

تأثير تمارينات مركبة للقدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان

اللعبة لحكام كرة القدم

م. د. احمد كاظم كاظم خليفة

¹وزارة التربية - المديرية العامة لتربية بغداد- الرصافة الثالثة، العراق.

*الايمل: akadhim104@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2025/12/05

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة للقدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان اللعب لحكام كرة القدم وكذلك معرفة تاثير التمارينات المركبة للقدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان اللعب لحكام كرة القدم . ولتحقيق الهدف استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، وتم استخدام تصميم المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) لملاءمته مع مشكلة البحث، اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم الدرجة الاولى في محافظة بغداد والمعتمدين للموسم الكروي (2024-2025) والبالغ عددهم (30) اما عينة البحث فتمثلت ب: حكام كرة القدم الدرجة الاولى في محافظة بغداد والبالغ عددهم (25) حكماً. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي يمثلون نسبة (83.33%) من مجتمع البحث، وبعد أن تم تحديد الاختبار (DYNAMIC YOYO)، وبإجراء التجارب الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الاختبارات وتحقيق خصائصها العلمية , واستنتج الباحث بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث. وبهذا تحقق فرض البحث.

الكلمات المفتاحية:

تمارينات مركبة، القدرات الخاصة، اختبار (DYNAMIC YOYO)، حكام كرة القدم.



The Effect of Combined Exercises on Special Abilities for Passing the Dynamic Yo-Yo Test on the Field for Football Referees

Asst. Dr. Ahmed Kadhim Katea Khalifa

¹ Ministry of Education - General Directorate of Education of Baghdad - Al-Rusafa Third, Iraq.

*Corresponding author: akadhim104@gmail.com

*Corresponding ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2559-6364>

Received: 05-12-2025

Publication: 25-06-2026

Abstract

This research aims to develop combined exercises for special abilities to pass the Dynamic Yo-Yo test on the field for football referees, and to determine the effect of these combined exercises on passing the Dynamic Yo-Yo test on the field for football referees. To achieve the objective, the researchers used the experimental method, as it was suitable for the nature of the problem to be solved. A single-group pre-test/post-test design was used, as it was appropriate for the research problem. The research population consisted of 30 first-division football referees in Baghdad Governorate who were accredited for the 2024-2025 football season. The research sample consisted of 25 first-division football referees in Baghdad Governorate. The research sample was selected purposively and represents 83.33% of the research population. After determining the Dynamic Yo-Yo test, pilot tests were conducted to confirm the validity of the tests and their scientific properties. The researcher concluded that there were statistically significant differences between the pre-test and post-test results for the research sample. Thus, the research hypothesis was confirmed.

Keywords:

Compound exercises, Special abilities, Dynamic Yo-Yo test, Football referees.



1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهمية**

يشهد التحكيم في كرة القدم تطوراً ملحوظاً يتماشى مع التطور المتسارع في أداء اللاعبين وسرعة إيقاع المباريات مما يتطلب ويفرض على الحكم متطلبات بدنية عالية تمكنه من الحفاظ على تمرکز مناسب ومتابعة مجريات المباراة بكفاءة ولم يعد الأعداد البدني التقليدي كافياً لمواكبة هذه المتطلبات الأمر الذي يستدعي اعتماد أساليب تدريب حديثة متوافقة مع التطور الحاصل حيث يعد اختبار (DYNAMIC YOYO) من الاختبارات المعتمدة لقياس القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم إذا يركز هذا الاختبار على التحمل المتقطع والقدرة على التكرار السريع للداء وتغير الاتجاه داخل ميدان اللعب وهي متطلبات تتوافق بشكل مباشر مع طبيعة الأداء التحكيمي أثناء المباراة حيث تعد التمرينات المركبة للقدرات الخاصة من الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير أكثر من قدرة بدنية ضمن تمرين واحد من خلال الدمج بين السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق العصبي العضلي وبما يتلاءم مع متطلبات اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان الملعب.

ان عملية الأعداد البدني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمرکز الصحيح داخل ميدان اللعب واجتياز اختبارات اللياقة البدنية، والتي تعطي مؤشراً على تمكنه من قيادة المباراة بكفاءة عالية من الناحية البدنية والتي تعزز النواحي الأخرى كالنواحي النفسية والعقلية، لذلك يجب استخدام طرائق التدريب والمناهج الحديثة والمناسبة لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد في اجتياز الاختبارات البدنية لحكام الساحة حيث استخدم الباحث التمرينات المركبة يمكن ان تعرف هذه التمرينات المركبة بأنها "تمرينات يشمل كل تدريب فيه قسمين او أكثر من المهارات الأساسية وهي "تلك التمارين التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO). الخاصة بحكام كرة القدم داخل ميدان اللعب، علماً ان هذه الدراسة تعد الأولى في كيفية اجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان اللعب لان عمل الحكم وتحركاته هي على ميدان اللعب وليس على المضمار الخاص لألعاب القوى ولأن الاختبارات الحالية المعتمدة تتطلب قدرات بدنية عالية لغرض اجتيازها والتي تتميز بصعوبتها إذا ما قورنت بالاختبارات السابقة، ومن ثم أن تحويل الاختبار داخل ميدان اللعب سيزيد من صعوبة الاختبار لاختلاف نسب القدرات البدنية اللازمة للاجتياز لذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للتدريب للحكام، والتنوع بالأسلوب التدريبي واعطاء تمرينات مختلفة الإيقاع لمحاكاة المواقف البدنية التي يحتاجها الحكم داخل ميدان اللعب في أثناء المباريات، وايضا تطوير القدرات اللازمة لاجتياز الاختبار (DYNAMIC YOYO) والتي تحقق الهدف المنشود.

1-2 مشكلة البحث

من خلال البحث والدراسة والتجربة الميدانية ولكون الباحث حكماً دولياً ومن ضمن حكام نخبة آسيا وجد ان الاختبارات البدنية للحكام تعد هي المعيار الحقيقي التي تعكس جزءاً من جاهزية الحكم لقيادة المباريات سواء على الصعيد المحلي و الدولي من وجهة نظر الاتحاد الدولي والاسيوي لكرة القدم وان التطورات المستمرة لهذه الاختبارات انما هي جاءت نتيجة التطور الحاصل في المستوى العام لكرة القدم الحديثة. حيث وضع الاتحاد الاسيوي والدولي اختبار هذا الاختبار لمعرفة جاهزية الحكام البدنية وهو بديل او خيار اخر للاختبار 75 م في حال لم يتوفر ملعب كرة قدم فيه مضمار للساحة والميدان وهو يعد مقياس حقيقي للجاهزية الحكم وهو مؤشر دقيق على ان الحكم يتمتع بلياقة بدنية عالية



كون هذا الاختبار يتضمن عناصر اللياقة البدنية والحركية وهو يعطي مؤشر واضحاً على أن الحكم يستطيع أداء عمل بدني عالي داخل أرضية ميدان اللعب في أثناء المباريات كون طبيعة الاختبار مشابه لطبيعة المباريات وهو يعد مقياس حقيقي للجاهزية الحكم وهو مؤشر دقيق على أن الحكم يتمتع بلياقة بدنية عالية كون هذا الاختبار يتضمن عناصر اللياقة البدنية والحركية وهو يعطي مؤشر واضحاً على أن الحكم يستطيع أداء عمل بدني عالي داخل أرضية ميدان اللعب في أثناء المباريات كون طبيعة الاختبار مشابه لطبيعة المباريات. ورغم أهمية هذا الاختبار إلا أن تشير الملاحظات الميدانية إلى أن عدد من حكام كرة القدم يواجهون صعوبة في اجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) نتيجة اعتمادهم على تركيز على الجري المستمر أو القدرات العامة كما لاحظها الباحث وجود نقص في الدراسات العملية التي تناولت تصميم تمارين مركبة خاصة ومن هنا تحددت مشكلة البحث

1-3 هدف البحث

- 1- اعداد تمارين مركبة لتطوير القدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان اللعب لحكام كرة القدم.
- 2- معرفة تأثير التمارين المركبة للقدرات الخاصة لاجتياز اختبار (DYNAMIC YOYO) داخل ميدان اللعب لحكام كرة القدم

1-4 فرضية البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبار (DYNAMIC YOYO) لدى عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: حكام دوري الدرجة الاولى لكرة القدم للموسم .
- 1-5-2 المجال المكاني: ملعب المرحوم علي حسين (وزارة الشباب والرياضة).
- 1-5-3 المجال الزمني: المدة من (2024/10/15) لغاية (2024/12/31).

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، وتم استخدام تصميم المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) لملائمته مع مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث

يُعدّ تحديد مجتمع البحث من المبادئ الأساسية في منهجية البحث العلمي، واختيار العينة بدقة حيث يجب أن تُراعى الخصائص والضوابط العلمية المرتبطة بمشكلة الدراسة لغرض تحقيق أهدافها بدقة وموضوعية، وقد تمثل مجتمع البحث على حكام كرة القدم الدرجة الاولى في محافظة بغداد والمعتمدين للموسم الكروي (2024-2025) والبالغ عددهم (30).

اما عينة البحث فتمثلت ب: حكام كرة القدم الدرجة الاولى في محافظة بغداد والبالغ عددهم (25) حكماً. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

1-3-2 الوسائل

- ❖ المصادر العلمية العربية والأجنبية
- ❖ شبكة المعلومات العالمية (internet).
- ❖ استمارات استطلاع آراء المختصين والخبراء



- ❖ استمارة المقياس.
- ❖ استمارة جمع وتفرغ البيانات.
- 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:
- ❖ جهاز حاسوب لابتوب DELL.
- ❖ مكبر صوت + لاقطة صوت
- ❖ صافرة.
- ❖ ساعة توقيت الكترونية
- ❖ رداء رياضي (تي شيرت) عدد (30)
- ❖ عجلة قياس متري
- ❖ سلم رشاقة عدد (2) شواخص.
- 5-2 إجراءات البحث الميدانية
- 1-5-2 تحديد متغيرات البحث

تتميز كل لعبة أو فعالية رياضية بخصائص فريدة تميزها عن غيرها، وذلك بناءً على ما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية ونفسية ووظيفية، بالإضافة إلى القياسات الجسمانية، لكل فعالية رياضية أهميات وأولويات تختلف وفقاً لمتطلباتها، وتعد كرة القدم واحدة من الفعاليات الجماعية التنافسية التي تتطلب مجموعة متنوعة من القدرات البدنية والحركية بمستوى عالٍ، مما يمكن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات.

1-1-5-2 اختبار (DYNAMIC YOYO) المعتمد من قبل الاتحادين الدولي والآسيوي لكرة القدم

دائماً يحتاج الباحث إلى اتباع خطوات البحث العلمي التي تشير إلى اختيار الاختبار المناسب ليقاس المتغير الذي وضع من أجله، كما يؤكد (محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم، 1979، 163) "لذا يجب أن ينتقي الباحث الاختبار الذي يعمل على قياس ما يريد قياسه فعلاً".
اذ استخدم الباحث الاختبار المقنن الذي يتميز بسهولة تطبيقه وتحقيق الهدف وكذلك ارتكازه على المصادر والمراجع العلمية.

الاختبار: اختبار (DYNAMIC YOYO) (Bangsbo, Iaia, Krstrup — 2008)

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الحكم على الجري المتكرر عالي الشدة و تقييم التحمل اللاهوائي والهوائي لدى الحكام

الأدوات :- • ملعب كرة قدم . قماع لتحديد المسافات جهاز صوتي (سبيكر أو تطبيق جوال) لتشغيل إشارات الاختبارات جدول لتسجيل النتائج

موصفات الأداء: يقف الحكم على واحد من الاقماغ الاصفر او الاحمر عند سماع اشارة صوتية (Beep) يقوم بالانطلاق الى القمع الذي يليها بشرط ينهي بنفس لون القمع الذي بدء منه مسافة بين

قمع و قمع 20 مترًا (أي 40 م) بسرعة محددة بواسطة إشارات صوتية (Beep)

• بعد كل جري (40 م)، يحصل المتقدم على 10 ثوانٍ راحة وتقل هذه الراحة مع تصاعد مستوى الجري ويكرر هذه العملية حتى وصل مستوى الاجتياز (18.6) • تستمر السرعة في التزايد كل مرحلة (Level).

حساب الدرجة: مستوى الاجتياز (18.6) ولكن بعض الاحيان يكون المستوى مفتوح لتقييم قابلية الحكم • يتم تسجيل آخر مرحلة وصل إليها الحكم.



• تُحسب المسافة الإجمالية المقطوعة (مثلاً: 1600 م).



شكل (1)

يوضح اختبار (DYNAMIC YOYO)

5-2 التجربة الاستطلاعية

بعد تحديد الاختبارات المتعلقة بموضوع البحث، قام الباحث بتنفيذ تجربة استطلاعية، والتي تُعدّ بمثابة دراسة أولية مصغرة تهدف إلى فحص الجوانب التطبيقية والإجرائية للبحث الميداني، وجاءت هذه التجربة كخطوة تمهيدية للتجربة الرئيسية، إذ تم إجراء التجربة في يوم الأربعاء المصادف 2024/10/16 على عينة مكونة من (5) حكام في تمام الساعة (10) صباحاً في ملعب علي حسين في وزارة الشباب والرياضة / بغداد، بغية الوقوف على أبرز التحديات والمعوقات التي قد تعيق سير العمل وتؤثر في دقته، كما أوضحت (Leon et al. 2011. 627)، فإن الغاية من إجراء الدراسة الاستطلاعية هي فحص تطبيق المنهجية على نطاق أصغر، والإحاطة بالمعوقات المحتملة ومن ثم تطوير التصميم قبل الانطلاق بالدراسة الرئيسية وقد استهدفت التجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن المعوقات المحتملة التي قد تواجه التطبيق العملي، من أجل تلافيها مستقبلاً.
- تحديد الزمن اللازم لإجراء الاختبارات بدقة.
- التحقق من مدى قدرة أفراد العينة على أداء ومدى ملاءمة هذه الاختبارات لإمكاناتهم.
- تقييم جاهزية الفريق المساعد من حيث الكفاءة في استخدام الأجهزة، وتنفيذ الاختبارات، وتوثيق البيانات في الاستمارات الخاصة.
- التأكد من مدى صلاحية المكان أو الساحة المستخدمة لإجراء الاختبارات ميدانياً.

7-2 إجراءات البحث الميدانية

1-7-2 الاختبارات القبليّة

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة على عينة البحث المكونة من 25 حكم معتمد في الاتحاد العراقي المركزي في ملعب علي حسين في وزارة الشباب والرياضة / بغداد، وتم إجراء اختبار (DYNAMIC YOYO) يوم الاثنين الموافق 2024/10/21، وحرص الباحث على تثبيت جميع الظروف والمتغيرات المرتبطة بإجراء الاختبار، بما في ذلك الوقت والمكان والأجهزة والأدوات المستخدمة، فضلاً عن فريق العمل المساعد، وذلك لضمان توحيد الإجراءات عند تنفيذ الاختبارات البعدية

2-7-2 التجربة الرئيسية



- قام الباحث بتصميم تمارين مركبة والذي تشمل عدد من الإجراءات والخطوات التالية:
- ✓ تطبيق تمارين مركبة خاصة مرتبطة بالاختبار، يوم السبت المصادف 2024/11/2.
 - ✓ استمر المنهاج التعليمي (8) أسابيع، بواقع 3 تدريبات في كل أسبوع.
 - ✓ تم تنفيذ التمارين المركبة بتطبيق التمارين التخصصية في القسم الرئيسي ضمن الوحدة التدريبية
 - ✓ انتهت التمارين الأخيرة من المنهاج المعد يوم السبت المصادف 2024/12/28

3-7-2 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في ملعب علي حسين في وزارة الشباب والرياضة / بغداد خلال يوم الإثنين، المصادف 30 كانون الاول 2024، وحرص الباحث على الالتزام التام بالإجراءات ذاتها التي اعتمدت في الاختبارات القبلية، سواء من حيث الزمان والمكان، والأدوات المستخدمة في القياس، فضلاً عن آلية تنفيذ الاختبارات، وذلك بالتعاون مع الفريق المساعد، وقد جرى الحرص على تحييد أي متغير خارجي قد يؤثر في النتائج لضمان أعلى درجات الموضوعية والثبات، وهدفت هذه الاختبارات إلى الوقوف على مدى التطور الذي طرأ على اجتياز الحكام، نتيجة تطبيق التمارين المقترحة لدى المجموعة

الوسائل الإحصائية

تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار (DYNAMIC

YOYO) بين الاختبارين القبلي والبعدى

جدول (2)

يُبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية المعيارية لاختبار

(DYNAMIC YOYO)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			وحدة القياس	المعاملات الإحصائية
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	تكرارات	المتغيرات
2.066	47.467	0.279	8.659	33.6		اختبار (DYNAMIC YOYO)

الجدول (3)



يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور في (DYNAMIC YOYO) لحكام الساحة القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة t المحسوبة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	وحدة القياس	العمليات الاحصائية
معنوي	0.000	6.293	2.20360	8.53452	13.867	تكرارات	(DYNAMIC YOYO)

4-3 مناقشة النتائج

يتضح من بيانات الجدول رقم (3،4)، من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القبلي والبعدي . من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين متوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (DYNAMIC YOYO) القبلي والبعدي، إذ بلغ متوسط الفروق لاختبار (DYNAMIC YOYO) (13.867)، وبلغ الانحراف المعياري للفروق (8.53452)، والخطأ المعياري بلغ (2.20360)، بينما بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار نفسه (6.293) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (0.00) والتي هي أصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل لدى عينة البحث الى فعالية التمارين المستخدمة لكونها تمارين حديثة ومصممة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (fifa)، وهي معمول بها في كل التجمعات الدولية لحكام كرة القدم حول العالم، مع الاخذ بعين الاعتبار ان هذه التمارين تشابه الى حد كبير أداء الحكم داخل ميدان اللعب اثناء المباريات، حيث قام الباحث بالتعديل على هذه التمارين والتدرج بزيادة الحمل التدريبي بما يتناسب مع عينة البحث والفترة التي يتم التدريب بها وفق أسلوب علمي إذ أكد نوفل الحيايلى إذ " أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر " وان تنفيذ التمرينات داخل الملعب الامر الذي وفر بيئة تدريبية واقعية قريبة من ظروف المباراة الفعلية وساعد الحكم على التكيف المكاني كذلك التدرج في الحمل التدريبي حيث ذكر (أمر الله أحمد، 1998) أن " تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين بالإضافة الى تحديد مسافة الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب" ويرى الباحث أن تطبيق طرائق تدريبية مختلفة يمكن ان تلعب دور مهم في تطوير قدرة تحمل السرعة وهذا ما تطرق اليه (طارق البناني 2016) " عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب، وكذلك يعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المستخدم، والذي اعتمد على تمارين حديثة تتوافق مع متطلبات التحكيم المعاصر، لاسيما فيما يتعلق بتنمية التحمل البدني المتقطع، والقدرة على تغيير الاتجاه، والاستمرار في الأداء البدني بكفاءة عالية طوال زمن المباراة. كما أن اعتماد اختبار Dynamic Yo-Yo، المعتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، يعكس بشكل مباشر كفاءة الحكم البدنية وقدرته على مواكبة مجريات اللعب واتخاذ القرارات التحكيمية بدقة.



4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

في ضوء اهداف الدراسة وفرضيتها والاستناد الى النتائج التي توصلت لها الباحث من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة استنتج الباحث كالأتي.

1- ظهرت هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.

2- للتمرينات المركبة تأثير في نسبة اجتياز معظم عينة البحث لاختبار (DYNAMIC

YOY

2-4 التوصيات

بعد أن تم تحديد أهم الاستنتاجات على وفق النتائج الرقمية والتي عولجت إحصائياً والتي خرجت بها الباحث ببحته توصل الى مجموعة من التوصيات ومن اهمها .

1- ضرورة تطبيق التمرينات المركبة في تدريب الدرجات التحكيمية كافة لما لها دور كبير في تطوير القدرات الخاصة بحكام كرة القدم لمواكبة اللعب الحديث واجتياز الاختبارات البدنية.

2- يفضل اجراء اختبار (DYNAMICYOYO) لحكام كرة القدم داخل ميدان اللعب وليس الاختبار الاعتيادي على مضمار ألعاب القوى لمحاكاة طريقة الأداء البدني للحكم أثناء المباريات.

3- استخدام أدوات التدريب المساعدة الحديثة لتدريب الحكام والابتعاد عن التدريب الكلاسيكي

4- دراسات مشابهة لبقية درجات الحكام وحكام الصالات والشاطئية

المصادر

1- نوفل الحياي؛ إثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 1999.

2- أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (1998) ص135.

3- طارق أحمد البناي طارق احمد البناي؛ موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1 الكويت، 2016

4- محمد عبد صالح ومفتي إبراهيم أساسيات كرة القدم، ط1: القاهرة، دارالمعرفة، 1994

5- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح، كرة القدم تدريب وخطط: القاهرة دار الكتب، 1997.

6- سامي الصفار واخرون، كرة القدم، ج2، ط2: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.

7- The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports” (Bangsbo, Iaia, Krstrup — 2008.

