

تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير السرعة لحكام كرة القدم

رسول محسن عبد الرضا¹ أ.م.د. حيدر غضبان أبراهيم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ rasool.m.a@uomustansiriyah.edu.iq, ² dr.haider1966cavo@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: أن التطور الذي يحدث في العالم من خلال الثورة العلمية في العلوم الرياضية وخاصة كرة القدم، ودور التدريب الحديث والتنوع في اساليب التدريب في رفع مستوى اللاعبين وحراس المرمى ومنهم الحكام، إذ تكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات على وفق كسر حاجز السرعة في تطوير سرعة لدى حكام كرة القدم. وقد حددت مشكلة البحث بأنها تكمن في الحاجة إلى استخدام تمرينات حديثة لتطوير وبأساليب متنوعة لتطوير القابليات البدنية على اعتبار إنها من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها حكام كرة القدم والوصول بمستوى الأداء نحو الافضل. ويهدف البحث إلى إعداد تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير السرعة لحكام كرة القدم، والتعرف على نسبة التطور للمتغيرات المبحوثة . ويوصي الباحثان إن استعمال التمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لما لها من تأثير بالغ الأهمية لتطوير السرعة لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى.

الكلمات المفتاحية: تمرينات - كسر حاجز السرعة - السرعة - حكام كرة القدم.

1-المقدمة:

ان هدف التدريب الرياضي هو الارتقاء بمختلف العوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية، وأحد هذه العوامل هو الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسولوجية للرياضيين، سواء في الألعاب الفرقة أم الألعاب الفردية والتي يؤثر تطورها حتما على المستوى والأداء.

وتحظى لعبة كرة القدم باهتمام واسع على جميع المستويات المحلية والدولية في معظم دول العالم فهي من الأنشطة ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين طبيعة وظروف المنافسة فيها وما يترتب على ممارستها من متطلبات فنية وبدنية متعددة تظهر تأثيراتها الفسولوجية نتيجة للتدريب الرياضي، واحد العناصر المهمة في هذه اللعبة وهذه الفعالية هو الحكم وبعد الاهتمام بالجوانب البدنية والفنية لدى الحكام في كرة القدم من فحيت إعدادهم وتدريبهم البدني والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الاتحاد الدولي لكرة القدم الاهتمام الأكبر اذ يخضع حكام كرة القدم إلى اختبارات بدنية على مستوى عالي من السرعة وتحمل السرعة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم .

إنَّ لعبة كرة القدم تجري على ملعب يعد الأكبر في طبيعة المساحة في الألعاب الجماعية ومن ثم أن سرعة الأداء فيها أصبحت من متطلبات كرة القدم الحديثة، ولكي يتمكن حكم كرة القدم الذي يعد واحد من ركائز هذه اللعبة من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية والتي تمكنه ايضا من اجتياز الاختبارات البدنية التي يخضع لها في أثناء الموسم الرياضي، ويجب أن يبني برنامج الجانب البدني للحكم على وفق ما تتطلبه الاختبارات من قدرات بدنية خاصة، ولذلك ينبغي مواكبة التطورات التي تحدث في عملية التدريب الرياضي واتخاذ طرائق التدريب المناسبة من اجل تطوير مستوى اللياقة البدنية للحكام .

وحتى يحقق حكم كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في قيادة المباريات يجب ان يعد اعداداً متكاملًا من كافة النواحي البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية وذلك في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة تأتي في مقدمتها طبيعة

اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وازدياد الأحمال البدنية والضغط النفسي الواقعة على كاهل الحكم. إنَّ التحكيم هي مهنة معقدة لما لها من متطلبات كبيرة تسهم في جعل مهمة الحكم صعبة ويعود ذلك إلى (5: 2004، 17):

1-صلاحيه الحكم والحكم المساعد وسعة الملعب وعدد اللاعبين ونوعية اللعب.

2-مدة المباراة وظروفها كذلك عمر الحكم.

ولكي يبقى الحكم جاهزا من الناحية البدنية والنفسية والعقلية لذا يتطلب منه بذل جهد كبير في التدريب البدني لأن عملية الاعداد البدني والذهني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمركز الصحيح داخل ميدان اللعب واجتياز اختبارات اللياقة البدنية، والتي تعطي مؤشرا على تمكنه من قيادة المباراة بكفاءة عالية من الناحية البدنية والتي تعزز النواحي الاخرى كالنواحي النفسية والعقلية، كما يجب الاهتمام بالقدرات التوافقية الى جانب القدرات البدنية لما لها من اهمية خاصة في سرعة اتخاذ القرار لأنه وكما معروف ان القرارات تؤخذ في الثانية . لذلك يجب استخدام طرائق التدريب والمناهج الحديثة والمناسبة لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد في اجتياز الاختبارات البدنية سواء حكام الساحة ام الحكام المساعدين.

وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارين لتطوير بعض القدرات الخاصة لاجتياز الاختبارات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم من خلال التنوع بالأسلوب التدريبي واعطاء تمارين مختلفة الايقاع لمحاكاة المواقف البدنية التي يحتاجها الحكم داخل ميدان اللعب في اثناء المباريات.

مشكلة البحث

إن المستوى العالي للإعداد البدني لحكام كرة القدم بما يتناسب مع مستوى أداء اللاعبين خلال المباراة والذي أصبح أكثر سرعة وذلك يمكن تحقيقه من خلال الانتظام في التدريب ضمن مناهج مقننة تعمل على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لديهم وذلك لمواكبة مجريات المباراة .

ومن خلال خبرة الباحثان في المجال الرياضي كونهما حكم كرة قدم درجة اولى في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم فقد لاحظ ضعفاً في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحكام الساحة والمساعدين وذلك من خلال متابعة بطولات اتحاد كرة القدم في

وبالتالي تؤدي إلى حالة أعاقة صعبة وهي ما تسمى بـ (حاجز السرعة) (6: 2011، 229).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن المشكلة هي الأساس التي يحدد بها المنهج الذي يختاره الباحث للتوصل إلى النتائج، ولأن الظواهر يمكن دراستها من خلال منهج علمي يكون ملائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها " (8: 2012، 84)، لذلك أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعة الواحدة. المترابطة (قبلي-بعدي)، وهو الأكثر ملاءمة لطبيعة المشكلة التي وجدها الباحثان لأنها تتطلب تجربة للعينة ومعرفة تأثير التمرينات المركبة فيها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: مجتمع البحث يعني "جميع الافراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (4: 2004، 69)، والعينة هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعدد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (8: 2012، 84)، وحدد مجتمع البحث بصورة عمدية اذ يمثل جميع حكام الدرجة الأولى في محافظة بغداد (حكام الساحة-حكام مساعدين) المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي (2021)، اذ يبلغ عددهم (61)، ويمثلون نسبة مئوية بلغت (21.94%)، من مجتمع الأصل لجميع حكام الدرجة الأولى في العراق (حكام الساحة-حكام مساعدين) الذين يبلغ عددهم (278) حكم في مختلف محافظات العراق، اما عينة البحث فتكونت من (30) حكماً (15 حكم ساحة)، و (15 حكم مساعد)، وجرى اختيارهم بطريقة عمدية أيضاً ومثلوا نسبة (49.18%) من مجتمع البحث .

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

(وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات، استبيان) (8: 2012، 84). (اذ يجب على الباحث أن يقرر مسبقاً الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته، وان يكون ملماً بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات) (8: 2012، 84).

العراق، كما تبين بأن دائرة الحكام تخصص يوم تدريبي واحد فقط لحكام الدرجة الاولى وتبقى بقية الأيام اجتهادات فردية للحكام، والذي أدى إلى ابتعاد بعض الحكام عن التحكيم وذلك بسبب عدم اجتيازهم المتكرر للاختبارات البدنية المحددة، لذلك اجتهد الباحثان بوضع تمرينات تسهم في رفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لحكام الدرجة الاولى والتي تحقق متطلبات الطموح للوصول إلى تحقيق افضل المستويات، ان اهم التطورات التي حصلت في لعبة كرة القدم هو جانب السرعة أي سرعة الاداء من قبل اللاعبين كذلك تم تغيير بعض قوانين كرة القدم لتواكب هذا التطور وعلى سبيل المثال زيادة عدد البدلاء والذي يكون له الاثر الاكبر على الاداء السريع للمباراة، لذلك على الحكم ان يواكب هذا التطور من خلال سرعة وتحمل الاداء اضافة الى سرعة اتخاذ القرار . لذلك اعطى الباحث بعض التمارين لتطوير السرعة للحكام الوسط والمساعدين .

اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة في تطوير السرعة لدى افراد عينة البحث.

فرضية البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير السرعة لدى افراد عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: حكام الدرجة الاولى (حكام الساحة والحكام المساعدين) في بغداد المعتمدون لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2021/2022.

المجال الزمني: من 6-2/2022 الى 16-4/2022

المجال المكاني: ملعب علي حسين، وملعب علي كاظم في وزارة الشباب والرياضة/بغداد.

تحديد المصطلحات:

حاجز السرعة: أي أنها حالة توقف في مستوى النمو والسبب في ذلك أن السرعة القصوى بسبب التكرار المستمر عليها وينمط واحد من المسافة أو الزمن أو التردد يؤدي إلى أن تخزن شدة قوة هذه الحوافز في المراكز العصبية في الجهاز العصبي

الأدوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم، استمارة تسجيل، جهاز Laser time gate، شواخص عدد (6)، راية للإشارة لبداية الاختبار).

وصف الاختبار: يقوم الحكم بالوقوف على بعد (1.5 متر) من خط الانطلاق وبعد إعطاء أشاره البداية يقوم الحكم بالانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (40 متر) ويوقع (6 تكرارات) إذ يجب أن لا تتعدى المحاولة الواحدة (6:00 ثانية) وتكون الراحة بين كل تكرار (1 دقيقة) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المسافة المحددة وبنفس الزمن المحدد تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة لمرة واحدة فقط وبعدها يستبعد الحكم من الاختبار في حالة عدم إكمال مسافة الاختبار بالزمن المحدد في المحاولة الثانية، وكما موضح شكل الاختبار في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار السرعة لحكام الساحة.

2-4-2 اختبار السرعة للحكام المساعدين (: 10: 2016, 13)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى الحكام المساعدين بكرة القدم.

الأدوات المستخدمة: (شواخص (6)، استمارة تسجيل، جهاز Laser time gate، عجلة قياس متري، راية حكام عدد (1)).

وصف الاختبار: يقف الحكم على بعد (1.5 متر) من خط البداية، وبعد سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة لمسافة (30 متر)، ويوقع (5 تكرارات) إذ يجب ألا تتعدى المحاولة الواحدة (4:70 ثانية)، وتكون الراحة بين كل تكرار (30 ثانية) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المساعد للزمن المحدد تعد محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة مرة ثانية وإذا ارتكب الحكم المساعد خطأ ثاني يعد غير مجتاز للاختبار، وكما موضح في الشكل (2).

2-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث: أستخدم الباحثان: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات المستخدمة لتقويم بعض القدرات البدنية بكرة القدم، شبكة المعلومات الدولية للأنترنيت، فريق العمل المساعد، أسماء السادة الخبراء والمختصين، الاستمارات الخاصة لجمع البيانات الخاصة بالبحث وسوف تشمل: -استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد أهم الاختبارات الملائمة لبعض القدرات البدنية، -استمارة معلومات لتسجيل النتائج القبلية والبعدي للعبة).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (ملعب كرة قدم، حاسوب نوع Dell، ساعة توقيت الكترونية (Stop watch) لضبط الوقت، رداء رياضي (تي شيرت) عدد (30)، رايات حكام عدد (2)، عجلة قياس متري، مكبر صوت + لاقطة صوت، شواخص عدد (50)، سلم رشاقة عدد (2)، حبال مطاطية عدد (15)، جهاز (Laser Time Gate) عدد (2)، صافرة عدد (2)، استمارة تسجيل، كاميرا تصوير نوع ((Canon)).

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية: عمد الباحثان بتحديد متغيرات البحث وفقاً لتوجيهات الاتحاد الدولي لكرة القدم وبعد اخذ رأي (السادة الخبراء) في مجال التحكيم من خلال توزيع استمارة الاستبانه، اتفق على التالي:

جدول (1) يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين في الاختبارات بعد استعمال (كا)²

ت	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	قيمة (كا) ² المحسوبة	قيمة الدلالة	نسبة اتفاق الخبراء	الدلالة
1	اختبار السرعة 6×40	11	صفر	11	-	100%	معنوي
3	اختبار السرعة 5× 30	11	صفر	11	-	100%	معنوي
مستوى الدلالة							0.05

2-4-2 اختبار السرعة لحكام الساحة (: 2016, 929)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لدى حكام الساحة بكرة القدم.

2-4-4-3 موضوعية الاختبار: وقد عمد الباحثان

باستخراج موضوعية الاختبارات البدنية والحركية وذلك من خلال تسجيل نتائج درجات حكمين، ومعالجة النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وعند مقارنة القيم المحسوبة ظهر ان الاختبارات جميعها معنوية عند مقارنة قيم الارتباط المحتسبة بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على موضوعية الاختبارات البدنية والحركية المرشحة للدراسة.

جدول (2) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بحكام الساحة ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

ت	الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
		معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	اختبار السرعة 40 متر	0.947**	0.000	0.97	0.995**	0.000

جدول (3) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالحكام المساعدين ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

ت	الاختبار	الثبات بالاختبار واعادته		الصدق الذاتي	الموضوعية	
		معامل الارتباط	قيمة الدلالة		معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	اختبار السرعة 30 متر	0.871**	0.000	0.93	0.865**	0.000

2-4-5 الاختبارات القبلية: أجري الاختبار القبلي لأفراد

العينة لأداء الاختبارات البدنية بأشراف الباحثان، ومساعدة فريق العمل على مدى يومين في ملعب علي حسين/وزارة الشباب والرياضة/بغداد إذ أجريت اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة يوم الخميس الموافق 2022/2/3 وأجريت الاختبارات الخاصة للحكام المساعدين في يوم الجمعة الموافق 2022/2/4.

2-4-6 التجربة الرئيسية: عمد الباحثان بأجراء التجريبية

التجربة الرئيسية في تاريخ 2022/2/6 على ملعب علي حسين شهاب، أذ تبلغ مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، ثلاث اسابيع صعود والاسبوع الرابع نزول، و ذكر ابو العلا نقلا عن (ويلمر، وكوستل) " أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (6-8) أسابيع " (1: 1996، 32) . اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة، بواقع (3) وحدات في الاسبوع، هي (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وتراوح زمن التمرينات والتي هي جزء من القسم الرئيس من (20-30 دقيقة). وطبقت



الشكل (2) يوضح اختبار السرعة للحكام المساعدين

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحثان بإجراء

التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الحكام، أذ أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات البدنية يوم الاحد المصادف 2022/1/23 في ملعب علي حسين في وزارة الشباب والرياضة/بغداد على عينة مكونة من (5) حكام والذين بلغت نسبتهم (8.19) من مجتمع البحث، ثم أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بعد اسبوع المصادف 2022/1/30، وبالظروف نفسها للتأكد من إمكانية تطبيق التمرينات المركبة المختارة، والتأكد من الأدوات المستخدمة، والوقت اللازم لتطبيق التمرينات، استبعد الحكام الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية، ومن هذه التجربة استطاع الباحثان تشخيص الأمور التالية:

1- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

2- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

3- معرفة مدى سهولة التمرينات أو صعوبتها، فضلاً عن صلاحيتها ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

4- التعرف على كفاية وتنظيم فريق العمل المساعد.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

2-4-4-1 صدق الاختبار: لذا استخدم الباحثان معامل

الصدق الذاتي باستخراجها من جذر معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي (معامل الثبات).

2-4-4-2 ثبات الاختبار: لذا طبق الباحثان الاختبارات

على عينة مكونة من (5) حكماً. والذين مثلوا نسبة (8.19) من عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/1/23. وأعيد تطبيق الاختبارات بعد أسبوع، وبالظروف نفسها بتاريخ 2022/1/30، واستخرج الباحثين معامل الارتباط.

جدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5×30 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعيارى للفرق	الخطأ المعيارى	قيمة t المحتسبة	قيمة الدالة	الدلالة معنوي
السرعة	الثانية	0.219-	0.128	0.033	6.645-	0.000	

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار السرعة 5×30 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي	
		الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي
السرعة 6×40	ثانية	4.631	0.054	4.412	0.132		

2-3 مناقشة النتائج:

من ملاحظة الجداول اعلاه الخاصة باختبار السرعة لحكام الساحة والحكام المساعدين اظهرت النتائج على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في متغير السرعة لعينة البحث (حكام الساحة-حكام مساعدين) ولصالح الاختبارات البعدي في طبيعة نقصان زمن الأداء لاختبارات السرعة، والتي يعزوها الباحثان إلى فاعلية التمرينات على وفق أسلوب كسر حاجز السرعة الموضوع من قبل الباحثين وكذلك التركيز على تنمية السرعة الانتقالية والمدة التي درب الباحثان فيها خلال التمرينات في ميدان اللعب، كذلك استخدم الباحثان طريقة التدريب مرتفع الشدة وبوسائل تدريبية متطورة باستعمال أدوات تدريبية حديثة ساعدت على تحقيق انجاز عالي لمتغير السرعة.

وهذا ما اكده ايضاً (محمد ابراهيم، 2013) " يرتفع مستوى اللياقة البدنية بسرعة اثناء استعمال تمارين بدنية جديدة لم يتعود عليها الرياضي " (9: 2013، 71)، وأيضاً استخدام الباحثان تمرينات تنافسية تمتاز بالتنوع لتنمية هذه الصفة المهمة لدى حكام كرة القدم، كما أن استخدام أدوات مساعدة وتمرينات متنوعة خلال الوحدة التدريبية ساعد على ابعاد عامل الملل عند الحكام وزيادة عامل التشويق والإثارة لديهم عند الأداء، وهذا ما أكده (احمد امين فوزي، 2008) إذ ذكر " ان التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى " (3: 2008، 20). كما وحرص الباحثان على التدرج والتموج في حجم التدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكييم المباريات فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وبتكرارات مناسبة، وهذا ما يؤكد (طارق البناي، 2016) " ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات

التمرينات بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، والتكراري، إذ استهدف الباحثان تطوير (السرعة)، وبعد الاطلاع على الادبيات والمصادر و (دليل تدريبي)، خاص لتطوير القدرات اللازمة لاجتياز الحكم لاختبارات اللياقة البدنية، حددت مستويات الشدة المستخدمة في التمرينات عن طريق قياس النبض، مع الأخذ بعين الاعتبار النتائج التي ظهرت بالاختبارات القبلي لعينة البحث. وقد راعى الباحثان عدة:

- 1-مدة التدريب الكلي (عدد الاسابيع (8).
- 2-عدد وحدات التدريب الكلية (24).
- 3-عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3).
- 4-أيام التدريب الاسبوعية (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- 5-وقت وحدة التدريبية 30 دقيقة من القسم الرئيس.

2-4-7 الاختبارات البعدي: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة عمد الباحثان الاختبارات البعدي بتاريخ 15-2022/1/16 وقد حرص الباحث بأجراء الاختبارات وتنفيذها بنفس إجراءات الاختبارات القبلي .

2-5 الوسائل الاحصائية: عمد الباحثان باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) للمعالجات الاحصائية.

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار السرعة لحكام الساحة القبلي والبعدي وتحليلها:

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6×40 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعيارى للفرق	الخطأ المعيارى	قيمة t المحتسبة	قيمة الدالة	الدلالة معنوي
السرعة	الثانية	0.285-	0.154	0.039	7.184-	0.000	

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لحكام الساحة في اختبار السرعة 6×40 القبلي والبعدي

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي	
		الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسط الحسابي
السرعة 6×40	ثانية	6.121	0.037	5.635	0.171		

[5] سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون والحكم: (بغداد، مكتبة الكرار، 2004) .

[6] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي و تطبيقاته، ط1: (دمشق، دار نور للدراسات والنشر، 2011)،

[7] طارق احمد البناي؛ موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1: (الكويت، 2016).

[8] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012).

[9] محمد ابراهيم شحاتة؛ دليل اللياقة البدنية، ط2: (الاسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2013)، ص 71.

[10] FIFA. (2016) (p29) velocity test. for referee. (PDF file).

[11] FIFA. (2016) (p13) velocity test. for assistant referee. (PDF file).

السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة " (7: 2016، 61).

المصادر:

[1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

[2] أبو العلا احمد؛ حمل التدريب وصحة الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص32

[3] احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).

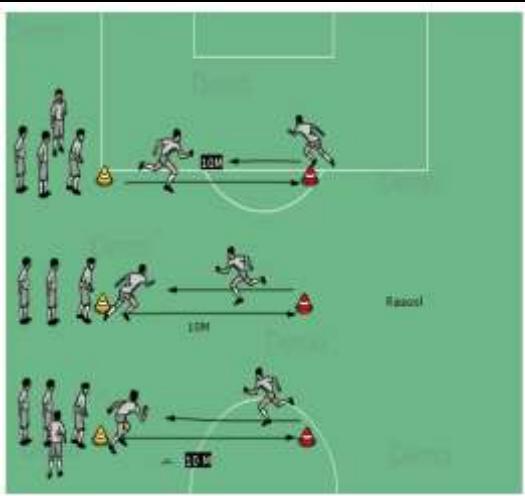
[4] رافع صالح فتحى ونوري ابراهيم الشوك؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مكتبة الشهيد، 2004).

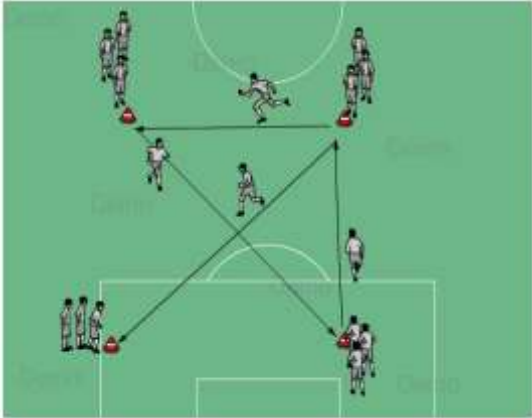
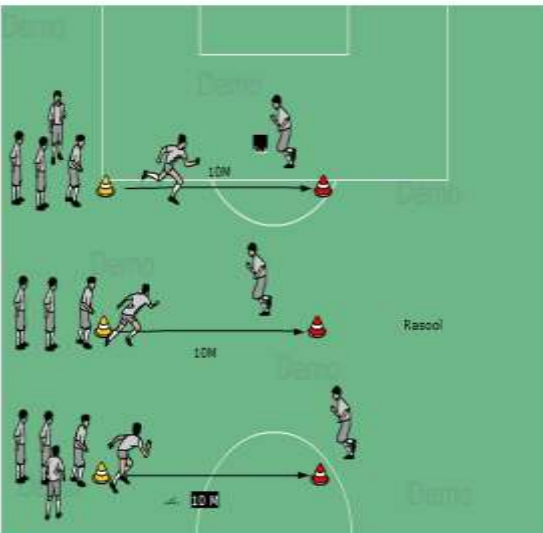
الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم استبانة الاختبارات

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د سعد منعم نافع الشبخلي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم والسياسة/ قسم النشاط الرياضي
2	أ.د صباح قاسم خلف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د ضياء ناجي عيود	اختبارات وقياس/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د فارس سامي يوسف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د سناء خليل	تدريب رياضي/ كرة سلة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د عبد الرحمن ناصر	اختبارات/ كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د حسام سعيد المؤمن	علم التدريب/ كرة قدم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د سمير مهنا الربيعي	علم التدريب/ حكام كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د فاطمة عبد مالح	علم التدريب/ كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
10	أ.م.د ناجي كاظم علي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د وميض شامل كامل	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	د. احمد ذاري هاني	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح التمرينات التطبيقية

ت	الشرح	الشكل التوضيحي للتمرين
1	اسم التمرين: الركض والرجوع بأقصى سرعة 10م التنظيم: مساحة من الملعب ، تقسيم الحكام الى ثلاثة مجموعات، وضع اقمار على بعد 10 امتار من خط البداية. الاهداف: عند الاشارة : 1-جري الحكم بأقصى سرعة الى القمع المقابل 10م 2-الدوران خلف القمع والجري السريع للمس الزميل. 3-الجري السريع للوقوف خلف المجموعة والراحة الى انتهاء اخر لاعب من المجموعة 4-يجري الحكم 10م ثم الدوران والرجوع 10م 5-يتم الاداء بأقصى سرعة التعليمات: 1-يجري الحكم 20م ذهابا وايابا 2-يؤدي الحكم تكرار 6 مرات بالمجموعة 3-يؤدي الحكم عدد 4 مجموعات 4-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 5-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة	

	التنظيم: مربع 15×15م -يقسم الحكام الى 4 مجموعات يقفون في زوايا المربع الاهداف: وضع علامات على بعد 15 متر على شكل مربع -الجري بسرعة قصوى بشكل طولي ثم الدوران حول القمع ثم الجري بشكل قطري ولمس يد الزميل -الحكم الاخر يقوم بنفس الاداء -يخرج الحكمان متقاطعان بنفس الوقت التعليمات: 1-يجري الحكم بشكل امامي 15م ثم بشكل قطري 15م في كل مره 2-يجري الحكم 30م في كل مره 3-يؤدي الحكم تكرار 6 مرات بالمجموعة 4-يؤدي الحكم عدد 3 مجموعات 5-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 6-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة
	التنظيم: ملعب كامل الاهداف: يتم تخطيط الملعب كالتالي: 1-مسافة 20م × جري 8 مرات 2-مسافة 40م × جري 6 مرات 3-مسافة 60م × جري 4 مرات 4-مسافة 80م × جري 3 مرات التعليمات: -مجموع الجري بالمسافة الاولى 160م -مجموع الجري بالمسافة الثانية 240م -مجموع الجري بالمسافة الثالثة 240م -مجموع الجري بالمسافة الرابعة 240م -مجموع الجري كاملاً هو = 920م
	اسم التمرين: الركض بأقصى سرعة 10م التنظيم: مساحة من الملعب، تقسيم الحكام الى ثلاثة مجموعات، وضع اقمار على بعد 10 امتار من البداية. الاهداف: عند الإشارة : 1-جري الحكم بأقصى سرعة الى القمع المقابل 10م 2-الدوران خلف القمع والرجوع هرولة للوقوف خلف المجموعة والراحة الى انتهاء اخر لاعب من المجموعة 3-يتم الاداء بأقصى سرعة التعليمات: 1-يجري الحكم 10م ذهاباً فقط 2-يؤدي الحكم تكرار 10 مرات بالمجموعة 3-يؤدي الحكم عدد 5 مجموعات 4-فترة الراحة بين التكرارات من 6_10 اضعاف 5-فترة الراحة بين المجموعات 2 دقيقة 6-يقطع الحكم في المجموعة الواحدة 10م×10م=100م 7-يقطع الحكم في التمرين مسافة 100م×6 مجموعات = 600 متر