



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



The Impact of a Specialized Training Program on Passing the Speed and Agility Endurance Test for Iraqi Professional Football League Referees

M. Waleed Kamel Rashoudi, Prof. Dr. Diah Jaber Mohammed,

Prof. Dr. Nasr Hussein Abdul-Amir

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026 Research Published: 28/3/2026

Abstract

The progress achieved in all sports fields and the attainment of world records are a result of the integration of sports science and its supporting disciplines in sports training. The process of training athletes to achieve high performance requires planning and work from an early age. This necessitates the development of curricula based on scientific principles that ensure the improvement of training levels. Implementing these programs requires a specialized staff equipped with both sports science and its supporting disciplines. The success of a coach depends on their ability to connect these sciences and their dedication to achieving a high level of proficiency in their work by acquiring the necessary information from scientific sources. The referee readiness tests are the first step and the initial procedure, and they serve as the starting point for what comes after this test. In addition to what these tests represent for referees and assistant referees in terms of the accreditation of referees for subsequent football seasons, and therefore without these tests, the referee cannot make any progress in this direction, and he cannot participate in refereeing local tournaments if he is a local referee, or participate in international tournaments if he is an international referee. Therefore, paying attention to this aspect of developing physical and cognitive capabilities, which is represented by the readiness test, is of great importance to the referee himself and to the local, Asian and international refereeing system. Therefore, focusing on the physical aspect, particularly speed endurance and agility, to develop the physical and cognitive capabilities represented by the readiness test is of great importance to the referee himself and to the local, Asian, and international refereeing systems.

Keywords: Specialized training program, speed endurance test, agility for Iraqi professional league referees, football

أثر برنامج تدريبي تخصصي في اجتياز اختبار تحمل السرعة والرشاقة لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم

م. وليد كامل رشودي ، أ.د. ضياء جابر محمد ، أ.د. نصر حسين عبد الأمير

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

ان التطور الحادث في جميع المجالات الرياضية وتحقيق الأرقام القياسية العالمية جاءت بفعل تكامل العلوم الرياضية والساندة في التدريب الرياضي ، وان عملية التدريب الرياضي لتحقيق الإنجاز لعالي يتطلب التخطيط والعمل من اعمار مبكرة وان ذلك يتطلب اعداد المناهج المبنية على الأسس العلمية والتي تكفل الارتقاء بمستوى التدريب وان تنفيذ هذه لبرامج يتطلب كادر متخصص مسلح بالعلوم الرياضية والعلوم الساندة وان نجاح المدرب يعتمد على امكانياته على الربط بين العلوم وان يجتهد في الوصول الى مستوى جيد في عمله من خلال التزود بالمعلومات الضرورية لذلك والتي يحصل عليها من المصادر العلمية

وتعد اختبارات الجاهزية للحكم هي الخطوة الأولى والاجراء الاولي وبمناوبة نقطة الانطلاق الى ما بعد هذا الاختبار بالإضافة الى ما تمثله هذه الاختبارات بالنسبة للحكام والحكام المساعدين من اعتماد الحكام للمواسم الكروية اللاحقة وبالتالي فان بدون هذه الاختبارات لا يستطيع الحكم من تحقيق أي تقدم في هذا الاتجاه ولا يمكنه الاشتراك في تحكيم البطولات المحلية ان كان حكم محلي او الاشتراك في البطولات الدولية ان كان حكم دولي ، لذا فان الاهتمام بهذا الجانب من تطوير القبلية البدنية والمعرفية التي يمثلها اختبار الجاهزية له أهمية كبيرة لحكم نفسه ولمنظومة التحكيم المحلية والاسيوية والدولية .

لذا فان الاهتمام بالجانب البدني وخاصة تحمل السرعة والرشاقة من تطوير القبلية البدنية والمعرفية التي يمثلها اختبار الجاهزية له أهمية كبيرة لحكم نفسه ولمنظومة التحكيم المحلية والاسيوية والدولية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي تخصصي، اختبار تحمل السرعة، الرشاقة لحكام الدوري العراقي للمحترفين، كرة القدم

1-المقدمة:

ان وصول الحكام الى قيادة مباريات دوري نجوم العراق لأندية النخبة يحتم عليهم اجتياز اختبارات الجاهزية بشقيها البدني والمعرفي التي يعدها وينظمها الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وتحت اشراف الاتحاد الاسيوي ولجنة الحكام التابعة للاتحاد ، ولما يمثله هذا الاختبار من أهمية كبيرة وبالغة للحكام عل اعتبار ان الاختبار البدني هو جواز المرور للاختبار المعرفي وبدون اجتياز الاختبار البدني لا يستطيع الحكم من الدخول في الاختبار المعرفي ويعتبر خارج المنظومة التحكيمية للمرحلة القادمة وحتى اجتياز الاختبار القادم في المرحلة القادمة.

لذا ارتأى الباحثون ولقلة الدراسات السابقة الى الخوض في هذه الدراسة واعداد برنامج تدريبي (بدني) يتضمن تحمل السرعة والرشاقة للحكام يساعدهم على اجتياز الاختبارات المركزية ويتضمن ذلك البرنامج اعداد برنامج تدريبي من الباحثون ويتواجد أساتذة متخصصين في مجال التحكيم واللياقة البدنية وغيرها وتأهيلهم للخوض في الاختبارات المركزية البدنية للحكام واجتياز تلك الاختبارات وتحقيق التفوق فيها واعداد حكام قادرين على الاجتياز الاختبارات والبدنية.

ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية وتجربته السابقة على اعتبار انه حكم درجة أولى عامل ومعتمد من الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام في قيادة مباريات دوري نجوم العراق شاهد ان هنالك مشكلة حقيقية في اجتياز الاختبار المعرفي لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم وممكن ان يفاجئ هذا الاختبار العديد من الحكام ويبعدهم عن دوري الأضواء وعن دوري النجوم وحتى اجتياز الاختبار القادم ، فبعض الحكام قد يجتازون الاختبار البدني ويفشل في الاختبار المعرفي وبالتالي فان الفشل في أي من الاختبارين يعتبر الحكم خارج المنظومة وحتى اجتياز الاختبار القادم في المرحلة القادمة أي بعد ما يقارب 6 اشهر من الاختبار الأول . يرى الباحثون ان هذه المشكلة تعود الى استخدام برامج تدريبية معرفية للحكام متواضعة قد لا تتناسب مع الاختبارات المركزية والمرحلة العمرية للحكام إضافة الى تنوع الأساليب المعرفية للحكام المتمثلة باختبارات (Video Test) للأخطاء والتسلل وقانون كرة القدم وضرورة مواكبة الحكام لتلك التغيرات والتطورات الباحثون ولقلة الدراسات السابقة الى الخوض في هذه الدراسة واعداد برنامج تدريبي (معرفي) للحكام يساعدهم على اجتياز الاختبارات المركزية ويتضمن ذلك البرنامج اعداد محاضرات عملية من الباحثون ويتواجد أساتذة متخصصين في مجال التحكيم واللياقة البدنية وغيرها وتأهيلهم للخوض في الاختبارات المركزية المعرفية للحكام واجتياز تلك الاختبارات وتحقيق التفوق فيها واعداد حكام قادرين على الاجتياز الاختبارات بشقيها المعرفي والبدني وتجنب اجتياز الحكام لجانب واحد من الاختبارات دون الاخر.

ويهدف البحث الى:

1- اعداد برنامج تدريبي تخصصي (بدني) (تحمل السرعة) للحكام والحكام المساعدين والرشاقة Coda للحكام المساعدين خاص باختبارات الجاهزية لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم.

2- التعرف على أثر البرنامج التدريبي التخصصي (البدني) (تحمل السرعة) للحكام والحكام المساعدين والرشاقة Coda للحكام المساعدين في اجتياز اختبارات الجاهزية لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم في العراق للموسم الرياضي (2024-2025) وقام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية وهم حكام الدوري العراقي للمحترفين في محافظة الديوانية والبالغ عددهم 11 حكم.

وتم اجراء التجانس في المتغيرات التالية:

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاحصائيات المتغيرات	ت
2.139	0.169-	180.00	3.862	180.500	سم	الطول	1
5.893	1.414	70.000	4.243	72.000	كغم	الوزن	2
2.802	0.012	29.080	0.816	29.120	سنة	العمر الزمني	3
10.937	0.885	8.500	0.957	8.750	سنة	العمر التدريبي	4

2-3 متغيرات البحث المدروسة:

تم تحديد متغيرات البحث المدروسة وهي الاختبار المعرفي لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم وكالتالي (تحمل السرعة، الرشاقة).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-تحمل السرعة: وهو اختبار دوري للحكام يقيمه الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم في كل موسم وقبل بداية كل مرحلة لقياس مدى إمكانية وجاهزية الحكام لخوض مباريات ومنافسات دوري المحترفين لكل عام.

طريقة الأداء:

يقوم كل حكام بأداء هذا الاختبار في المضمار الخاص لوزارة الشباب والرياضة العراقية التابعة للاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وفي هذا الاختبار يتم وضع مجموعة من الخبراء والمختصين لمراقبة ومتابعة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن تسجيل نتائج المحاولات الناجحة والفاشلة للحكام.

الغرض من هذا الاختبار: قياس مدى إمكانية وجاهزية الحكام لخوض مباريات الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم.



صورة توضح تطبيق افراد عينة البحث (حكام الدوري العراقي للمحترفين النخبة) اختبار تحمل السرعة

2-5 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحثون في هذا البحث مجموعة من الأجهزة والأدوات والمعدات للحصول على البيانات المطلوبة وكالتالي:

- صافرة
- شريط قياس
- مقياس لقياس الطول
- موانع
- جهاز حاسوب
- ميزان لقياس اوزان اللاعبين

2-6 القياسات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية بالنسبة لعينة البحث التجريبية والضابطة وذلك يوم الجمعة المصادف 2024/9/6 على ملعب وزارة الشباب والرياضة العراقية وذلك بالنسبة لحكام محافظة الديوانية، وفيها تم تطبيق الاختبارات المعتمدة من الاتحاد ولجنة الحكام المركزية حسب تسلسل كل اختبار وبنفس الطرق المعتمدة في كل اختبار وقام الباحثون بإيضاح بعض النقاط المهمة قبل الشروع بتنفيذ الاختبارات ، بالإضافة الى ذلك فقد راعى الباحثون تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبار وتسلسله المعتمد وذلك بهدف إيجاد ظروف واحدة في الاختبارات القبلية والبعدية قدر الإمكان .

2-7 تطبيق البرنامج التدريبي البدني للباحث:

قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي التخصصي (البدني) بالتشاور مع السادة المشرفين وتم عرضها على السادة المختصين فضلاً عن عرضها على خبراء التحكيم في العراق على مستوى الدوليين والدرجة الأولى للاستفادة من خبراتهم وتجاربهم في هذا المجال ، وقام الباحثون بتطبيق مفردات البرنامج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وقام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي البدني يوم الاربعاء 2024/11/27 الى يوم الخميس 2025/1/30 وفي هذه الوحدات التدريبية ركز الباحثون على تطوير جوانب الاعداد البدني (تحمل السرعة ، الرشاقة) للحكام ورفع القدرات المعرفية التي يحتاجها المختبر

ان تطوير جوانب الاعداد البدني للحكام من خلال اعداد وتنفيذ برنامج بدني للحكام على شكل وحدات تدريبية تتضمن مجموعة من التمارين خاصة بتطوير جوانب (تحمل السرعة، الرشاقة) استمرت الوحدات التدريبية لمدة شهرين متتاليين وبواقع أربع وحدات تدريبية خلال الأسبوع ويكون زمن الوحدات التدريبية المعرفية ما بين (60-70) دقيقة وكانت أيام التدريب البدني للحكام يوم السبت والاثنين والأربعاء والجمعة.

2-8 القياسات البعدية:

بعد ان أنهى الباحثون تنفيذ مفردات برنامجه التدريبي على عينته البحثية قام بتنفيذ الاختبارات نفسها التي استخدمها في القياسات القبلية وبنفس الشروط والظروف السابقة

2-9 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على بياناته الإحصائية.

3-1 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة لحكام الساحة

الاختبارات	القبلي		البعدي		فرق الأوساط	فرق الانحرافات	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ع	س ⁻	ع	س ⁻					
تحمل السرعة	0.085	5.686	0.082	5.21	0.475	0.003	8.529	0.000	معنوي

1-تحمل السرعة: اما بالنسبة للمجموعة التجريبية يرى الباحثون ان هذا التفوق في الاختبارين القبلي والبعدي يعود الى المنهج التدريبي الذي سارت عليه المجموعة التجريبية والى التمارين التي استخدمها الباحثون مع مجموعته التجريبية والتي اعتمدت على التمارين التي ساعدت على تطوير صفة لتحمل بشكل عام وتحمل السرعة بشكل خاص ، فالتحمل يعتمد على إعطاء التمارين لمسافات تعتمد على تطوير هذه الصفة بالتحديد مقارنة مع التمارين الأخرى التي تعتمد على تطوير تحمل الأداء او الرشاقة وغيرها ، فالتحمل هو القاعدة الرئيسية لجميع الصفات البدنية الأخرى ومن خلالها يمكن تطوير الصفات البدنية الأخرى لأنها تؤثر بشكل كبير على سرعة الحركة وتحمل أداء الحركة بتكرارات معينة وهي صفة مرتبطة بشكل كبير بالسرعة والتحمل على اعتبار ان هاتين الصفتين تتميزان بحالة من الترابط بين القدرات البدنية ، فهذان المصطلحان يترابطان بشكل كبير في اثناء العمل العضلي

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعدي (للحكام المساعدين)

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	فرق	فرق	البعدي		القبلي		الاختبارات
			الانحرافات	الأوساط	ع	س ⁻	ع	س ⁻	
معنوي	0.001	4.762	0.016	0.397	0.236	4.01	0.076	4.41	تحمل السرعة

2- تحمل السرعة للحكام المساعدين: تحمل السرعة يعني القدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة فهي مكونة من صفتي التحمل والسرعة ولهذه الصفة أهمية كبيرة لحكام كرة القدم ويجب تطويرها في مدة الاعداد الخاص والمنافسات ودائماً يحرص المدربون على تنميتها وتطويرها التحمل المطلوب لمقاومة الإرهاق والتعب التي عادة ما تكون عند التحمل التدريبي بأقصى كثافة او ما يقرب منها (85%-100%) والسائد هنا عموماً هو التمرينات اللاهوائية عند أنتج الطاقة"

يرى الباحثون ان تطوير صفة تحمل السرعة لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم يعتبر امراً بالغ الأهمية لأنه واحداً من الاختبارات التي يجب على الحكام اجتيازها لإتمام عملية اجتياز الاختبار بكله العام وان فشل الحكام في أي محاولة سيعطى بعدها محاولة أخرى وفي حالة الفشل سيتم استبعاد ذلك الحكم من هذا الاختبار والاختبارات الأخرى بشكل نهائي لذلك يسعى الباحثون لإعطاء هذا الاختبار أهمية بالغة في اعداد وتقنين الاحمال التدريبية التي وضعها الباحثون قبل الشروع في منهجه التدريبي ، ويرى الباحثون ان الاهتمام في جانب واحد من الاختبارات البدنية او المعرفية واهمال الجوانب الأخرى سيؤدي بالحكم الى الاستبعاد لذلك يجب الاهتمام بالبرنامج التدريبي وتطوير القدرات البدنية والمعرفية للحكام بشكل متساوي ومتربط لتحقيق الهدف المنشود لكل حكم وهو اجتياز الاختبارات المركزية للحكام.

ان امتلاك الحكم لصفة تحمل السرعة يمكنه من تأخير ظهور التعب خلال فترات اللعب وكذلك عامل أساسي وحاسم في اجتياز اختبارات تحمل السرعة خلال الاختبارات المركزية ويمكن الحكم من الوصول الى المستوى البدني المطلوب خلال الاختبارات.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث بين الاختبارات القبلية والبعدية للرشاقة (Coda) (للحكام المساعدين)

الاختبارات	القبلي		البعدي		فرق الأوساط	فرق الانحرافات	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	ع ⁻	ع	س ⁻	ع					
الرشاقة (كودا)	9.79	0.145	9.44	0.046	0.348	0.102	13.200	0.000	معنوي

3- الرشاقة: يرى الباحثون ان هذا التفوق في الاختبارين القبلي والبعدي يعود الى المنهج التدريبي الذي سارت عليه المجموعة التجريبية والى التمارين التي استخدمها الباحثون مع مجموعته التجريبية والتي اعتمدت على التمارين التي ساعدت على تطوير الرشاقة للحكام المساعدين على اعتبار ان الحكام المساعدين هم فقط المشمولون باختبار الرشاقة كما ورد ذكره وتفصيله في الفصل الثاني من البحث.

يرى الباحثون ان تطوير صفة الرشاقة للحكام المساعدين يعتمد على تطوير السرعة بشكل أساسي ولا يمكن الوصول الى مستوى عال من الرشاقة دون إعطاء تمارين تساعد الحكام على تطوير عنصر السرعة، ومن خلال التمارين التي استخدمها الباحثون مع مجموعته التجريبية والتي ساهمت بشكل كبير على تطوير عنصر السرعة والرشاقة إضافة الى إعطاء تمارين ببنية تعتمد على تمارين تغيير الاتجاه والانطلاق السريع وتحسين رد الفعل ومنها تمارين الزكزاك والتمارين الأخرى التي تساهم بشكل فعال في تطوير عنصر الرشاقة ، و الحكام الذين يتمتعون بصفة الرشاقة يمتلكون مستوى معين من الصفات البدنية والحركية كالقوة والمرونة والسرعة وغيرها فالرشاقة في المجال الرياضي تحضي بأهمية كبيرة .

يلعب عنصر الرشاقة دوراً هاماً وكبيراً للحكام سواء على مستوى المباريات او الاختبارات المركزية فالحكم سواء حكم الساحة او الحكم المساعد في الميدان يجب ان يتمتع بمستوى معين من الرشاقة نظراً لما يواجهه الحكام في المباريات من تغيير سريع لاتجاه اللعب والانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع او العكس او حالات يعتمد عليها تغيير الاتجاه بشكل كبير او حالات تقادي التصادم مع الكرة او اللاعبين بشكل مفاجئ كل ذلك يدفع الحكام الى الاهتمام الكبير بهذا العنصر البدني الهام ، ناهيك عن أهميته بالنسبة للحكام المساعدين الذي يعتمد عليه الحكم المساعد خلال المباريات (الركض الجانبي) فالحكم المساعد يقضي 95% من وقت المباراة بالركض الجانبي المواجه لميدان اللعب لتحديد الأخطاء وحالات التسلل وكل تفاصيل المباراة الأخرى وبدون الرشاقة والركض الجانبي لا يستطيع الحكم السيطرة على المباراة او التركيز في القرارات التحكيمية لذلك نجد الحكام المساعدين هم فقط المشمولون باختبار الرشاقة coda .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان الحكام بحاجة كبيرة الى مقدار عال من التدريب البدني الخاص بمفردات اختبار اللياقة البدنية (الرشاقة، تحمل السرعة) وظهر ذلك واضحاً بالنسبة لأفراد عينة البحث.
- 2- التمرينات المعدة من قبل الباحثون لها الأثر البالغ في تطوير صفات اللياقة البدنية (الرشاقة، تحمل السرعة).
- 3- أظهرت المعالجات الإحصائية للباحث وجود تطور كبير وواضح بالنسبة لمتغير (الرشاقة وتحمل السرعة)
- 4- ان تطوير عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، تحمل، تحمل الاداء) يؤثر ايجاباً على قدرة الحكام على اجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم.
- 5- ان طريقة التدريب والمنهج المعد من قبل الباحثون أظهر تفوقاً واضحاً في قدرة الحكام على اجتياز اختبارات الدوري العراقي للمحترفين بكرة القدم.

4-2 التوصيات:

- 1- يجب ان يتضمن الاعداد لاختبارات الجاهزية للحكام على توافر الاعداد بالجانب البدني.
- 2- يجب ان يتضمن الاعداد البدني استخدام تمرينات مشابهة لأداء الحكام في اختبارات الجاهزية للحكام.
- 3- استخدام برامج تدريبية منظمة ومعدة مسبقاً قبيل الاعداد لخوض الاختبارات ومماثلة للمنهج المعد من قبل الباحثون.
- 4- ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة للدرجات الأخرى للحكام لتكون الفائدة بشكل اعم وأكبر وأوسع.
- 5- ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون من دون فصل تمرينات كونه قد حقق نتائج إيجابية بالنسبة لعينة البحث.

نموذج للتمارين المستخدمة في البحث

تمرين (1)

هدف التمرين: تحمل السرعة

كيفية اداء التمرين:

في هذا التمرين يقوم الحكام بالركض حول الملعب بزمن 45 ثانية وبزمن راحة من خلال المشي المحدد باللون الأزرق بزمن 45 ثا بحيث يكون فترة العمل والراحة في هذا التمرين عبارة عن 45 ثانية عمل و45 ثانية راحة، يقوم الحكام بالانطلاق من نقطة الانطلاق المحدد باللون الأصفر الى نقطة النهاية محاولين قطع مسافة من (220-225م) عن طريق الدوران حول الملعب وكما موضح في الشكل.

الأدوات المستخدمة:

شواخص عدد (4).

صافرة



تمرين (2)

هدف التمرين: الرشاقة وتحمل السرعة

كيفية اداء التمرين:

يقوم كل حكم بتنفيذ التمرين بشكل منفرد

في هذا التمرين يقوم الحكام بتنفيذ التمرين وكما محدد بالشكل ادناه، يقوم الحكام بالانطلاق من نقطة الانطلاق المحددة باللون الأزرق والجري الجانبي مسافة (20م) وبعدها الدوران والجري الجانبي بالاتجاه الاخر المغاير أيضا مسافة (20م) والثالث والرابع وبعدها يقوم الحكم بعمل الزكزاك المحدد باللون الأصفر وعند الانتهاء يقوم بالانطلاق مسافة (30م) والعودة مشي مسافة التكرار المحدد باللون الأزرق الفاتح، يتكون التمرين من 2 سيت وكل سيت يحتوي على 3 تكرارات والراحة بين سيت و اخر هي 3 دقائق.

الأدوات المستخدمة

شواخص عدد (7)

اقماع عدد (6)

صافرة



جدول يوضح الوحدات التدريبية

مجموع العمل للتدريين	الراحة بين التدريين	مجموع الراحة	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات للمجموعات	زمن التدريين للتكرار الواحد	الشدة	رقم التدريين	الزمن	أقسام الوحدة
										٢٧ د	القسم الإعدادي
										١٠ د	المحاضرة الإعدادية للوحدات التدريبية
										٧ د	(الإحماء) العام
										١٠ د	(الإحماء) الخاص
											تهئية جميع عضلات الجسم
											تهئية العضلات العامة و المشتركة في اداء التمارين في القسم الرئيسي
١٢ د	١٨٠ ثا	٥٤٠ ثا	١٨٠ ثا	٦٠ ثا	٢	٣	٥٠ ثا	%٩٠	(٩)	٢٦ د	القسم الرئيسي
١٤ د	١٨٠ ثا	٦٦٠ ثا	١٥٠ ثا	٦٠ ثا	٢	٦	٦٠ ثا	%٨٥	(٢)		
										١٠ د	القسم الختامي
لعبة ترويحية و توجيهات وارشادات عامة حول الوحدة التدريبية الحالية و التمارين المنفذة فيها و موعد الوحدة التدريبية القادمة .											

الوحدات التدريبية المعرفية الخاصة بقانون كرة القدم

اما بالنسبة للوحدات التدريبية الخاصة بحالات بقانون كرة القدم فقد قام الباحثون بعرض الأسئلة والاجوبة الخاصة بقانون كرة القدم وحسب التحديث الأخير من مجلس إدارة الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB المحددة من لجنة الحكام المركزية او بشكل متنوع باستخدام برامج IFAB او عن طريق الأسئلة المتنوعة للدوريات المنضوية تحت مظلة الاتحاد الاسيوي لكرة القدم وفيها يتم عرض كل سؤال ومناقشته وتوضيح اهم الاعتبارات الخاصة به وكما موضح في الصور ادناه:



صورة توضح تطبيق افراد عينة البحث للاختبار البدني في ملعب وزارة الشباب والرياضة العراقية