



تأثير تمارين بدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة
والرشاقة لحكام كرة القدم الشاطئية

The Effect of Special Physical Exercises Based on Contemporary Training
Techniques on Developing Speed-Strength and Agility of Beach Soccer
Referees

م. د. احمد كاظم كاطع خليفة¹، م. د. مصطفى عبد الكريم مهنة²
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد/الرصافة الثالثة^{1,2}
akadhim104@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين بدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لحكام كرة القدم الشاطئية والتعرف على تأثير التمارين البدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لحكام كرة القدم الشاطئية. وأعتمد الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (10) حكم لكل مجموعة تجريبية وضابطة، وقام الباحثان بتطبيق تجربتهم الرئيسة باستخدام تمارين بدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة بواقع (3) وحدات تدريبية خلال الأسبوع ولمدة (8) أسابيع. كانت نتائج الدراسة تشير الى وجود تأثير معنوي في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت التمارين البدنية الخاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة. واستنتج الباحثان اسهمت التمارين البدنية الخاصة القائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لأفراد عينة البحث التجريبية ويوصيان اعتماد التمارين البدنية الخاصة القائمة على التقنيات المعاصرة ضمن البرامج التدريبية المعتمدة لأعداد لحكام كرة القدم الشاطئية

الكلمات المفتاحية: التقنيات التدريبية المعاصرة، حكم كرة القدم الشاطئية

ABSTRACT

The study aimed to design special physical exercises based on contemporary training techniques and to identify their effect on developing speed-strength and agility among beach soccer referees. The experimental method was adopted due to its suitability for the nature of the study. The research sample consisted of (10) referees, who were randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, with (10) referees in each group. The experimental group applied a training program that included

special physical exercises based on contemporary training techniques at a rate of (3) training units per week for a period of (8) weeks, while the control group followed the traditional training program. The results revealed statistically significant differences in the post-test results of speed-strength and agility in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of special physical exercises based on contemporary training techniques in developing these physical abilities among beach soccer referees.

Keywords: Special physical exercises, contemporary training techniques, speed-strength, agility, beach soccer referees

المقدمة

يعد كلاً من الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة قدرتان مهمتان جداً لحكام كرة القدم الشاطئية ، إذ يساهمان في ضمان قدرة الحكام وخصوصاً حكام الشاطئية على مواكبة اللعب واتخاذ قرارات دقيقة وأداء واجباته بفعالية طوال المباراة، إذ يتطلب على حكام كرة القدم الشاطئية أن يكون قادراً على التحرك بسرعة ورشاقة على طول ملعب كرة القدم الشاطئية لمواكبة اللعب، وهذا يعني أن يكون قادراً على تغيير الاتجاه، والتسارع والتباطؤ بسرعة، والتحرك للحفاظ على أفضل زاوية رؤية ممكنة لاتخاذ القرارات الصحيحة وهذا ما يؤكد (كاظم و داود، 2015) ويتطلب من الحكم أن يكون على مستوى عال من الرشاقة لأن الأمر يتطلب تغيير الاتجاه والتغيير بالسرعة أو التوقف المفاجئ في أقل وقت وجهد لأن الحركات التي يقوم بها الحكم المساعد بكرة القدم تتطلب القوة الكافية المصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جميل ومتناسق وعملية التوافق العالي والتناسق هي أدق مفهوم للحكام بصورة عامة ولحكام الشاطئية بصورة خاصة. كذلك بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة يبين (علي، 2010، صفحة 4) إن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً بارزاً في لعبة كرة القدم لما تتطلب هذه اللعبة من استخدام للقوة والسرعة معاً. حيث عرفها (حسين ، زناد، و أسماعيل ، 2020، صفحة 2) إنها قابلية الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة أو مجموعة مقاومات خارجية بأعلى سرعة ممكنة ولمرات عدة وقد استخدم الكثير من الباحثين عدة طرق من أجل تطوير هذه الصفتين او القدرتين ومن هذه الطرق استخدام التمرينات البدنية الخاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة إذ تعد التمرينات الخاصة من الطرق الحديثة التي تساعد في تنمية وتطوير القدرات البدنية بصورة مباشرة، وهي التمرينات التي تؤدي على مستوى عالي من القراة مع المسارات الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة، ويذكر (عمر و اخرون، 2006، صفحة 20). أن التمرينات الخاصة تعتبر من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة، كما إنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال

فترة الأعداد والمنافسات لكثير من الألعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الأخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره. ويبين (علي، 2010، صفحة 33) أن التمرينات البدنية الخاصة تهدف الى تقوية المجاميع العضلية التي تسهم بشكل رئيس في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب، أي الإسهام في تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالهدف الحركي على وفق مسارات المنافسة. كذلك بالنسبة للتقنيات التدريبية المعاصرة مع ازدياد سرعة ايقاع مباريات كرة القدم الشاطئية وتطور اساليب اللعب اصبح الاعتماد على البرامج التدريبية التقليدية غير كافٍ لتلبية متطلبات الاداء الحديث للحكام إذ تعد هذه التقنيات من الاتجاهات الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات البدنية بشكل اكثر كفاءة وفاعلية وبما يتلاءم مع خصائص البدنية والوظيفية لحكام كرة القدم الشاطئية، ويذكر (حسيب و عبد الكريم، 2022، صفحة 54) إن الأجهزة والوسائل المساعدة منظومة تدريبية تتكون من مجموعة من الأدوات التي تتكامل مع بعضها وتتفاعل تفاعلاً وظيفياً في برنامج تدريبي لتحقيق أهدافه، وتنظم في ترتيب متتابع يسمح لكل لاعب أن يسير في البرنامج التدريبي وفق إمكانياته الخاصة بشكل إيجابي إذ تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير التمارين البدنية الخاصة على القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لدى حكام كرة القدم الشاطئية، ويقدم تمرينات تدريبية حديثة تعتمد على التقنيات المعاصرة. كما يساهم في رفع الكفاءة البدنية والتحكيمية للحكام، بما ينعكس إيجابياً على جودة المباريات وسلامة الأداء، ويدعم إعداد وتطوير البرامج التدريبية للمؤسسات الرياضية على المستويين المحلي والدولي

2-1 مشكلة البحث:

لكون الباحثان مختصان في التدريب الرياضي وكلاهما حكام بكرة القدم لوحظ وجود تباين في مستويات القدرات البدنية لحكام كرة القدم الشاطئية والامر الذي ينعكس على سلباً على كفاءة الاداء التحكيمي ولاسيما في المباريات ذات الايقاع السريع وبعد الاطلاع على المصادر العربية والأجنبية وإجراء المقابلات الشخصية مع مختصي التدريب الرياضي وحكام كرة القدم أكدوا على أهمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ورغم اهمية هذه المتطلبات البدنية يلاحظ من خلال متابعة الباحثان لاداء حكام كرة القدم الشاطئية في الدوري ان العديد منهم يعانون من بطء في الاستجابة الحركية وضعف الانتقال السريع وتراجع الرشاقة اثناء المباريات مما ينعكس سلباً على جودة التمرکز و التأثير على مستوى أداء الحكم واتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة. لذا تكمن مشكلة البحث قلة وجود برامج تدريبية متكاملة ومخصصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لدى حكام كرة القدم الشاطئية، مما يستدعي دراسة تأثير التمرينات البدنية الحديثة على تحسين هذه القدرات الأساسية

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات بدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لحكام كرة القدم الشاطئية
2. التعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لحكام الشاطئية بكرة القدم

1-4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لحكام الشاطئية بكرة القدم
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة لحكام الشاطئية بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري:حكام كرة القدم الشاطئية الدرجة الاولى لموسم 2024-2025
 2. المجال المكاني: ملاعب كرة القدم الشاطئية التابع للاتحاد العراقي المركزي .
- المجال الزمني: 2025/1/3 ولغاية 2025/3/3

2:منهجية البحث واجراءته الميدانية -

1-2 منهج البحث :

طبيعة المشكلة تحدد الباحثان باختيار المنهج المناسب لهذه المشكلة (Raheem, Shaker, 2025, p14)، لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مع طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان نطاق مجتمع بحثه عمدياً منحكام كرة القدم الشاطئية - الدرجة الاولى في محافظة بغداد والمسجلين في سجلات الاتحاد المركزي لكرة القدم العراقي لعام (2024-2025) اذ بلغت عينة البحث (20) حكم، اذ بلغت نسبة العينة (100%) من مجموع (20) حكم والذين كونوا مجموعتين وتم توزيعهم عن طريق القرعة في ضوء الاختبارات القبلية، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (10) حكام، والمجموعة الضابطة من (10) حكام. وأستخدم الباحثان التكافؤ في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بين مجموعتي البحث، وكما مبين في الجدول أدناه:

الجدول (1) تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
أختبار الرشاقة (ثا)	9.895	0.052	9.847	0.094	1.395	0.18	غير معنوي
أختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين	24	2.866	22.50	2.592	1.226	0.23	غير معنوي
أختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسار	22.30	1.828	21.10	1.448	1.626	0.12	غير معنوي
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (18)							

3-2 الادوات والوسائل المستعملة بالبحث:

- ❖ ملعب كرة قدم شاطئية قانوني مجهز وفق متطلبات الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA).
- ❖ ساعات توقيت رقمية (Stopwatch) عدد (2).
- ❖ أجهزة توقيت إلكترونية (Timing Gates) لقياس السرعة والانطلاق بدقة.
- ❖ كرات طبية بأوزان مختلفة (2-5 كغم)
- ❖ حواجز تدريبية منخفضة (Mini Hurdles) ومخاريط لتحديد المسارات الخاصة باختبارات الرشاقة.
- ❖ أحبال مطاطية (Resistance Bands) ذات مقاومات مختلفة.
- ❖ أوزان حرة (Dumbbells & Barbells) لتنفيذ التمارين البدنية الخاصة.
- ❖ شريط قياس متري لتحديد المسافات بدقة.
- ❖ صفارة تحكيم لتنظيم بدء ونهاية الاختبارات.
- ❖ كاميرا فيديو رقمية لتوثيق الأداء
- ❖ سلال الرشاقة عدد (4)
- ❖ اقراص التوازن عدد (4)
- ❖ مظلات السرعة عدد (4)

4-2 تحديد متغيرات البحث:

1-4-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة (كاظم ح، 1990، صفحة 28)

- 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 الحبل عليها وتوضع علامات تفيد القياس بالمتر , ويراعى في هذا الاختبار عدم خروج اللاعب عن الخط المرسوم , وعدم ملاسة اي جزء من جسمه للأرض , ويتم الحبل ببذل اقصى قدرة ممكنة لقطع اكبر مسافة.

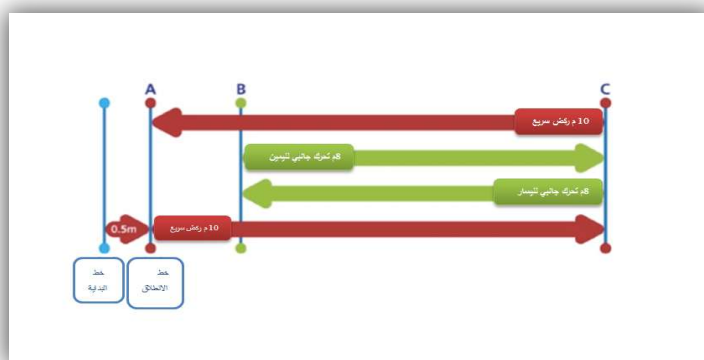
2-4-2 اختبار الرشاقة (الكودا) (خلف، عبيد، وحمود، 2018)

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

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

- **التسجيل:** يتم من خلال قياس الزمن المستغرق بالثواني .

- وصف الاداء : يقوم الحكم المساعد بالوقوف على بعد (50 سم) من خط البداية ويقوم بالتهيؤ 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) 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

5-2 التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية تُعدُّ "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على الصعوبات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار لتفاديها مستقبلاً" (رحيم، 15). لذا قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم (2025/1/4) على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (5) حكام من الدرجة الثانية ومن خلال هذه التجربة تمكن الباحث من:

1. معرفة صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
2. معرفة المشاكل والمعوقات التي قد تواجه العينة خلال تطبيق الاختبارات.

3. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.

4. مدة الزمن المستغرق لأداء كل اختبار.

6-1 الاختبارات القبلية:

جريت الاختبارات القبلية لعينة البحث قبل تنفيذ التمرينات ، وذلك بهدف تحديد المستوى الابتدائي للقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ، ومقارنة نتائجها مع الاختبارات البعدية لاحقاً.

تم تنفيذ الاختبارات القبلية في يوم (الاثنين) الموافق (2025/1/6)، وعلى ملاعب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وتحت ظروف موحدة شملت:

- توحيد مكان الاختبار
- توحيد الأدوات المستخدمة
- إجراء الاختبارات في التوقيت نفسه
- إعطاء تعليمات موحدة لجميع اللاعبين

وقد سبقت الاختبارات عملية إحماء عام وخاص لمدة (10-15) دقيقة، لضمان جاهزية الحكام وتقليل احتمالية الإصابات، ثم أُجري اختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة المعتمد في البحث، وسُجلت النتائج في استمارات خاصة أعدها الباحث لهذا الغرض.

7-2 التجربة الرئيسية:

تمثلت التجربة الرئيسية في تنفيذ التمرينات البدنية الخاصة القائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة على عينة البحث من حكام كرة القدم الشاطئية ، وذلك بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية.

نُفذ التمرينات خلال مدة قدرها (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات في الأسبوع، وزمن تدريب التمرينات الواحدة (60) دقيقة، حيث تضمن البرنامج تمرينات بدنية خاصة اعتمد تصميمها على التقنيات التدريبية المعاصرة في مواقف مشابهة لظروف اللعب الحقيقي. وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بمستوى شدة تتراوح (80-90%) للرشاقة و(65-80%) للقوة المميزة بالسرعة وكان زمن الاداء (10-25 ثا) وزمن العمل للراحة تكون (3:1-4:1) ، وتم اداء التمرينات البدنية الخاصة على ملاعب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وبعض ملاعب وزارة الشباب والرياضة.

راعى الباحث في تنفيذ التمرينات

- التدرج في شدة الحمل التدريبي
- مراعاة الفروق الفردية بين الحكام
- توفير عوامل الأمن والسلامة

كما تم الإشراف المباشر من قبل الباحثان على جميع التمرينات لضمان حسن تنفيذ التمرينات وفق الأهداف الموضوعية.

8-2 الاختبارات البعدية:

جري الاختبار البعدي لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات البدنية ، وذلك بهدف التعرف على مستوى التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لدى حكام كرة القدم الشاطئية ، ومقارنة نتائجه مع نتائج الاختبار القبلي.

تم تنفيذ الاختبار البعدي في يوم (السبت) الموافق (2025/3/1)، وعلى ملاعب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم نفسه الذي أُجريته الاختبارات القبلية، وباستخدام الأدوات ذاتها، وتحت

الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء، وذلك لضمان موضوعية المقارنة ودقة النتائج وقبل إجراء الاختبار البعدي، خضع الحكام لعملية إحماء عام وخاص لمدة (10-15) دقيقة مماثلة للإحماء المستخدم في الاختبار القبلي، ثم نُفذ اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار الرشاقة وفق الآلية المعتمدة في البحث، وسُجلت النتائج في استمارات خاصة أعدها الباحث لهذا الغرض

2-9 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss):

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الفاكرونباخ.
- قانون (T-Test) للعينات المستقلة.
- قانون (T-Test) للعينات غير المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها

تم معالجة بيانات الاختبارات القبلي والبعدي بواسطة القوانين الإحصائية ببرنامج (SPSS) لحساب الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t) للعينات المستقلة، غير المستقلة.

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
1	اختبار الرشاقة (ثا)	9.896	0.053	9.781	0.081	0.11500	0.01360	8.455	0.00	معنوي
2	اختبار القوة المميز بالسرعة الرجل اليمين	24	2.867	27.60	2.366	3.60000	0.88443	4.070	0.00	معنوي
3	اختبار القوة المميز بالسرعة الرجل اليسار	22.30	1.828	25.50	1.840	2.70000	0.80346	3.360	0.00	معنوي

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T)، للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع					
1	اختبار الرشاقة (ثا)	9.848	0.094	9.788	0.073	0.05900	0.01828	3.227	0.01	معنوي
2	اختبار القوة	22.50	2.591	26.51	1.268	4	0.61464	6.508	0.00	معنوي

									المميز بالسرعة الرجل اليمين	
معنوي	0.01	2.882	0.83267	2.40000	1.841	23.500	1.447	21.10	اختبار القوة المميز بالسرعة الرجل اليسار	3

* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (9)

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة T	Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	اختبار الرشاقة (ثا)	9.781	0.081	9.788	0.073	0.231	0.02	معنوي
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين	27.61	2.365	26.51	1.268	1.294	0.01	معنوي
3	اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسار	25.51	1.841	23.500	1.841	2.428	0.00	معنوي

* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (18)

المناقشة:

من خلال عرض النتائج في الجداول أعلاه والتي تبين وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وكذلك وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين وكان التفوق فيها لصالح المجموعة التجريبية وظهرت اختبارات الرشاقة (Illinois Agility Test T-Test) تحسناً كبيراً بعد التجربة الرئيسة. يتوافق ذلك مع نتائج Chaouachi et al. (2014)، التي أكدت أن التمرينات متعددة الاتجاهات مع الحواجز والصلالام الأرضية تحسن القدرة على تغيير الاتجاه والسيطرة على الجسم أثناء الحركة السريعة كما أن استخدام أدوات التدريب الحديثة مثل الصلالام الأرضية وأقراص التوازن ساعد في تطوير التوازن الديناميكي، وهو أمر ضروري للحكام أثناء المباريات على الرمل غير المستوي، وهو ما يؤكد بهم & Chaouachi (2011) ويعزو الباحثان هذا التفوق لأفراد عينة البحث التجريبية إلى التمرينات البدنية الخاصة باستخدام التقنيات التدريبية المعاصرة، حيث ساعدت تمرينات الجري المتعرج التفاعلي وتمرينات الشواخص وتمرينات سلم الرشاقة وتمرينات الرشاقة الوظيفية متعددة الاتجاهات على تطور الرشاقة حيث أن تطور هذه القدرة كان نتيجة التدريب على حركات الرجلين وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات والمواقف والأوضاع 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 عبد الهادي، 2020، صفحة 5) أن عملية التحرك وباتجاهات مختلفة وتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ، تلعب دوراً هاماً في تحسين مستوى الرشاقة، إذ إن التمرينات الخاصة والتي

تتميز بطابعها القريب من ظروف اللعبة والتي تأخذ بعين الاعتبار استخدام الالوضاع المتنوعة وحركات انطلاق معقدة، فضلاً عن التغيير في تحرك اللاعب لمختلف الاتجاهات باستخدام الأدوات التدريبية تساعد على تطور الرشاقة.

كذلك اشارت النتائج إلى زيادة القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية ، وهو ما يتماشى مع نتائج دراسة (Markovic & Mikulic, 2010) ، التي بينت أن التمرينات البليومترية والمقاومات المتغيرة تسهم في تحسين القوة الانفجارية والسرعة القصوى كما يدعم هذا تقرير (FIFA, 2023) حول أهمية تدريبات القوة المميزة بالسرعة في تطوير أداء الحكام، خاصة في كرة القدم الشاطئية حيث تتطلب الأرضية الرملية حركة انفجارية متكررة وتغيير اتجاه سريع 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 التقنيات التدريبية المعاصرة ، حيث ساعدت تمرينات الانطلاق الوظيفي مع التوقف السريع وكذلك تمرين الجري على السلالم من تطور مستوى القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما أكدته دراسة (MARY K, et al., 2017, p. 12) التي أجريت لمدة 6 أسابيع أن تمرين 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 التمرينات التي تعمل على تحسين حركة القدمين وسرعة العمل وذلك يمكن أن يساعد في تحسين أدائهم. وأكدته أيضاً دراسة (الطائي و ظاهر، 2016، صفحة 12) يمكن تطوير القوة المميزة بالسرعة بتمرينات خاصة وذلك من خلال إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً بشدة أداء التمرين (المقاومات) تتراوح بين 70%-85% فضلاً عن التكيفات الوظيفية في عضلات الرجلين.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1. ان استخدام تمرينات تمرينات بدنية خاصة قائمة على التقنيات التدريبية المعاصرة ساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لافراد عينة البحث المجموهة التجريبية
2. اظهرت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية تطور كبير في نتائج الاختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة

التوصيات:

1. اعتماد التمرينات التمرينات البدنية الخاصة القائمة على التقنيات المعاصرة ضمن البرامج التدريبية المعتمدة لأعداد حكام كرة القدم الشاطئية
2. ضرورة مراعاة خصوصية بيئة اللعب الرملية عند تصميم التمرينات البدنية وبما يتناسب مع متطلبات الاداء الفعلي اثناء المباراة
3. اجراءات دراسات مشابهة لتطبيق هذه التمرينات على فئات اخرى من الحكام حكام الساحة المكشوفة والصالات

المصادر العربية

- الطائي، أ. أ. & ظاهر، ع. ظ. (2016). تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المباراة. *مجلة التربية الرياضية*. 28(2).
- حسيب، ح. ر. & عبد الكريم، خ. ل. (2022). تأثير أداة مساعدة في تعلم الضربتين الأمامية والخلفية بالنسب بأعمار (34). (Vol. 15-10) بحث منشور، *مجلة كلية التربية الرياضية* جامعة بغداد.
- حسين مردان عمر، و آخرون. (2006). تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 2(7).
- حميد عبد النبي كاظم. (1990). برنامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة وأثرها في أنجاز ركض 400م. بحث منشور، *كلية التربية الرياضية* جامعة بغداد، 28.
- دعاء حبيب طالب، و مهند عبد الستار عبدالهادي. (2020). تأثير تمرينات خاصة بأستخدام أدوات مساعدة في تطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة 3×3 للاعبات بأعمار دون 18 سنة. بحث منشور - *مجلة كلية التربية الرياضية*، 32(4)، 5.
- سعد عمر هويت. (2015). تمرينات بأستخدام أدوات مساعدة لتطوير القوة العظلية الخاصة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية بكرة السلة 3×3 بأعمار دون 18 سنة. بحث منشور، *مجلة كلية التربية الرياضية* جامعة بغداد (26).
- صباح قاسم خلف، نهلة صبيح عبيد، و زينب شاكر حمود. (2018). أستخدام تمارين رشاقة لتطوير بعض المهارات التحكيمية للحكام المساعدين بكرة القدم الدرجة الأولى لمحافظة بغداد. 1(30).
- عبد الرزاق كاظم، و محمد طارق داود. (2015). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى أداء حكام كرة القدم. بحث منشور، *مجلة كلية التربية الرياضية*، 1(28).
- علي كمال حسين، بشار محمد زناد، و كريم سلام أسماعيل. (2020). مقارنة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى منتخبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. *مجلة كلية التربية الرياضية*، 4(32).
- كاظم، ع. & داود، م. ط. (2015). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى أداء حكام كرة القدم. بحث منشور، *مجلة كلية التربية الرياضية* جامعة بغداد. 1(28).
- كاظم، م. ج. & راضي، أ. خ. (2020). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الدفاعية الفردية للاعبين منتخب تربية بغداد الكرخ الأولى لكرة اليد. بحث منشور، *جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية*، 2(32).
- مهدي، أ. ع. & خلف، م. ك. (2020). أمير عباس مهدي، محمد كاظم خلف. (2020). تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الصالات الصم. بحث منشور، *جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية*، 2(32)، 3.
- ناجي كاظم علي. (2010). تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم. بحث منشور، *مجلة كلية التربية الرياضية*، 1(21).
- وداد كاظم الزهيري، و ابتسام هاشم جبر. (2018). تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها بالقوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد. بحث منشور، *كلية التربية الرياضية* جامعة بغداد، 1(17).

المصادر الانكليزية

- 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*, 2(49), 298-307.
- MARTIN, B., MACINNIS, M., GURD, Markovic & Mikulic (2010)