



أثر تمارينات التنس الأرضي للتحرك الجانبي في تطوير الرشاقة وتحمل السرعة

لدى الحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم

واثق مدلل عبيد¹ حيدر غضبان ابراهيم² قادر محمود جابر³
¹الجامعة المستنصرية-كلية العلوم السياسية-بغداد
²الجامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-بغداد
³وزارة التربية-مديرية تربيته محافظة ميسان
wathiq.mudalil@uomustansiriyah.edu.iq
dr.haider1966cavo@uomustansiriyah.edu.iq
spor202423@uomisan.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 3/1

تاريخ القبول: 2025/ 3/20

تاريخ النشر: 2025/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث:

هدف البحث الى اعداد تمارينات مشابهة لتحركات وتمرارين لاعبي التنس الأرضي لتطوير التحرك الجانبي للحكام المساعدين فيما يعطي مواجهة لميدان اللعب اثناء المباراة لأطول فترة ممكنة وكذلك يساعد في اجتياز اختباري كودا والجاهزية في الاختبارات السنوية واختبارات البطولات. استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعة الواحدة) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية على حكام الدرجة الأولى (بغداد) والبالغ عددهم (20) حكم مساعد وتم تطبيق التمارينات المعدة لمدة شهرين (8 أسابيع) بواقع 3 أيام في الأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية وبعد الانتهاء من المنهج عولجت النتائج احصائيا فظهرت الاستنتاجات التالية ان تأثير التمارينات المستخدمة اثبتت فاعليتها في سرعة ورشاقة التحرك الجانبي للحكام المساعدين واختيارات الجاهزية (اختيار حكام الصالات) للحكام المساعدين اما اهم التوجيهات ضرورة الاهتمام بتلك التمارينات لفئات أخرى غير المساعدين وخصوصا حكام الصالات لان حركتهم الجانبية مشابهة للحكام المساعدين.

الكلمات المفتاحية: تمارينات التنس التحرك الجانبي، الرشاقة وتحمل السرعة الحركة الجانبية للحكام المساعدين بكرة القدم.

The Exercises Effect of Tennis for lateral movement in the Development of Agility and Speed Endurance for Soccer Assistant Referees

Wathiq Medlal Oubid¹ Haider Ghadhban Ibrahim² Qader Mahmoud Jaber³

Abstract:

The research aimed to prepare exercises like the movements and exercises of tennis players to develop the lateral movement of assistant referees, while giving them exposure to the field of play during the match for the longest possible period, as well as helping in passing the Coda and readiness tests in the annual tests and tournament tests .

The researcher used the experimental method (with one group), and the sample was selected intentionally among the first-class referees (Baghdad), who numbered (20) assistant referees . The prepared exercises were applied for two months (8 weeks), 3 days a week, with (24) training units. After completing the curriculum, the results were treated statistically, and the

following conclusions emerged . The effect of the exercises used has proven effective in the speed and agility of the lateral movements of the assistant referees and the readiness choices (selection of the hall referees) of the assistant referees .As for the most important directions It is necessary to pay attention to these exercises for groups other than assistants, especially hall referees, because their lateral movement is similar to assistant referees.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان تأثير التمرينات الرياضية في تدريب وتطوير لعبة كرة القدم يجعلها في تطور ملحوظ لما توصل اليه الباحثون من نتائج علمية ملموسة وان تدريب الحكام بشكل عام يهتم في تطوير لعبة كرة القدم من خلال الوصول قدر الإمكان الى المثالية وبالتالي التقليل من الأخطاء قدر المستطاع والاستماع بالمباريات وتطبيق العدالة. ونرى العديد من الباحثين اعداد المناهج والتمرينات بشكل عام وفي هذا البحث هنالك خصوصية لتحرك وتمرين وجاهزية الحكام المساعدين والذين يختلفون تماما في تدريباتهم وتحركاتهم عن حكام الساحة المكشوفة. وهناك تشابه كبير وتقارب في الحركات الجانبية لاعبي التنس الأرضي والحركات الجانبية للمساعدين الحكام لكشف مليات التسلل. وخصوصية التمرين المشابهة لحركاتهم داخل الملعب تعطي تطور افضل وبأقصر وقت ممكن ويعكس نتائجه على مستوى الحكم المساعد داخل الملعب وباجتياز اختبارات. ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة بلاعبي كرة التنس الأرضي لمشابهة حركات الحكام المساعدين في التحرك الجانبية وفي مواجهة ميدان اللعب وإدخال تلك التمرينات في الوحدات التدريبية للحكام مما يعطي تطور واضح في تحركاتهم. وتطوير الرشاقة ومطاوله السرعة لديهم والذي يميز هذا البحث عن البحوث التي سبقت لان تطرقه حول الحركات الجانبية للتنس الأرضي وحركة حكام المساعدين الجانبية

1-2 مشكلة البحث:

كون الباحث من الحكام المساعدين في النخبة الاسيوية لاحظ الضعف الواضح لدى الحكام المساعدين في تشخيص حالات التسلل وعدم الوقوف مع اخر ثاني مدافع وهذا بحد ذاته لا يعطي صورة واضحة للحكم المساعد في اتخاذ القرار الصحيح مما يحرم الفريق المهاجم من هجمة محققة لتسجيل هدف او يظلم الفريق المدافع بهجمة غير شرعية جاءت من هذا التسلل.

وعند بحث الأسباب لكثرة الأخطاء واستشارة المقيمين الاسويين والعراقيين وجد ان من اهم المشاكل هو عدم مواجهة الحكم المساعد ميدان اللعب اثناء لحظة لعب الكرة في حالات التسلل والتحرك الجانبية لعدم امتلاكهم والرشاقة وتحمل السرعة لذا اقترح الباحثون لزج التمرينات الجانبية ومواجهة ميدان اللعب اثناء التمرين اثناء الوحدات التدريبية، و وجد الباحثون ان لاعب كرة التنس الأرضي هو اكثر اللاعبين

مشابهين لحركات الحكام المساعدين مما جعل الباحثون يعدد تمرينات خاصة بلاعبي التنس الأرضي واعطائها للحكام المساعدين لتطوير حركاتهم الجانبية واجتياز الاختبارات الخاصة بهم.

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات التنس الأرضي للتحرك الجانبي في تطوير الرشاقة وتحمل السرعة لدى الاحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات المعدة في تطوير الرشاقة لدى الاحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم .
- 3- التعرف على تأثير تمرينات المعدة في تطوير تحمل السرعة لدى الاحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم .

4-1 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة لدى الاحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير تحمل السرعة لدى الاحكام المساعدين الدرجة الأولى بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: الحكام المساعدون الدرجة الأولى في بغداد

2-5-1 المجال الزمني 2022/7/1 لغاية 2022/8/26

3-5-1 المجال المكاني: ملعب وزارة الشباب والرياضة

الطريقة والأدوات

2 عينة البحث:

عمد الباحث لاختيار الحكام المساعدين الدرجة الأولى (بغداد) والبالغ عددهم 20 حكم لاستغلال فترة الاعداد وتوقف الدوري في تلك الفترة.

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية والانترنت
- الاختبارات والقياس
- ملعب كرة قدم قانوني

- ساعة توقيت
- اقماع طويلة
- اقماع قصيرة
- صافرة
- راية



الطريقة الإحصائية (او/و) الرياضية المستعملة لتحليل وتلخيص البيانات.

كما على الباحث مراعاة الاتي:

- لا يجوز استعمال المختصرات (بأي لغة كانت) قبل تعريفها في مقدمة البحث.
- تحديد نظام وحدات القياس الدولية المستخدم في البحث، مثل (المتر، كيلوغرام، الثانية ... الخ)
- توضيح جميع المواد المستعملة في الدراسة بحيث يمكن للقارئ استعمالها في بحوث مشابهة أخرى.
- وصف اهداف واجراءات القياس لكل اختبار (اختبار قبلي – اختبار بعدي- اختبار احتفاظ ... وهكذا).
- وصف كل التقنيات والاختبارات المستعملة بذكر اسمها فقط اذا كانت معروفة وقياسية او ذكر التفاصيل في حالة كونها جديدة او تم اجراء تعديل عليها.
- في حالة وجود صور أو اشكال توضيحية فيجب ان تكون واضحة وبدقة عالية وباستعمال الماسح الضوئي مع ملاحظة عدم وضعها في اطار.
- لا يجوز اضافة معلومات لا تمت بصلة بالنتائج، والتي يمكن ان تربك القارئ.
- استخدام الافعال بصيغة الماضي في عرض اجراءات البحث.

النتائج

يُقدم هذا القسم من البحث المعلومات الجديدة التي توصل لها الباحث، لذا يعد على أنه أساس (مركز) البحث. ويلاحظ ان مقدمة البحث والإجراءات صُممت للإجابة عن التساؤلات؛ لماذا وكيف وصل الباحث (الباحثين) لهذه النتائج والتي سيتم تفسيرها في قسم المناقشة، لذا فان قيمة البحث تكون بما يتضمنه

من نتائج، ويجب ان يتم عرضها بطريقة واضحة جداً ومباشرة وباستعمال العدد الضروري من الكلمات دون اسهاب او اختصار، وعادة ما يكون عرض النتائج اسهل فهماً اذا ما تم ترتيب العرض على وفق تسلسل اهداف البحث التي تم ذكرها في مقدمة البحث.

إرشادات حول عرض نتائج البحث:

- أعرض نتائج البحث بشكل بسيط وواضح في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها. مع ملاحظة ان الجداول تعرض أرقاماً دقيقة في حين ان الاشكال تظهر الاتجاهات ذات الخصائص ولا يجوز عرض ارقام الجداول نفسها في الاشكال.
- لا يجوز اعادة النتائج كتابةً بعد عرضها في الجداول أو الاشكال التوضيحية، ويمكن فقط الإشارة الى اهم ما مؤشر في الجداول او الاشكال (أي عدم استعمال العرض الكتابي للجداول).
- وثق واعرض فقط البيانات الضرورية بدلاً من الاسهاب والتكرار في عرض البيانات ولا تعرض بيانات كثيرة واختصرها بالتحليل الاحصائي ولخصها لعرضها في جداول او اشكال وذلك لتسهيل فهمها ومقارنتها.
- ضمن نتائج البحث بالنتائج السلبية (ما لم يتحقق) إن كان ذلك مفيداً لتفسير النتائج.
- عند كتابة النتائج يتم الإشارة الى الجداول أو الاشكال بأرقامها (الجدول 1) (الشكل 1).
- التجربة الاستطلاعية:
- تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) من الحكام المساعدين من ضمن عينة البحث في يوم الاحد 2022/6/26.
- 2-6 إجراءات البحث :
- 2-6-1 الاختبارات القبلية :
- قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2022/6/28 وعلى ملعب وزارة الشباب والرياضة
- 2-6-2 التجربة الرئيسية :
- بدء المنهج يوم الجمعة 2022/7/1
- انتهى المنهج يوم الجمعة 2022/8/26
- مدة المنهج (8) أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع وبمجموع 24 وحدة تدريبية
- (20) دقيقة الوقت المستخدم للتحركات الجانبية
- تنوع التمرينات خلال الأسبوع الواحد
- الشدة المستخدمة 70-90 %
- زمن الراحة بين التمرينات (1-2) دقيقة

- التدرج بالأحمال الأسبوعية وخلال الأسابيع
- 3-6-2 الاختبارات البعدية:
- تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من المنهج يوم 2022/8/29.
- 7-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة :
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- T تيست للمجموعة الواحدة
- درجة الحرية
- مستوى الدلالة (sig)
- 3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية

الجدول (1) يبين قيمة (ت) المحتسبة والاوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	لمتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	6.02	0.18	9.62	0.19	10.9	ثا	الرشاقة (coda)

4-3 مناقشة النتائج

اشارة الى النتائج الإحصائية المتحققة في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية حيث كانت نتائج المجموعة التجريبية فقد استطاعت ان تجتاز هذا الاختبار بوسط حسابي قدره (9.62 ثا) وهو اقل من الزمن المطلوب ب (0.38ثا) حسب توقيتات الاتحاد الدولي ().

اما في المجموعة التجريبية استطاعت من ان تتفوق على المجموعة الضابطة حيث حققت وسط حسابي قدره (1340م) أي بزيادة (65م) حسب توقيتات الاتحاد الدولي ().

مناقشة النتائج

اشارة الى النتائج الإحصائية المتحققة في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية حيث كانت نتائج اما المجموعة التجريبية فقد استطاعت ان تجتاز هذا الاختبار بوسط حسابي قدره (9.62 ثا) وهو اقل من الزمن المطلوب ب (0.38ثا) حسب توقيتات الاتحاد الدولي ⁽¹⁾. اما في اختبار تحمل السرعة

(Ariet) للمجموعة التدريبية استطاعت من ان تتفوق على المجموعة الضابطة حيث حققت وسط حسابي قدره (1340م) أي بزيادة (65م) حسب توقعيات الاتحاد الدولي⁽²⁾

ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق الى تأثير الطريقة المستعملة فضلاً عن قدرة التدريبات المستعملة على تطوير وتحسين أداء أفراد المجموعة التدريبية في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية للحكام، إذ من خلالها تم اكتساب المتدربين أفراد المجموعة التدريبية القدرة على الأداء الأمثل في اجتياز الاختبارات من خلال تحسين الحالة التدريبية، التي أظهرته النتائج والتي لم تأت بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاءت نتيجة التدريب المقنن، مما أدى الى تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التدريبية، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات المستخدمة وفعاليتها في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب البدني لأفراد المجموعة التدريبية، فضلاً عن ما تقدم يمكن التأكيد على كون التمرينات المتبعة لها اسلوب مشابه لأداء الحكام في أثناء قيادة المباراة .

ويعزو الباحثون هذه الفروق الى تطبيق التمرينات والتي اشتملت على أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم، وشدة وراحة مناسبة، لقدرات أفراد المجموعة التدريبية. فضلاً عن الانسجام في استخدام تمارين المنهج المتبع المنظمة والمبرمجة لأجزاء الجسم المستخدمة على وفق ما يحتاجه الحكم، ويشير (ريسان خريط) الى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الإنجاز. كما يعزو الباحثون سبب هذا التطور هو اهتمام الحكام وموضبتهم على الوحدات التدريبية بصورة مستمرة وبدون انقطاع يذكر والتخطيط السليم للوحدات التدريبية بطريقة علمية وبدقة وهذا ما أكده (علي البيك واخرون 2008) يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى أداء الحكام على التخطيط العلمي الدقيق لمناهج التدريب . ويرى الباحث بالرغم من التطور الحاصل لدى المجموعة التدريبية الا ان هذا التطور لم يصل الى درجة النجاح حسب التوقعيات الموضوعة من قبل الاتحاد الدولي. وهذا ما أكده الاتحاد الدولي FIFA على ان يجب على الحكام الدوليين والفئة الأولى ان يجتازوا اختبار الرشاقة (coda) فيجب على الحكام الدوليين والفئة الأولى ان يجتازوا هذا الاختبار بزمان كحد اقصى (10.00 ثا) ولكل حكم محاولتان مطلوب منه اجتياز واحدة وفي حالة لم يستطيع اجتيازها ضمن الوقت المحدد يعتبر فاشل في الاختبارات البدنية

اما في ما يخص اختبار تحمل السرعة (Ariet) هو اخر اختبار بدني يخضع له حكام كرة القعدة الصالات والشاطئية ويجب على الحكام الدوليين والفئة الأولى ان يجتازوا هذا الاختبار بالوصول الى مستوى (3-15.5) أي قسع مسافة لا تقل عن (1.275) كم أي (1275) م⁽³⁾

وحسب تعليمات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم / لجنة الحكام المركزية – قسم حكام الصالات كلما كانت مسافة الحكم اعلى من المسافة المطلوبة كلما كان تصنيف الحكم اعلى حسب تصنيفات خاصة بقسم حكام كرة القدم الصالات

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

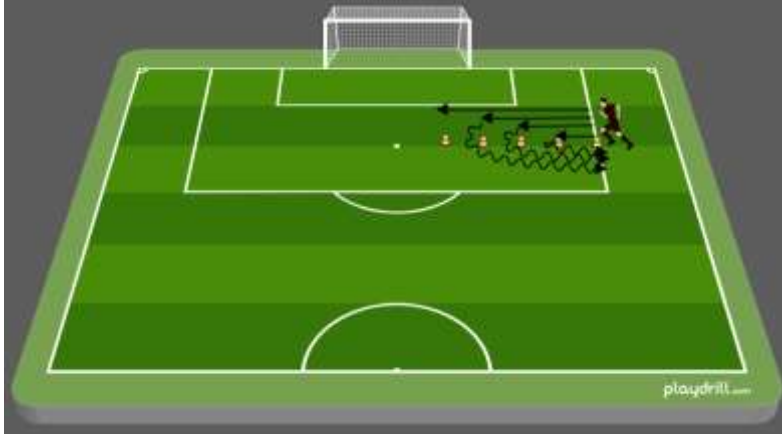
1. كان للتمرينات المعدة دوراً إيجابياً في عملية تطوير القدرات البدنية لدى الحكام المساعدين بكرة القدم
2. ان تنوع طريقة التدريب قد أسهمت بشكل ايجابي وان لهما تأثير مباشر في تطوير القدرات البدنية للحكام المساعدين بكرة القدم
3. التمرينات المعدة قد سهلت من مهمة الحكام المساعدين داخل ميدان اللعب من الناحية البدنية والمعرفة القانونية.
4. ان التدريب البدني المدروس علمياً يؤثر على شخصية الحكم داخل اميدان اللعب حيث ان اعطاء التوجيهات والملاحظات لتتقيد الحكم قبل البدء بالمنهاج يؤثر على شخصية الحكم .

5_2 التوصيات:

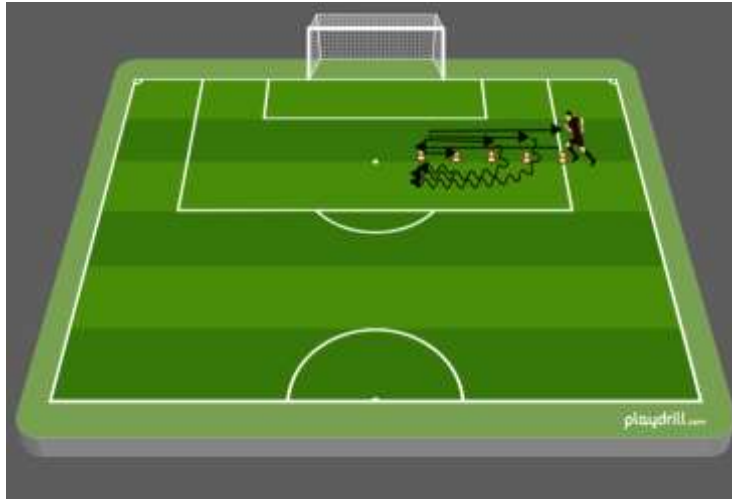
1. اعتماد التمرينات المستخدمة في البحث من قبل لجنة الحكام المركزية
2. اجراء تدريبات منتظمة للحكام وعلى مدار الاسبوع (3-4) مرات في الاسبوع لرفع قابلية الحكام البدنية والمعرفية.
3. ان المنهج التمرينات المستخدمة يمكن ان يستخدم لحكام كرة القدم بمختلف العابها (الصالات والشاطئية) .
4. التأكيد على اجراء اختبارات دورية للحكام لغرض التعرف على كفاءة الحكام وقابلياتهم.
5. يمكن تطبيق التمرينات المستخدمة الى حكام النساء، (الصالات والشاطئية) وكذلك يمكن لجميع الفئات من الحكام .

تمرين الأول :هدف التمرين مطاولة سرعة

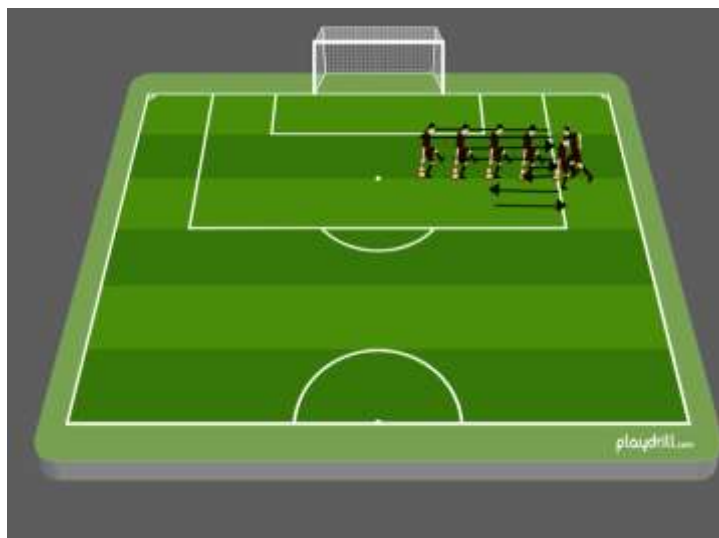
نضع 5 اقماع ويبعد القمع عن الاخر 2م ينطلق الحكم من القمع رقم (1) الى القمع رقم (2) ثم يعود الى الخلف الى القمع رقم (1) ثم ينطلق الى القمع رقم (3) ثم يعود الى الخلف الى القمع رقم (1) ثم ينطلق الى القمع رقم (4) ثم يعود الى الخلف الى القمع رقم (1) ثم ينطلق الى القمع رقم (5)

**تمرين الثاني :هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة**

نضع 5 اقماع ويبعد القمع عن الاخر 2م ينطلق الحكم من القمع رقم (1) الى القمع رقم (5) ثم يعود الى الامام الى القمع رقم (4) والعودة الى الخلف الى القمع رقم (5) ثم الانطلاق الى القمع رقم (3) ثم العودة الى الخلف الى القمع رقم (5) ثم العودة الى الخلف الى القمع رقم (2) ثم الانطلاقة الى القمع رقم (5) ثم العودة الى القمع رقم (1) ثم الانطلاقة الى القمع رقم (5).

**تمرين الثالث :هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة**

نضع 5 اقماع ويبعد القمع عن الاخر 2م ينطلق الحكم من القمع رقم (1) الى القمع رقم (2) ويمسه بيده ويرجع الى القمع رقم (1) ويمسه بيده ثم ينطلق الى القمع رقم (3) ويمسه بيده ويرجع الى القمع رقم (1) ويمسه بيده ثم ينطلق الى القمع رقم (4) ويمسه بيده ويرجع الى القمع رقم (1) ويمسه بيده ثم ينطلق الى القمع رقم (5) ويمسه بيده.



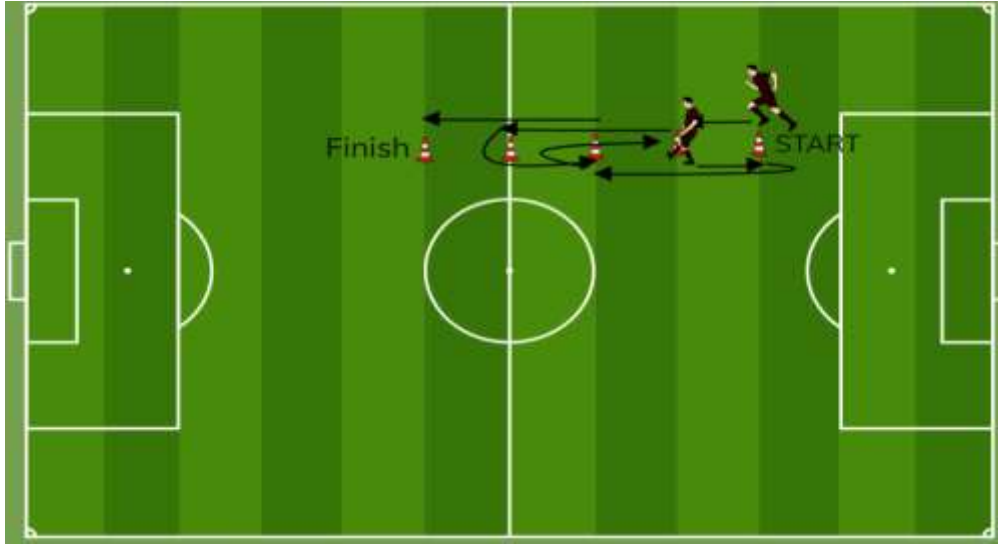
تمرين الرابع :هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نضع 5 اقماع ويبعد القمع عن الاخر 2م ينطلق الحكم من القمع رقم (1) الى القمع رقم (5) ويعود الى الامام الى القمع رقم (4) ويمسه بيده ويرجع الى القمع رقم (5) ويمسه بيده ويرجع الى الامام الى القمع رقم (3) ويعود الى القمع (5) ويمسه بيده ثم ينطلق الى القمع رقم (2) ويمسه بيده ويرجع الى القمع رقم (5) ويمسه بيده ثم ينطلق الى القمع رقم (1) ويمسه بيده.



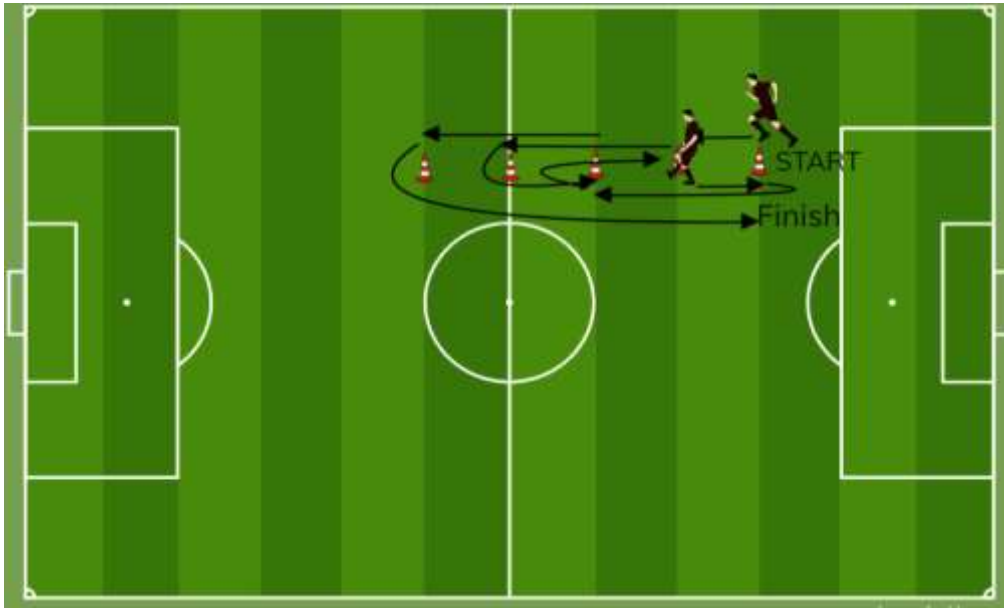
التمرين الخامس: :هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نضع 5 اقماع المسافة بين قمع واخر 2م ينطلق الحكم من قمع رقم 1 باتجاه القمع رقم 2 ويمس القمع رقم 2 باليد البعيدة ثم يعود للقمع رقم 1 ويمسه ايضا باليد البعيدة ويكون الركض امامي شبه جانبي ثم ينطلق باتجاه القمع رقم 3 ويمسه ويعود للقمع رقم 2 ثم الانطلاق للقمع رقم 4 ثم العودة للقمع رقم 3 وايضا يقوم بعملية المس باليد البعيدة عن القمع ثم الانطلاق للقمع رقم 5 ... انتهى



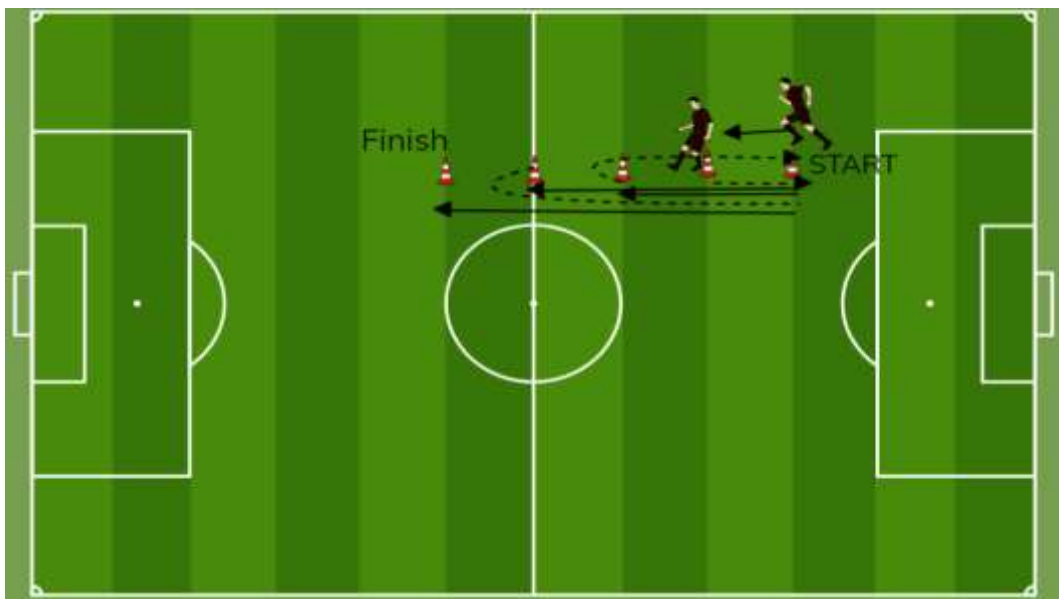
التمرين السادس: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نفس تفاصيل التمرين الخامس مع عدم الانتهاء بقمع رقم 5 حيث يقوم الحكم بالدوران حول القمع رقم 5 ويعيد التمرين الخامس بنفس التفاصيل وينتهي التمرين بالانطلاق نحو القمع رقم 1



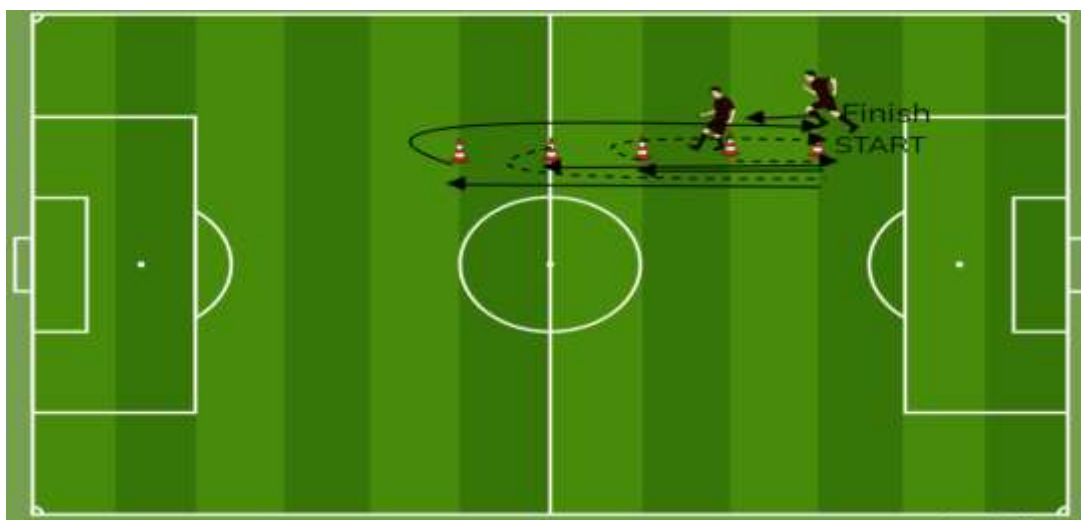
التمرين السابع: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نضع خمس اقماع المسافة بين قمع واخر 2 م ينطلق الحكم من القمع رقم 1 ويمس القمع رقم 2 بيده اليمنى ويعود للخلف للقمع رقم 1 ثم ينطلق للقمع رقم 3 ويمسه بيده اليمنى ويعود للخلف للقمع رقم 1 ثم ينطلق باتجاه القمع رقم 4 ويمسه بيده اليمنى ويعود ايضا للقمع رقم 1 ثم الانطلاق باتجاه القمع رقم 5 انتهى



التمرين الثامن: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

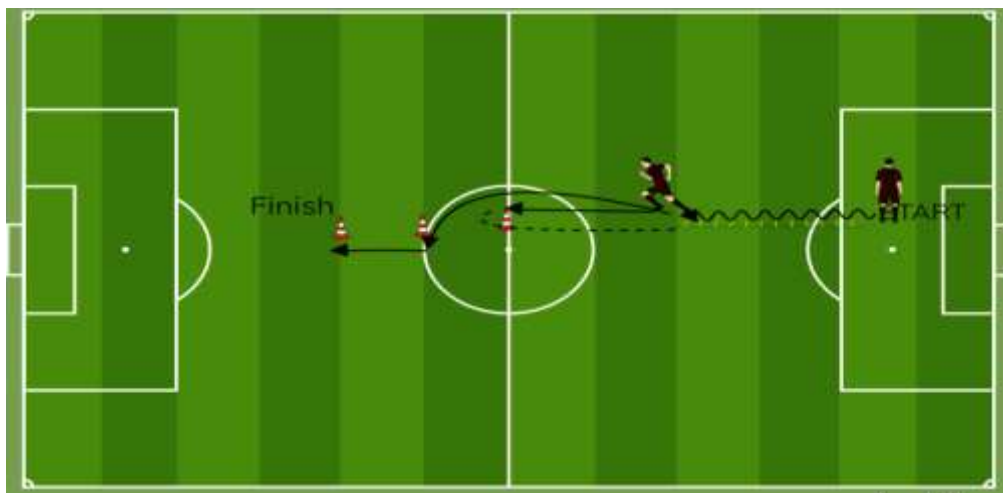
نفس تفاصيل التمرين السابع لكن دون الانتهاء بالقمع رقم 5 حيث يقوم الحكم بالدوران والانطلاق من القمع رقم 5 ويقوم بنفس التمرين السابع الى ان يصل بالانطلاق من القمع رقم 5 باتجاه القمع رقم 1



التمرين التاسع: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

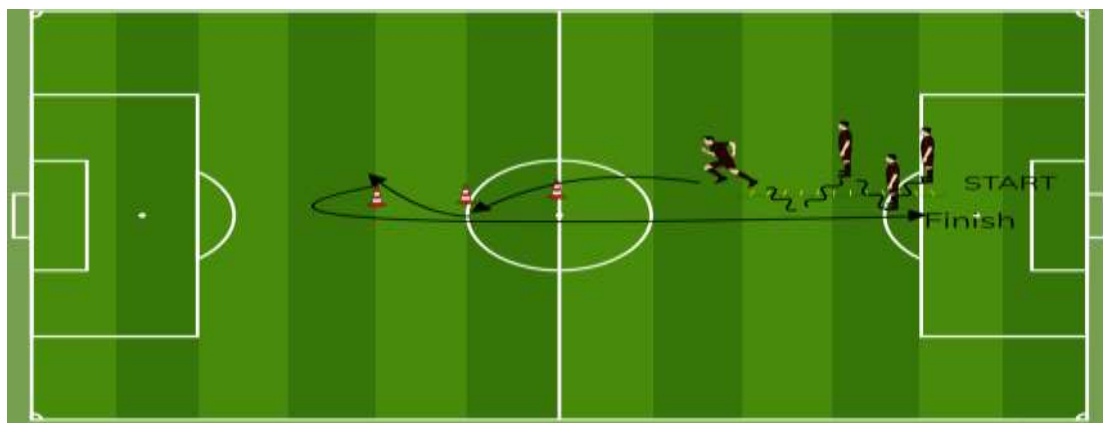
نضع الدرج الارضي وامامه ثلاث شواخص طوال ويقوم الحكم بالتحرك الجانبي على الدرج الارضي وبعد الانتهاء من الحركة الجانبية يقوم بالانطلاق نحو القمع (الشخص) رقم 1 والدوران حوله للخلف ثم الانطلاق نحو القمع رقم 2 واجتيازه بعد ذلك يتجه نحو القمع رقم 3 والدوران حوله للخلف بعد ذلك الانطلاق نحو نقطة البداية (بداية الدرج)

((المسافة بين الدرج والقمع الاول 10 متر وبين القمع رقم 1 والثاني 5متر وبين رقم 2 و3 هي 5 متر))



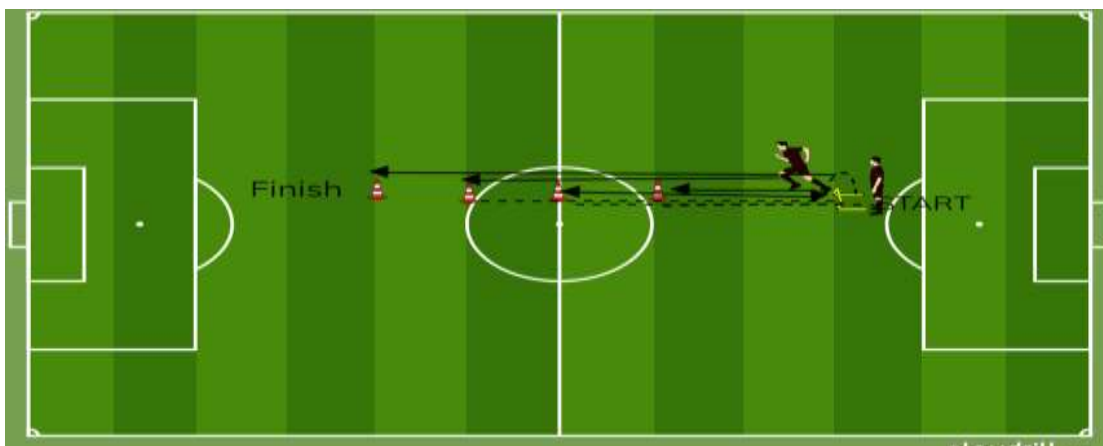
التمرين العاشر: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نفس تفاصيل التمرين التاسع (درج وثلاث شواخص) لكن بدل الحركة الجانبية على الدرج نستخدم حركة الرشاقة (لمبادرة) وبدل الدوران للخلف على نفس الشاخص نستخدم حركة الزكزاك بين الاقماع الثلاثة على شكل مثلث ثم العودة لنقطة البداية.



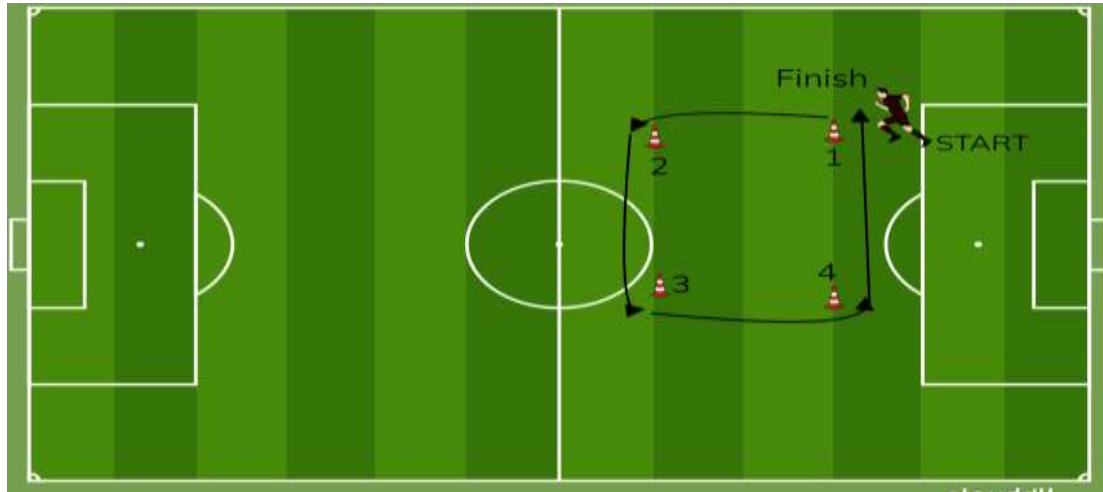
التمرين الحادي عشر: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نستخدم موانع صغيرة مع اربعة اقماع المسافة بين قمع واخر 2 متر يقفز الحكم من فوق المانع وينطلق باتجاه القمع رقم 1 ومن امامه يعود للخلف باتجاه المانع ثم القفز والانطلاق للقمع رقم 2 ومن امامه يعود للخلف باتجاه المانع ثم القفز والانطلاق باتجاه القمع رقم 3 ومن امامه العودة للخلف للبداية والمانع والقفز ثم الانطلاق باتجاه القمع رقم 4



التمرين الثاني عشر: هدف التمرين رشاقة ومطاولة سرعة

نضع اربعة اقماع على شكل مربع المسافة بين قمع و اخر 10 متر ينطلق الحكم من قمع رقم 1 باتجاه القمع رقم 2 والدوران حول القمع رقم 2 ثم الانطلاق باتجاه القمع رقم 3 والدوران حوله ثم الانطلاق للقمع رقم 4 والدوران حوله ثم العودة للقمع رقم 1



المصادر

- (1) ريسان خريط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط1. بغداد، نون للتحضير الطباعي، 1995، ص481.
- (2) علي فهمي البيك وآخرون : تخطيط التدريب الرياضي ، ج4 ، منشأة المعارف ، الاسكندري-مصر ، 2008 ، ص 25.

1. Hamed Mouloud Makhlaf. (2024) اثر تدريبات توافقية في الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة (2024). *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(3), 233–245. <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.03.24>
2. رياض مزهر خريط. (2024). تأثير تمرينات توافقية لتطوير مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة للاعبين منتخب. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 6(3), 151–169. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.21>
3. محمود رشيد سعيد. (2024). تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى أداء مهارة المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(3), 127–137. <https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.22>

(3) FIFA : Fitness Tests for Match Officials 2020 ،P18

(4) FIFA: Fitness tests for Match Officials ،2020 , P 18.

(5) FIFA : Fitness Tests for Match Officials 2020 ،P18

(6) FIFA : Fitness Tests for Match Officials 2020 ،P19

(7) FIFA : Fitness Tests for Match Officials 2020 ،P19