



The effect of special exercises according to the Y0–Y0– Test to develop the speed endurance of futsal referees

M. Sc. Mohammed Raheem Rkan

mohammed.raheem@mu.edu.iq

University of Al–Muthanna / College of Physical Education and Sports Science

Abstract

The importance of the study lies in the tasks of futsal referees, where it consists in the ability of referees to maintain endurance at high speeds under constant working conditions and the development of fatigue resistance under high–intensity loads. The research aims to prepare special exercises based on the Y0–Y0 test and determine the effect of special exercises based on the Y0–Y0 test in the development of speed tolerance for indoor football referees. The researcher used the experimental design of grouping, pre–testing, post–testing, and experimentation in proportion to the nature of the study, its community, and the study sample. The researcher used an intentional research sample. The research sample consisted of futsal referees of the first level, and included an exploratory sample consisting of (2) referees, an authentic research sample, and a basic experimental sample consisting of (6) futsal referees of the same sample. The researcher has come to the following conclusions: that football referees for gyms cannot do without physical abilities in general and the ability to withstand speed in particular, and it has also been proven that speed endurance is irreplaceable because through it the referee can carry out his various activities on the field and their tests for what is characterized by high intensity and for a long time and maintain this activity without a drop in performance. The researcher also recommended using the training curriculum that concerns the development of speed tolerance at different stages of training, taking into account individual differences. Futsal referees should use the yo–yo test and make it part of the training curriculum.

Keywords: Y0–Y0– Test , speed endurance , futsal referees.



تأثير تمارينات خاصة وفقاً لاختبار yo-yo-test لتطوير تحمل السرعة لحكام كرة قدم الصالات

م. محمد رحيم ركان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى

ملخص البحث

تكمّن أهمية الدراسة في مهام حكام كرة الصالات حيث تتمثل في قدرة الحكام على الحفاظ على التحمل بسرعات عالية في ظل ظروف العمل المستمرة وتطوير مقاومة التعب تحت الأحمال العالية الشدة. ويهدف البحث إلى إعداد تمارينات خاصة على أساس اختبار YOY-0 وتحديد تأثير تمارينات خاصة على أساس اختبار YOY-0 في تنمية تحمل السرعة لحكام كرة القدم داخل الصالات. وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي المتمثل في التجميع، والاختبار القبلي، والاختبار البعدي، والتجربة بما يتناسب مع طبيعة الدراسة، ومجتمعها، وعينة الدراسة. واستخدم الباحث عينة بحث قصدية. وتكونت عينة البحث من حكام كرة الصالات من المستوى الأول، وتضمنت عينة استكشافية مكونة من (2) حكماً، وعينة بحث أصيلة، وعينة تجريبية أساسية مكونة من (6) حكام كرة قدم الصالات من نفس العينة. وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية: ان حكام كرة القدم للصالات لا يمكن أن يستغني عن القدرات البدنية بشكل عام وعن قدرة تحمل السرعة بشكل خاص، كما ثبت ان تحمل السرعة لا يمكن الاستغناء عنه لان من خلاله يستطيع الحكم القيام بنشاطاته المتنوعة في الملعب والاختبارات الخاصة بهم لما يمتاز بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في الأداء. كما اوصى الباحث باستخدام المنهاج التدريبي الذي يخص تطوير تحمل السرعة في مراحل التدريب المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية. وعلى حكام كرة قدم الصالات استخدام اختبار YO-YO وجعله من ضمن المنهاج التدريبي.

الكلمات المفتاحية: اختبار YO-YO، تحمل السرعة، حكام كرة الصالات.



1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور في الانجاز الرياضي لا يأتي عشوائياً بل من خلال استخدام طرائق البحث، والتخطيط السليم كانت ولا تزال لعبة كرة القدم للصالات اللعبة الدولية والشعبية في بعض العالم وذلك لما تمتاز به من تعدد للمهارات والخطط ولما تتضمنه من حركات جماعية متواصلة وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة تطلب الحاجة إلى أعداد الحكام إعداداً بدنياً بشكل جيد ولاسيما إن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات من الناحية الدفاعية والهجومية وتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء للحكام بالخصوص، ان الاعداد البدني للتمرينات اهم عناصر الاعداد الرئيسية او أحد أجزاء الاعداد العام الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية (عماد الدين ابو زيد، 2007، ص258) وينحصر هدفها بصفة عامة في اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى الحكام وكذلك نوع النشاط الخاص وتستمر هذا التدريبات على مدار الموسم الرياضي بكامله. ومن هنا تأتي أهمية تحمل السرعة باعتبارها واحدة من عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة للحكام كرة القدم للصالات إذ أنها قدرة الحكم على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر بتتمية مقدره مقاومة التعب على حمل ذي درجة عالية شدته (95 – 100 %) من "مقدرة الفرد (الحكم) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة لذا فاك تطوير عنصر تحمل السرعة من خلال التمرينات يساعد في تنمية وزيادة قدرة الحكم في تطوير هذه الصفة لديه إلى جانب التكنيك الجيد كما تعد إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى الأداء لحكام كرة القدم للصالات خلال شوطي المباراة، كما أن التحمل العام يؤثر في الحكم إيجابياً ويجعله يستطيع أن يؤدي الاختبار مستخدماً قدراته العقلية والبدنية بفاعلية دون هبوط في مستوى أداءه ويكسب الحكم النوع الآخر من التحمل الخاص ويطلق على هذا الحكم أنه على درجة عالية من التحمل ، لأن التحمل العام يعتبر أحد العوامل الهامة في ممارسة النشاط الرياضي كما أنه هام للأنشطة التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب (عماد أحمد، 2005، ص53).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في ضرورة اهتمام الحكام في تطوير تحمل السرعة لديهم كما لها أهمية في تطوير



أداء الحكام مما دعا الباحث إلى إعداد تمارين خاصة وفقاً لاختبارات y_0-y_0 -Test لتطوير تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم للصالات.

1-2-2- مشكلة البحث:

ان اهم ما يجب ان يمتاز به حكام كرة القدم للصالات خلال سير المباريات هو التنقل السريع وان يكمل الحكام المباراة بشوطيها وهم على مستوى عالي من اللياقة البدنية وان يكونوا محافظين على سرعتهم وقوتهم بالرغم من طول فترة الأداء للمباراة دون الوصول إلى مرحلة التعب، وهذا يعتمد على تطوير تحمل السرعة عن طريق تطبيق تمارين تخدم هذه العملية (حسن علاوي 1999، ص 110) ومن اجل هذا وضع الاتحاد العراقي المركزي معتمداً على توصيات الاتحاد الدولي للعبة كرة قدم الصالات اختبار ال $yo-yo$ -test.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة وكونه تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى وحكم سابق ومشرف على مباريات الدوري العراقي لكرة قدم الصالات لدى الاتحاد العراقي المركزي ومن خلال مشاهدته للاختبارات الخاصة بحكام كرة القدم للصالات لاحظ أن بعض الحكام لا يستطيعون اكمال الاختبارات الخاصة بهم ال $yo-yo$ -test بنفس المستوى والسرعة إضافة إلى قلة استخدام استخدام التمارين البدنية الحديثة والمقننة من أغلب الحكام وعدم معرفة مستواهم الحقيقي من الناحية البدنية كما أن بعضهم يعتمدون على الخبرة الشخصية الغير دقيقة من هنا توضحت المشكلة فأرتى الباحث حل هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين خاصة لتطوير تحمل السرعة لحكام كرة القدم للصالات (قاسم حسين وقيس ناجي، 1984، ص 84).

1-3 هدف البحث:

1- اعداد تمارين خاصة وفقاً للاختبارات y_0-y_0 -Test.

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفقاً لاختبارات y_0-y_0 -Test لتطوير تحمل السرعة لحكام كرة القدم للصالات.



1-4-فروض البحث:

1 - ان التمرينات المعدة لها تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير تحمل لدى حكام كرة القدم للصالات.

1-5-مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري: -حكام الدوري العراقي لكرة قدم الصالات.

1-5-2- المجال الزمني: -المدة من 1/ 3 / 2023 ولغاية 12 / 5 / 2023.

1-5-3- المجال المكاني: -ملعب السماوة الأولمبي في محافظة المثنى.

1 - 6 تحديد المصطلحات

اختبارات **test-y0-y0**: هي اختبارات تستخدم لقياس وتقديم قابلية الرياضي على العمل المستمر لأطول فترة ممكنة.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2 - 1: منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج اذ ان كثيرا من الظواهر لا يمكن دراستها الأمن خلال منهج يتلاءم مع المشكلة المراد بحثها ، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف هذا البحث ن فضلا عن ملائمته لمشكلة البحث ، على مجموعة واحدة من خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي عليها ، المنهج التجريبي هو أحد الأساليب التي تعتمد على ملاحظة محددة للواقع أو الظواهر لتغييرها والسيطرة عليها، وفي نفس الوقت يلاحظ مراقبة هذا الواقع أو الظاهرة التي تنتج عن هذا التغيير(الفرطوسي،2007،ص18)

2-2- عينة البحث:

وتعد عينة البحث من الأمور الأساسية التي تتطلب عمل البحث العلمي والاهتمام بها لكون العينة هي عدد من الأفراد أو الأشياء يتم اختيارها وفقا لقاعدة أو أسلوب معين من المجتمع الإحصائي لذا اختار الباحث عينة البحث بالطريق العمدية. وتكونت عينة البحث من حكام كرة القدم الصالات واشتملت على عينة استطلاعية



بمقدار (2) حكام من نفس عينة البحث الأصلي وعينة التجربة الأساسية على (6) حكام وهم مجتمع وعينة البحث الأصلي.

2 - 3 وسائل جمع المعلومات.

3 - 3 - 1 الأجهزة والأدوات المستخدمة: -

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة تفرغ النتائج للاختبارات.
- صافرة.
- ملعب كرة قدم للصالات.
- موانع وشواخص.
- ساعة توقيت.
- جهاز صوت.
- شريط قياس.
- حاسبة لابتوب نوع DELL.
- درج ارضي.
- برنامج Futsal Tactics Board.

2 - 4 الاختبارات المستخدمة:

اختبار اليويو:

❖ غرض الاختبار: سرعة التحمل.

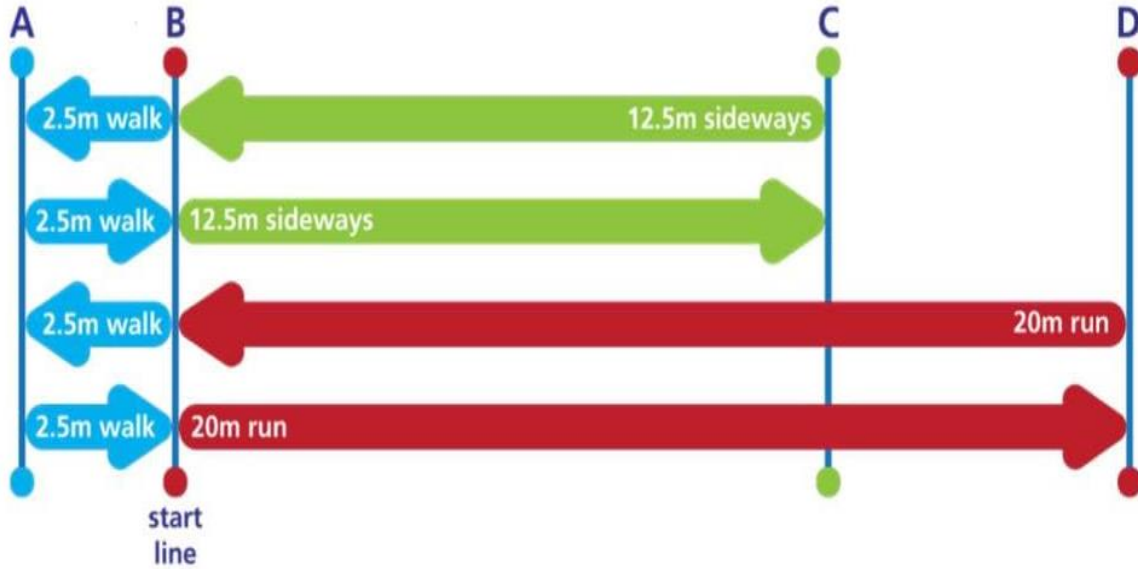
الأدوات المستخدمة: الشعارات، مكبرات الصوت، الرواد.



- ❖ • يجب وضع الملصقات كما هو موضح أدناه. المسافة بين الإشارتين A و B هي 2.5، والمسافة بين الإشارتين D و B هي 2.5.
- ❖ • يجب أن يبدأ الحكم من وضعية الوقوف ويجب على الحكم إكمال الجري المتكرر بالسرعة الموضحة في إيقاع الملف الصوتي.
- ❖ • ركض أولاً للأمام مسافة 20 متراً بين اللافتتين B و D، ثم عاد وركض للأمام مسافة 20 متراً بين اللافتتين D و B
- ❖ • قم بالسير مسافة 2.5 متر بين الأضواء A و B، ثم عد وامش مسافة 2.5 متر بين الأضواء A و B.
- ❖ • اركض مسافة 12.5 متراً بين الأضواء B و C، ثم عد في مواجهة نفس الجانب واركض مسافة 12.5 متراً بين الأضواء C و B.
- ❖ • قم بالسير مسافة 2.5 متر بين الأضواء A و B، ثم عد وامش مسافة 2.5 متر بين الأضواء A و B.
- ❖ • سيشير الملف الصوتي إلى بداية الجري ومدة كل فترة راحة بين الجريان الخارجي والخلفي، ويجب على الحكم الحفاظ على الوتيرة حسب نغمة الملف الصوتي حتى يصل الحكم إلى المستوى المطلوب أو النجاح.
- ❖ • عندما يكون الحكم في المركز الأول (وضع البداية) عليه أن يضع قدمه الأمامية على النقطة B ويبقى ثابتاً. يجب على الحكام لمس الخطين C و D عند التحرك والعودة. إذا فشل الحكم، يجب عليك أن تضع قدميك على B، وتمشي إلى B، وC، وD في الوقت المحدد وتصدر صوتاً سريعاً. سيحصل على إنذار واضح من مسؤول الامتحان وإذا فشل الحكم في الوصول في الوقت المحدد للمرة الثانية سيتم استبعاده من الامتحان. مسؤول الاختبار. توقيت الاختبار.
- ❖ • أوقات تحكيم كرة الصالات (والشاطئ).
- (رجال) حكم المستوى الدولي 1: يجب أن يصل إلى مستوى 15.5.3، أي ما يعادل 1.275 متر.
- الدرجة الأدنى: يجب أن يصل إلى المستوى 15.5 أي ما يعادل 1.170م، ويمكن للحكم الاستمرار حتى اختبار التعب.



- (سيدات) حكم المستوى الأول الدولي: يجب أن يصل إلى المستوى 14.8، أي ما يعادل 975 مترًا.
- للصفوف الأدنى: مطلوب المستوى 14.3 أي ما يعادل 820 م (FIFA،2020،17)



شكل (1) يوضح اختبار yo-yo test

2 - 5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1 / 3 / 2022 في ملعب السماوه الأولمبي بمحافظة المثنى على عينة مكونة من (2) من الحكام وهم ضمن عينة البحث الأصلية وبمساعدة فريق العمل وكان الهدف من التجربة.

1. التعرف على مدى فهمهم واستيعاب الحكام بمفردات الاختبارات ومدى التمرينات المعدة للاختبار .

2. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار والتمرينات.



3. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
 4. معرفة الوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية بشكل كامل.
 5. التعرف على مستوى أداء فريق العمل المساعد لواجباته المطلوب منه.
- وقد حققت التجربة الغرض المراد منها.

2-5-2 الأسس العلمية:

1. الصدق: تم استخراج صدق المحتوى كما هو موضح بالجدول (1)
2. الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار واعادته بعد سبعة ايام كما موضح في الجدول (1)
3. الموضوعية: -تم تقييم الاختبار من قبل ثلاثة حكام وتبين ان الاختبار موضوعي كما موضح في الجدول (1)

الجدول رقم (1) يبين الصدق والثبات والموضوعية الأسس العلمية لاختبارات Yo-Yo Test

المتغيرات	الصدق	الثبات	الموضوعية
Yo-Yo Test	0,924	0,891	0,931

من خلال الجدول رقم (1) تبين ان اختبارات Yo-Yo Test تميزت بأسس علمية (صدق، ثبات، موضوعية)

2-5-3 الاختبار القبلي:

وفي يوم (9 / 3 / 2023) وفي تمام الساعة (8) صباحا تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في ملعب السماوة الأولمبي بمحافظة المثنى.

2 - 6 تجربة البحث الرئيسية:

بعد إن اتم الباحث الاستعدادات جميعا بدأ العمل بالتجربة الرئيسية التي قام بها بتاريخ (10/3/2023) والتي شملت مرحلة الاعداد العام حيث تم تطبيق التمرينات بواقع (3) وحدات في الأسبوع اي أصبح مجموعة



الوحدات (24) وحدة حيث استغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع وبعد انتهاء مدة التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ (2023/5/12).

أولاً: وأن الأسباب التي دعت للبحث إلى اختيار عينة البحث هي كالاتي:

1. معرفته بالحكام مما يحد من العوامل الدخيلة".
22. تواجد أعضاء لجنة الحكام المركزية والبعث عن موقع التجربة.
3. وجود طاقم الدعم وقربهم من التجربة.

ثانياً: شروط اختيار عينة البحث:

1. ان يكون حكم درجة أولى".
2. ان يكون معتمد من الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الصالات).
3. أن لا يقل عدد سنوات التحكيم عن 5 سنوات.
4. ان يكون مشاركاً في تحكيم الدوري الممتاز العراقي.

2-6-1 التمرينات البدنية:

قام الباحث أعداد التمرينات وبأشراف مباشر من قبله ،على التمرينات التي طبقت على عينة المجموعة التجريبية وقد ضمن الباحث تمريناته بما يلي: ملحق رقم (2)

- بدأ بتطبيق المنهج يوم السبت 2022/3/10 لغاية يوم الاربعاء 2022/5/10.
- بلغت مدة تطبيق التمرينات (8) اسابيع، إذ يؤكد على هذا (كمال الربضي، 2001ص82) أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (6-8) أسابيع
- بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد.
- طبقت الوحدات التدريبية في الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء).
- احتوى المنهج التمرينات البدنية الخاصة بالاختبار للحكام قيد البحث لتطويرهم في اجتياز اختبار اللياقة البدنية معتمد من الفيفا والاتحاد العراقي المركزي.



- الوحدات التدريبية تستمر ما بين (60-90) دقيقة.

- تم أخذ مدة الأداء وفترات الراحة في الاعتبار أيضًا من قبل الباحثين الذين قاموا بتنظيم تمارين الاختبار ومطابقة فترات الراحة مع أساليب التدريب والكثافة المستخدمة في وحدات التدريب.

- بعد تهيئة مستلزمات النواحي الفنية الخاصة بالوحدات التدريبية وتهيئة الملعب المخصص لتدريب الحكام، باشر الباحث بتطبيق المنهج المتبع من قبله، إذ تضمن للمجموعة التجريبية تطبيق مفردات الوحدة التدريبية، حيث تم اخضاع الحكام الى تمرينات بدنية قربية من اختبار ال yo-yo-test، ثم اخذ رأي الحكام بالتمرينات التي تم اخضاعهم اليها.

2-7 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث باشر بتطبيق الاختبارات البعدية على حكام وفي يوم 2022/4/15 وفي تمام الساعة (8) صباحا تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في ملعب السماوه الأولمبي في محافظة المثنى وقد الباحث بعين الاعتبار الظروف المشابه لأختبار القبلي.

2-8 الوسائل الإحصائية:

بعد الانتهاء تم جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها احصائيا لذا استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) واستخراج الوسائل الاحصائية الاتية:



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي تم التوصل اليها بعد اجراء الاختبارات القلبية والبعدي لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على الشكل الاتي:

1-3 عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير البحث Yo-Yo Test

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار Yo-Yo Test

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
418,078	1603,076	Yo-Yo Test

الجدول يبين وصف لمتغير البحث Yo-Yo-test للبحث حيث كان الوسط الحسابي (1603,076) والانحراف المعياري (418,078).

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات Yo-Yo Test لدى عينة البحث :

جدول (3) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات Yo-Yo Test لدى عينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع					
اختبارات Yo-Yo Test	1603,076	418,078	2480,000	461,013	876,923	428,162	7,385	0,000	دال

* "دال تحت مستوى دلالة $0,05 >$ وتحت درجة حرية 12"

تبين من خلال جدول (2) ان قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي لاختبارات Yo-Yo Test قد بلغت (1603,076) (418,078) في حين بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي (248,000) (491,013) وبلغ قيم متوسط الفروق (870,923) وانحرافات الفروق (428,162) وبلغت قيمة (ت) المحسبة (7,385) وعند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0,000) بمستوى الدلالة (0,05) تبين بانه اصغر مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.



4-3 مناقشه النتائج:

بعد تطبيق التجربة الرئيسية كانت نتائج الاختبارات التي حصلت عليها الباحثة قبل التجربة وبعد الاعداد العام ومن خلال الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار (T) نلاحظ ان قيمة (T) المحتسبة اكبر من (T) الجدولية عند نسبة الخطا " (0,000) وتحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 12 ظهر وجود فرق معنوي على عينة البحث حكام الدوري العراقي لكرة القدم للصالات والسبب يعود الى التمرينات المستخدمة حيث اعدت بشكل علمي ومتمن حسب مستويات الحكام ونتائج الاختبار القبلي والتدرج في الشدة في تطبيق التمرينات مما ساعد الباحث باكتشاف مواقع الضعف والخلل عند الحكام وبالتالي وضع الحلول الناجحة وان استخدام هذه التمرينات اعتمدت على العملية العلمية بغية الوصول الى افضل المستويات وبالتالي تحقق افضل النتائج (رومي جميل، 1986، ص50)، وتعد صفة تحمل السرعة هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن الحكام يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال الاختبار (حسن ابو عبده، 2001، ص39) وكذلك تعرف بأنها مقدرة الحكم في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 : 30 ثانية ، ومن أمثلتها التطبيقية في الاختبارات الخاصة بحكام كرة قدم الصالات (أمر الله البساطي، 1990، ص38) لكي نتعرف بشكل واضح على المتطلبات الأساسية التي يجب على الحكم ان يهتم بها ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواه للوصول الى أفضل صورته للقيام بالعمل الفني على أكمل وجه ، ومن ناحية أخرى يخضع الحكم الى مجموعة من الاختبارات البدنية في بداية كل موسم راضي، وعليه ان تكون لياقته على الوجه الأمثل لاجتياز هذه الاختبارات. ورياضة كرة القدم بها الكثير من المواقف للعب المتغيرة والتي تحدث بطريقة متكررة ولكن ليست على وتيرة واحدة او متشابهة الى حد ما، حيث يتطلب ذلك من الحكم ان يكون لديه من القدرات البدنية والحركية والفنية ما يؤهله لاتخاذ القرارات الصحيحة في أوقات قصيرة لكل من هذه المواقف مما يعطي أهمية كبيرة لامتلاك الحكم القدرات البدنية والفنية والحركية التي تمكنه من اتخاذ مثل هذه القرارات السريعة واجتياز اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بهم (عصام عبد الخالق، 2000، ص75).



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات.

1. ان حكام كرة القدم للصالات لا يمكن أن يستغني عن القدرات البدنية بشكل عام وعن قدرة تحمل السرعة بشكل خاص كما انها عنصر من عناصر اللياقة البدنية من العوامل الضرورية للوصول الى المستوى الفني المطلوب.

2. ثبت ان تحمل السرعة لا يمكن الاستغناء عنه لان من خلاله يستطيع الحكم بالقيام بنشاط في الملعب والاختبارات الخاصة بهم لما يمتاز بشدة عالية ولمدة طويلة والمحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في الأداء.

3. ان التخطط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن الحكام من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت يعمل على اتقان الحكام الحركات والأداء المطلوب طيلة فترة هذا الاختبار.

4. استخدام اختبار yo-yo-test له أثره في تطوير تحمل السرعة من خلال اعطائه النتائج بدقة وتكراره في مختلف المراحل التدريبية اظهرت نقاط القوة والضعف لدى عينة البحث والتدريبات المستخدمة.

4-2 التوصيات.

1. استخدام المنهاج التدريبي التي تخص تطوير تحمل السرعة في مراحل التدريب المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية.

2. على الحكام كرة قدم الصالات استخدام اختبار yo-yo وجعله من ضمن المنهاج التدريبي.

3. ان يكون جميع حكام كرة القدم للصالات على دراية تامة وأصحاب خبرة ميدانية ما تتمتع بها لعبة كرة القدم للصالات والحدثة وتغير مستمر في قوانينها.

المصادر العربية:

1. عماد زبير احمد: التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، بغداد، السندباد للطباعة ، 2005.


2. أمر الله احمد البساطي؛ التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، ط2:(دار المعارف، مصر، 1990)




3. حسن السيد ابو عبده؛ الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ,ط1:(مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ,مصر, 2001).
4. رومي جميل ؛ كرة القدم ,ط1:(دار المغانس ,لبنان , 1986)
5. عماد الدين عباس ابو زيد ؛التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجمعية ,ط2:(منشأة المعارف ,الاسكندرية , 2007)ص258.
6. علي الفرطوسي ؛مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية : (مطبعة المهيمن ,بغداد, 2007).
7. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ,ط1:(دار المعارف , القاهرة, 2000).
8. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبدالجبار ؛مكونات الصفات الحركية : (مطبعة الجامعة ,العراق, 1984).
9. كمال جميل الرضي ؛التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون : (دائرة المطبوعات والنشر ,عمان, 2001).
10. "محمد حسن علاوي ؛علم التدريب الرياضي : (المطبعة الثالثة عشر ,مصر, 1999).
11. FIFA :Fitness tests for Match Officials 2020.



ملحق (1) استمارة الـ YO-YO Test



YO - YO test
Data shot



Iraqi Football
association

GROUP :

/ / 2017

Name	Y	R	Rep	SPEED																																		
				8	10	12	13	13.5	14	14.5																												
				34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
				15	15.5						16						16.5						17						17.5									

Name	Y	R	Rep	SPEED																																		
				8	10	12	13	13.5	14	14.5																												

ALL ISSA SAYYID
Instructor referees

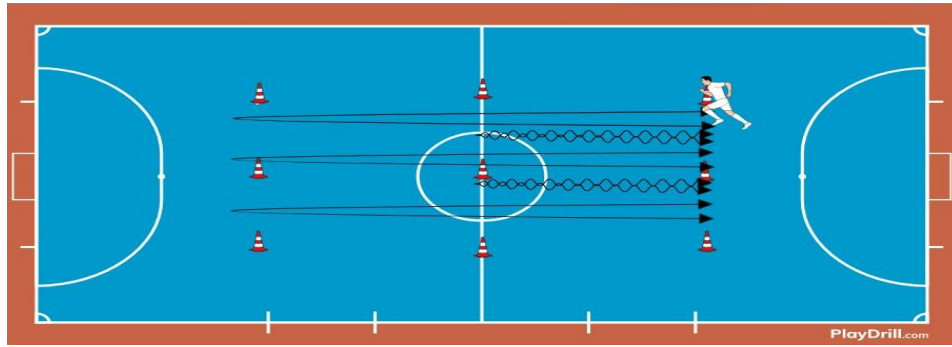


(ملحق رقم 2) نموذج من التمرينات المستخدمة

1. الارتدادات الطولي والجانبية

"الهدف من تمرين: تحمل السرعة والرشاقة"

وصف التمرين: يتم تخطيط منطقة يبعد فيها الخط الأول عن الخط الثاني مسافة 20 م ويتم وضع خط عند منتصف المسافة أي 10م وعند سماع الإشارة ينطلق الحكم إلى مسافة 20 م يمس الخط ويرجع إلى مكان الانطلاقة ويمس الخط ويجري جانبي إلى مسافة 10 م وتكرر هذا العملية ل 5 ركضات متتالية أي 3 ركضات طولية وركضتين جانبيتين.



2. تحمل

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

وصف التمرين: يقف الحكم في زاوية ميدان اللعب بكرة الصالات وعند سماع الصافرة ينطلق الحكم إلى الزاوية المقابلة وعند وصوله إلى الشاخص يقوم بالهرولة على خط المرمى إلى الزاوية المجاور ومن ثم الانطلاق بسرعة قصوى إلى الزاوية المقابلة ويستمر الحكم لمدة 3 دقيقة".

