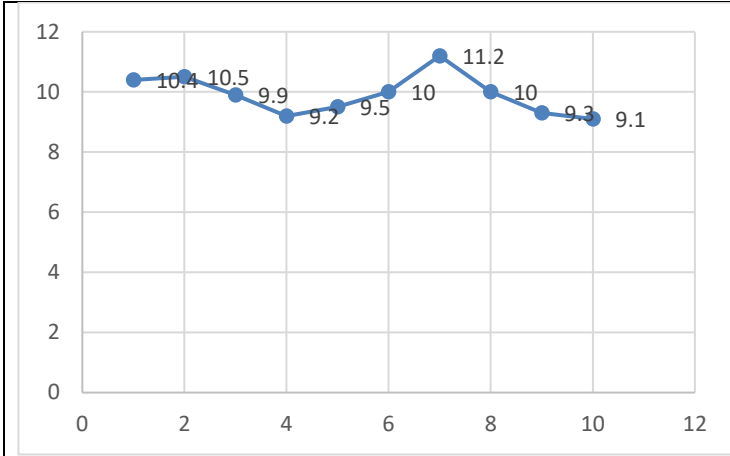


الشكل (A)

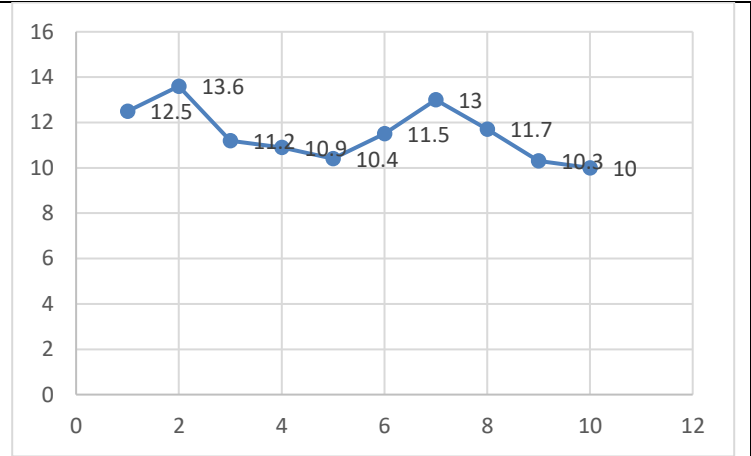
شكل (٢) يوضح اختبار كودا للرشاقة

هو ٤.٧ في الاختبار القبلي اما شكل (B)
يوضح عند اجراء الاختبار البعدي ان
الزمن بالثانية قل حيث كان اعلى زمن هو
٤.٩ في حين كان اقل زمن يساوي ٤.٥
بالثانية.

يبين التطور الحاصل للحكام المساعدين
لكرة القدم- الدرجة الثانية في بغداد بعد
استخدام المنحدرات لتقوية عضلات
الرجلين لاجتياز اختبار تكرار السرعة ،
حيث ان الشكل A يوضح ان اعلى زمن
بالثانية حصل عليها هي ٥.٧ واقل زمن



الشكل (B)



الشكل (A)

شكل (٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١- الاستنتاجات:

على وفق النتائج التي توصل لها الباحث خرج بالاستنتاجات التالية.

١. ان تدريب المنحدرات ساعد على تقوية عضلات الرجلين.

٢. تطوير القوة العضلية للرجلين يساعد على اجتياز اختبار كودا للحكام.

٤-٢ التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام بتدريبات المنحدرات.

٢. استخدام ارضيات مغايرة للتمرينات لتطوير القوة العضلية كأن تكون أرض رملية.

٣. استخدام الوسط المائي لتطوير القوة العضلية للرجلين.

يبين التطور الحاصل للحكام المساعدين لكرة القدم- الدرجة الثانية في بغداد بعد استخدام المنحدرات لتقوية عضلات الرجلين لاجتياز اختبار الرشاقة (كودا)، حيث ان الشكل A يوضح ان اعلى زمن بالثانية حصل عليها هي ١٣.٦ واقل زمن هو ١٠ في الاختبار القبلي، اما شكل (B) يوضح عند اجراء الاختبار البعدي ان الزمن بالثانية قل حيث كان اعلى زمن هو ١١.٢ في حين كان اقل زمن يساوي ٩.١ بالثانية.



المصادر

١٠. محمد صبحي حسانين التقويم والقياس في التربية البدنية ٢٢ القاهرة، دار الفكر العربي
١١. محمد عثمان موسوعة ألعاب القوى تكنيك تدريب - تعليم تحكيم) ١ (الكويت دار القلم للنشر

Colfior G.R Hand poor for Coaching Cross Country and Running-٩ Events. West Nyack; Park Dr abolishing company in 1977. P87.

Jon Harding: Training fi, mounting running, www, htm, 2002,

ملحق رقم (١) توزيع التمارين الأسبوعية

رقم التمرين	اليوم
٤-١	السبت
٦-٥-٣	الاثنين
٨-٧-٢	الأربعاء

١. احمد ثامر محسن دراسة مقارنة لمعدل طول الضربة وتكرارها بين أبطال العراق وأبطال العالم في
٢. سياحة ٥٠ م حرة رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (١٩٩٤).
٣. أيمن حسين علي علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي
٤. بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد (١٩٩٩) .
٥. رعد جابر باقر تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد (١٩٩٥)
٦. علي احمد هادي الجميلي تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز ٥٠ متر
٧. سياحة حرة رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد (٢٠٠٠)، ص ٦٦. اقتبسه عن قاسم
٨. حسن حسين قواعد وطرق تمارين برامج القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية: (مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٦)
٩. قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في ألعاب الرياضة ، بغداد، مطبعة التعليم