

استخدام تمارين خاصة لتطوير السرعة الانتقالية لاجتياز اختبار (٦x م٤٠)
لحكام كرة القدم للنساء

أ.م.د صباح قاسم خلف

أ.م. لفتة حميد سلمان

م.د وميض شامل كامل

مديرة التربية الرياضية والفنية / وحدة الرياضة الجامعية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

من خلال دراسة تحضير الحكام و(النساء) خصوصا لقيادة المباريات والاستمرار في منافسات الدوري بشكل فاعل يتطلب العمل بجهد كبير في تدريب وخصوصا في تدريب البدني من خلال استخدام تمارين خاصه لتطوير السرعة الانتقالية وتمارين القدرات البدنية والحركية والذهبية لاجتياز اختبار (٦x م٤٠) للحكم. اما مشكله البحث -فتمكن من خلال دراسة واستخدام تمارين خاصه لتطوير القدرات البدنية واجتياز اللياقة البدنية (٦xم٤٠) وضع الحلول المناسبة ليكونوا مؤهلين لقياده المباراة المحلية ويهدف البحث الى:

1- استخدام تمارين خاصه لتطوير السرعة الانتقالية لاجتياز اختبار (٦xم٤٠) لحكام كره القدم للنساء.

2- معرفه تأثير التمارين الخاصه للسرعة الانتقالية لاجتياز (٦xم٤٠) لحكام كره القدم للنساء .
اما أهم الاستنتاجات فهي::

١ ان تنوع وسائل التدريب البدني ساعد في تحقيق تطوير السرعة والسرعة الانتقالية.

٢ للتدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة أثر مهم في تنميته قدرة السرعة والسرعة الانتقالية اثناء التمارين للحكام (النساء).

أما اهم التوصيات:

١. تأكيد استخدام التمارين البدنية للحكام (النساء) مجاله واضح لاجتياز اختبار السرعة (٦xم٤٠)

٢ اجراء بحوث تنمية القدرات الحركية والذهبية (المعرفية) للحكام (النساء).

The use of special exercises to develop the transition speed to pass the test (40 m x6) to
the rulers of women's football

Prof. Dr. Qasim morning behind

Am gesture Hamid Salman

MD comprehensive and full flash

on the front and the importance of research through the study of the preparation of the referees and (women), especially for driving games and continue to compete in the league effectively requires working very hard in training, especially in the physical training through the use of special exercises to develop speed transitional exercises and physical abilities The kinetic and gold to pass the test (40 m × 6) of the rule.

The research aims to:

1-The use of special exercises to develop speed the transition to pass the test (40 m × 6) for football referees for women.

2-see the effect of special exercises to speed the transition to pass (40 m × 6) for football referees for women.

1-means that the diversity of physical training helped in achieving the development speed and the speed of transition.

2-Training Afattra high intensity and low intensity significant impact in the development of the ability of speed and speed the transition during exercises for the rulers (women). (

The most important recommendations

1- the use of physical exercise for referees (women) and its scope is clear to pass the test speed (40 m × 6) (

2-to conduct research and development of motor skills aurous (knowledge) to the rulers (women).

١-التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها أكثر الألعاب شعبية في العالم وقد شهدت تطورا متزايدا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية إذ يرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ضمن مستويات اجتماعيه وثقافيه مختلفة وهناك عناصر اساسيه لهذه اللعبة: (الملعب الأدوات اللاعبين الحكام) والحكام يشكلون العنصر الرئيسي والركيزة القوية في بناء مستوى متقدم لكرة القدم وذلك من خلال نجاح التحكيم في المباراة هو نجاح المباراة بصورة عامة من جميع الجوانب فيما لو تم تهيئة الحكم (النساء) بشكل علمي ومدروس وأعدادهم بدنيا ومهارياً ونفسياً وذهنيا وتربويا ولكون جميع حكام كرة القدم والنساء خصوصا يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات الى تحقيق النجاح صار حتما على كل حكم ان يؤدي واجباته الحقيقية مستخدما القدرات الخاصة به الذي ذكرت سابقا ضمن أطار عمل الحكام ومنها صفة السرعة بصورة عامة والسرعة الانتقالية بصورة خاصة والتي هي اغلب الاحيان يستخدمها الحكم اثناء المباراة .

الحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع احداث المباراة ويتطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع التكيف لها واستثمارها لتحقيق العدالة من خلال اعطائه القرارات السليمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه الحكام

ان تحضير الحكام والنساء خصوصا لقيادة المباراة والاستمرار في منافسات الدوري بشكل فاعل يتطلب العمل بجهد كبير في التدريب وخصوصا في التدريب البدني كذلك على عوامل متعددة أخرى ومنها المادية والمعنوية ومن اجل الوصول الى مستوى افضل تتم الاستعانة بوسائل حديثة ومبتكرة او اللجوء الى وسائل كثيرة مساعدة منها تمارين القدرة البدنية والحركية والذهنية وحسب الاختبارات الجديدة التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي سوف تطبق لأول مرة منذ (36) عام تحتاج الى جهد كبير جدا لكي يجتازها حكام (النساء) بنجاح وأيضا لغرض تحقيق الاهداف الموضوعية والتي ستمثل احد الأبعاد الهامة في التدريب وتعمل على الوصل بالحكم الى المستويات العالية

1-2 مشكلة البحث :-

من الافضل يكون اعداد الحكم(النساء) متكاملًا من النواحي البدنية والنفسية والصحية والحركية والذهنية لكي يكون متهيأ للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدا عن الاخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها ضعف في اللياقة البدنية وعدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرار والتوتر وهي من العمليات العقلية الاساسية في التحكيم وايضا توفير افضل السبل في مجال التدريب للحكام(النساء) بدنيا وتأهيلهم حتى يتمكنوا من مجارة كل هذا التطور مع تطور لعبة كرة القدم .

ونظرا لكون الباحثون اللذين يعملون في مجال التحكيم والتدريس لاحظوا ان هنالك تفاوتًا كبيرًا في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية (40م x 6) بين الحكام (النساء) وبالتالي تأثيرها في مستوى الاداء للحكام (النساء) وهذا التفاوت في مدى قدرتهم على السيطرة على احداث المباراة وقد ينعكس ذلك عند اتخاذ بعض القرارات التي قد تكون غير صائبة .

ولعدم وجود دراسات سابقة للقدرة البدنية لحكام كرة القدم (للنساء) وتأثيرها في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية وحسب الاختبارات الجديدة التي اعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي تختلف كليًا عن الاختبارات السابقة وتحتاج الى جهد مضاعف وبالتالي تأثيرها في مستوى الاداء للحكام (النساء) في المباراة) لذا ارتأت الباحثة استخدام تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبار اللياقة البدنية (40م x 6) ووضع الحلول العلمية المناسبة التي يراها الباحثون ضرورية ومفيدة وواقية ليكونوا مؤهلين لقيادة المباراة المحلية وحتى الدولية طموحا

1-3 الاهداف :-

1- استخدام تمارين خاصة لتطوير السرعة الانتقالية لاجتياز اختبار

(40م x 6) لحكام كرة القدم للنساء .

2- معرفة تأثير التمارين الخاصة للسرعة الانتقالية لاجتياز اختبار (40م x 6) لحكام كرة القدم للنساء

1-4 الفروض :

هنالك فروض ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للعينه البحث ولصالح الاختبارات البعدية لاختبارات اللياقة البدنية (40م x 6) لحكام كرة القدم للنساء.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: عينة قوامها (12 حكم) من حكام الدرجة الثالثة للنساء.

1-5-2 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية .

1-5-3 المجال الزمني: من 20-11-2013 لغاية 1-3-2014

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 القدرات البدنية والحركية⁽¹⁾ :-

اخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية ومعناها في مجال التدريب الرياضي وضعاً مميّزاً وذلك منذ سنوات الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديدة والمتنوعة للدارسين العرب عامة في مجال التربية البدنية والرياضية في المدارس الاجنبية المختلفة كالمدرسة الالمانية والروسية والامريكية والذي كان لهم جميعاً اثر كبير في ثراء المكتبة الغربية اذ اختلفت المصطلحات نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفة ومع هذا فالمعنى والمفهوم واحد ... ولا يمكن ان يتغير فاصبح للمصطلح الواحد اكثر من مرادف ان اختلف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراء لغويًا فالقدرات البدنية لها اكثر من تسمية وهذا في المدرسة الالمانية نفسها وهذه التسميات هي (القدرات الحركية القدرات الفسيولوجية) (الصفات البدنية) (الصفات الحركية الصفات الفسيولوجية العناصر البدنية العناصر الحركية العناصر الفسيولوجية القدرات والعناصر الموترية). وعلى ذلك يذكر (رودي ايتسولد) نقلاً عن (بسطويسي احمد) (ان كل تلك المرادفات تعني القدرات البدنية والحركية وهي القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والقوة العضلية على سبيل المثال قدرة وصفة وعنصر بدني حركي فسيولوجي وبذلك يعد احد العناصر المكونة (اللياقة البدنية) وكذلك القدرات البدنية الاساسية الاخرى). لقد قسم (محمد صبحي حسنين) نقلاً عن (بسطويسي احمد) القدرات الحركية هي (القوة العضلية) (الرشاقة) وكذلك قسم (هارسون كلارك) نقلاً عن (بسطويسي احمد) القدرات الحركية هي (القوة العضلية) (الرشاقة) (المرونة) (السرعة) (التوافق) (التوازن) (المطاولة).

٢-١-٢ أهمية الاعداد البدني لحكام كرة القدم (النساء) :-

الحكم الذي يتمكن من قيادة مباراة -يعني امتلاكه الاعداد المتكامل الصورة من الناحية البدنية والصحية والنفسية لكون طبيعة اللعبة والتحركات السريعة والمفاجئة التي يقوم بها اللاعبون داخل الملعب تحتم على الحكم ان يكون ذا لياقة بدنية عالية تمكنه من مجاراة المباراة وسرعة اللاعبين والحركات المستمرة ليكون قريباً من الكرة وما يتطلبه ذلك من لياقة بدنية عالية -وهذا ما يتطلب منه الاعداد البدني الذي يكون قريباً من الاعداد البدني للاعبين -ومما لا شك فيه هنا ان كفاية الحكم (النساء) يجب ان تصل الى كفاية اللاعب الذي

⁽¹⁾ بسطويسي احمد اسس ونضريات التدريب الرياضي: (القاهرة) دار الفكر العربي (1999) ص 105.

اصبح حاصل على ثلاث وحدات تدريبية يوميا بمعدل (21) وحدة تدريبية مقسمة على ايام الاسبوع (والصعوبة التي يلاقيها الحكم في اثناء قيادته للمباراة هو الجهد البدني والذهني الذي يصل اليه وهذا خير دليل على ان الجهد الذي يبذله الحكم اكثر بكثير من الجهد الذي يبذله اللاعب في اثناء المباراة (ففي مباراة تلعب الكرة (60) دقيقة من (90) دقيقة اما الثلاثون دقيقة فتذهب بين خارج حدود الملعب او ركلة هدف او ما شابه وبذلك يكون لكل فريق (30) دقيقة يمسك فيها الكرة اي بمعدل (3) دقائق لكل لاعب وعلى اللاعب في هذه الدقائق ان يعمل كل جهده في كيفية جعل لعب الكرة صعبا ومربكا للخصم وسهلا وفعالا وبسيطا لفريقه (1). كذلك (للقابليات البدنية والفنية تأثير فاعل في تحقيق الانجاز العام لحكام كرة القدم) (2). ولأهمية الاعداد البدني للحكام (النساء) وصعوبة المهمة الملقاة على الحكم اذ ان (مما يجعل التحكيم مهمة صعبة ومعقدة هو ان قانون كرة القدم اعطى للحكم صلاحيات واسعة وعلى رأيه اعطاء القرار الحاسم وان مجال عمله يجري على مساحات كبيرة تتطلب منه لياقة بدنية عالية لا تضاهيها مسافة اي لعبة اخرى وفي ظروف جوية واقليلية مختلفة وفي مدة تتراوح بين ساعة ونصف الى ساعتين ونصف) (3).

٢-١-٣ المتطلبات التدريبية البدنية الاساسية للحكام (النساء):

لكي نتعرف بشكل واضح على المتطلبات الاساسية (لاسيما البدنية والحركية منها) والتي يجب على الحكم (النساء) ان يهتم ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواها خلال مدة استمراره حكما خلال الاعداد المسبق لذلك فان الامر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الاداء البدني والحركي الذي يقوم به الحكم (النساء) خلال اداء المباريات الرسمية التي يمكن ان تجعله يقوم بهذا العمل بشكل امثل-هذا من جهة ومن جهة اخرى فان الحكم يتعرض الى اختبارات رئيسية مفاجئة في الدوري او امكانية الترقى من مستوى الى مستوى اخر وعليه ان يستند بالشكل الامثل لاجتياز هذه الاختبارات بنجاح وعلاوة على ذلك فان الاختبارات التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم قد اصبحت صعبة جدا اذا قورنت بالاختبارات السابقة . اذ يحتاج الحكم الى جهد ولياقة بدنية عالية لكي يجتازها وغالبا ما تكون معظم هذه الاختبارات لها علاقة مباشرة بطبيعة الاداء داخل الملعب.

عند هذا فانه بنظرة فاحصة لعمل الذي يقوم به الحكم (النساء) فانه يلاحظ بشكل واضح ان الحكم الحالي يتحرك بأرجاء الملعب بصورة مستمرة طول زمن المباراة والذي يتراوح ما بين (90)دقيقة واكثر بما يتطلب بشكل مباشر ان يكون عند مستوى عال جدا من التحمل العام (الحكم قد يجري خلال المباريات ما بين 8-16كم) (1) ان معظم التحركات الخاصة بالحكم تكون بإيقاع منخفض نسبيا (شدة منخفضة نسبيا) الا انه في العديد من الاحيان الاخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات صغيرة نسبيا ما بين (50-60م) وذلك حتى يكون

(1) سعد منعم الشبخلي: مصدر سبق ذكره: ص49.

(2) سمير مهنا عناد: بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى اداء حكام كرة القدم: رسالة ماجستير: كلية التربية الرياضية: جامعة بابل (2001) ص29.

(3) سامي الصفار (واخرون): كرة القدم: الموصل: مطبعة دار الكتب للتعليم العالي: 1981 (ص16-18).

(4) نشرة الاتحاد الدولي (fifa) حسب احصائيات كأس العالم في فرنسا () (2000) ص6.

في المكان المناسب لإصدار القرار المناسب من الطبيعي جدا توافر اوقات بينية تطول او تقصر بحسب ظروف المباريات بين جريه مسافة واخرى وعلى ذلك فأن الأمر يتطلب بالضرورة ما نطلق عليه في مجال التدريب الرياضي تحمل السرعة ويلاحظ انتقال الكرة الى مسافات بعيدة نسبيا في الملعب كذلك يتحرك الحكم بمستوى عال جدا من السرعة وعليه فأن سرعة الانتقال يعد من متطلبات الحكم الاساسية ايضا وهذه العناصر البدنية الاساسية اكد عليها الاتحاد الدولي باختباراته الحديثة قد يضطر الحكم خلال المباراة الى التحرك السريع تقاديا للاعبين حتى يصل الى المكان المناسب لاتخاذ القرار المناسب في الوقت الذي يتخذ اللاعبون أوضاعهم المناسبة لتنفيذ الأداء الخططي الخاص بهم والمناسب للموقف وعليه فأنه سوف يحتاج الى مستوى عال من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الامور التي تدخل في النهاية تحت نطاق ما يدرج في مجال التدريب تحت مصطلح الرشاقة قد يكون مطلوبا من تقادي الكرة نفسها في العديد من الاوقات و قد يضطر الحكم خلال أدارته للمباراة ان يبدأ بتحركات سريعة جدا . وقد يتوقف توقفات مفاجئة او يتخذ جسمه او اجزاء منه بعض الحركات المفاجئة او ذات المدى الحركي الكبير وبناء عليه فان ينبغي على الحكم ان يكون على مستوى عال نسبيا من مدى الحركة في المفصل والا فأن نقص هذه الصفة قد يكون سببا اساسيا في حدوث الاصابة لبعض الحكام وعليه فان عنصر المرونة او المدى الحركي للمفصل يكون من الصفات البدنية الاساسية التي يطلبها الحكام في المستويات جميعا والالعاب المختلفة . اما القوة العضلية فأنها اساسية للحكام اذ يمنحه الشكل المرفولوجي الشكل الخارجي الخاص بالتركيب التشريحي الجيد الذي يكسبه مظهرا حسنا الى جانب القوة العضلية فهي تحافظ عليه من الوقوع في اثناء اصطدامه باللاعبين وما الى ذلك خلال المباراة . على الرغم من تمتع الحكم بجميع القدرات البدنية والحركية الا ان القدرات السابقة الذكر (التحمل العام وتحمل السرعة والسرعة والرشاقة والقوة والمرونة)تعد من وجهة نظر الباحثون قدرات ذات اهمية كبيرة ولو اهتم بها الحكم (النساء)خلال عملية الاعداد الخاص به سوف تكون كافية لاكتساب اللياقة التي تؤهله لكي يتميز في عمله .

٢-١-٤ حكام كرة القدم (النساء):-

من هو الحكم؟(هي اعلى سلطة قضائية في الملعب في أثناء المباراة التي تكلف بقيادتها على يد اتحاد او منظمة رياضية اذ تقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من اجل اخراج المباراة بشكل نضيف لخلوها من اي خشونة او خطأ وهي جميلة بشكلها العام في تطبيق مواد القانون وممتعة بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين اذ تتوقف نتيجة الفريق على صافرة الحكم وأشاره مساعده ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في اعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة)^(١).

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

^(١) مؤيد البديري ثامر محسن :قانون كرة القدم والمرشد العالمي :((مطبعة التعليم العالي (1987) ص11.

3-1 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحثون لغرض الوصول الى النتائج اذ ان الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة المراد بحثها لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة لملائمتها لطبيعة الدراسة اذ ان (المنهج التجريبي واحد من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع او الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع او الظاهرة) (٢).

3-2 عينة البحث:مجتمع البحث الاصلي يمثلون (12) حكم (للنساء) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد اشتملت عينة البحث على (10) حكم (للنساء) ممن مجتمع البحث الاصلي العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم. وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الاصلي بنسبة مائة مقدارها (88,88%). كانت العينة الى مجموعة واحدة تحتوي على (10) حكم (للنساء) .

٣- وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر العربية والاجنبية
- ❖ الاستشارات الشخصية (*)
- ❖ الملاحظة والتجريب
- ❖ الاختبارات والقياس
- ❖ استمارة مستوى الاداء ملحق (7)
- ❖ فريق العمل المساعد

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- ❖ جهاز تسجيل فيديو cd
- ❖ اقراص cd
- ❖ جهاز عرض (1) لعرض صور شفافة
- ❖ اعلام وصافرات
- ❖ ملعب كرة قدم
- ❖ قاعة داخلية
- ❖ موانع عدد (5) وشواخص عدد(5)
- ❖ كرات عدد (5).

3-4 الاختبارات المستخدمة:-

(٢) عامر ابراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (بغداد) دار الشؤون الثقافية (1993) ص 95 .

3-4-1 اختبارات القدرات البدنية: اعتمد الباحثون في اختبارات القدرات البدنية على قدرتين مهمتين للحكم حسب رأي الخبراء داخل الملعب وهما (السرعة ومطاوله السرعة) اللتان يحتاجهما الحكم في اللعب الحديث المعتمد على السرعة وكذلك في الاختبارات الحديثة التي اعتمدها الاتحاد الدولي والتي تحتاج الى حكم ذات مواصفات عالية من السرعة ومطاوله السرعة) لذلك استخدم الباحثون اختبارين هما (م) للسرعة و(م) لمطاوله السرعة وهذان الاختباران قريبان من الاختبارات المعتمدة حديثا .

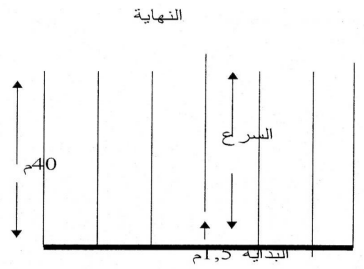
وكذلك ان هذين الاختبارين هما اختباران مقننان من قبل الاتحاد الدولي والاختباران كما يأتي: ⁽¹⁾

1- اختبار (50م) بزمن لا يزيد عن (7,2ث) وتكون الدرجة كما يأتي :

| | |
|---------------|--------|
| 7 ثانية فأقل | 5 درجة |
| 7, 01 - 7, 30 | 4 درجة |
| 7, 31 - 7, 50 | 3 درجة |
| أقل | فاشل |

3-5 اختبارات اللياقة البدنية الحديثة⁽²⁾: يطبق هذا الاختبار على الحكام البطولات الحديثة التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم والبطولات الدولية والقارية وتعتمدها الاتحادات الوطنية لاختبار حكامها ويتكون من :
3-5-1 الاختبار الاول: (40مx6):

الإجراءات: الجري لمسافة (40م) ست مرات (0 الراحة دقيقة واحدة بين محاولة واخرى يحق للحكم الرجوع مشيا او هرولة وتكون المسافة المقطوعة (40م) ويكرر هذا الاختبار بنفس الطريقة)يجب ان لا يزيد الوقت عن (7,2ث) لحكام الساحة (للنساء) لكل تكرار و(7ث) للحكام المساعدين لكل تكرار (للنساء) .في حالة فشل حكم الساحة تعطى له محاولة اضافية (1x 40م) والحكام المساعدون في حالة فشلهم يعطون محاولة اخرى .



3-5 التجربة الاستطلاعية:-

لغرض الحصول على النتائج الضرورية ولغرض اتباع السياق العلمي بإجراءات البحث وجد الباحثون من الضروري إجراء التجربة الاستطلاعية "لأنها عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾

⁽¹⁾ سمير مهنا عناد : مصدر سبق ذكره :ص50

⁽²⁾ نشرة الاتحاد الدولي لكرة القدم (fifa) (نيسان 2005) ص 3 .

⁽³⁾ مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية : (القاهرة الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية 1984)ص79.

لقد قام الباحثون بتاريخ (20/12/2013) بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من حكام (النساء) وهم من مجتمع البحث نفسه ثم اختارهم بشكل عشوائي وعددهم (4)حكام) فيما ساعد الباحثون عدد من العاملين في مجال التربية الرياضية (بوصفهم فريق عمل مساعد) (*)

وكانت الغاية من اجراء التجربة الاستطلاعية الاتي :

- معرفة الوقت الازم لتنفيذ واجراء التجربة .
- معرفة المعوقات التي تظهر والعمل على تلافيتها كافة .
- التثبيت من كفاية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .
- افهام عينة التجربة مفردات الاختبارات.
- تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها في اثناء المنهج التدريبي والاختبارات.
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تطبيق المنهج التطبيقي .

3-7 اجراءات البحث :

3-7-1 الاختبارات القبليّة :

لقد تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في الساعة الحادية عشر من صباح يوم الاحد المصادف (20/12/2013) للسرعة واختبار اللياقة البدنية في ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية

3-7-2 التجربة الرئيسية :

تم اخضاع المجموعة التجريبية الى منهج تجريبي مقترح لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية من اجل اجتياز اختبارات اللياقة البدنية للحكام (النساء) وتم تطبيق المنهج التدريبي المقترح لمدة (10) اسابيع بواقع (20) وحدة تدريبية تتضمن تمرينات بدنية لتطوير السرعة والسرعة الانتقالية من (20/12/2013) ولغاية (20/12/2014). طبق الباحثون منهجا تدريبيا معدا يتضمن تدريبا بدنيا بأنواعه للمجموعة التجريبية الواحدة على نحو مبين في الملحق (1) مستندا في اعداده الى المراجع والمصادر بعد ان تم عرضه على مجموعة من المختصين (*) في مجال علم التدريب الرياضي اذ اصبح ملائما لقابليات العينة وقدراتها على وفق ما توافر من الادوات والاجهزة والامكانيات المادية [وقد تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي على عينة البحث على يد فريق العمل المساعد بأشراف الباحثون اذ استغرق تنفيذ المنهج (10) اسابيع بواقع (20) وحدات تدريبية كما راعى الباحثون اسس الاعداد وتسلسل تدريب القدرات وعدد مرات التدريب لكل قدرة من القدرات البدنية و ترتيب تلك القدرات في الوحدات التدريبية كذلك راعى الباحثون الشدة والراحة خلال الوحدات التدريبية لأسابيع التجربة

3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة من البحث في الساعة العاشرة من صباح يوم المصادف (20/12/2014) بالنسبة للاختبارات البدنية في ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية في الجادرية..

الباب الرابع

٤- عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرضاً لنتائج البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها وتحليلها التي تمّ التوصل إليها على وفق أهداف البحث ولكي يتمكن الباحثون من تحقيق أهداف البحث أرتأى الباحثون عرض النتائج على جداول وأشكال بيانية لأنها " تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية في البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة"^(١).

وعلى النحو الآتي :

عرض نتائج اختبار السرعة الانتقالية وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج اختبار (50م) وتحليلها ومناقشتها:

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث والدلالة الإحصائية لاختبار (50م) للحكام النساء .

(٢)

| ت | الاختبارات | وسط حسابي | انحراف معياري | قيمة ت | قيمة (ت) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------|-----------|---------------|--------|-------------------|-------------------|
| 1 | الاختبار القبلي | 8,22 | 0,618 | 1,412 | 2,620 | عشوائي |
| 2 | الاختبار البعدي | 7,94 | 0,562 | 2,732 | 2,620 | معنوي |

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (5%)

المناقشة :-

لغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج عينة البحث قمنا بعرض النتائج كما موضح في الجدول (٢) إذ يبين نتائج عينة البحث في اختبار القدرات البدنية (50م) للاختبار البعدي لعينة البحث 0 فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث للاختبار القبلي (٨.٢٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٦١٨) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (١.٤١٢) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢) والدلالة الإحصائية غير معنوي وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧.٩٤) وبانحراف معياري (٠.٥٦٢) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٢.٧٣٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٥%) وهذا معناه وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث لاختبار (٥٠م) (كذلك من خلال الجدول الذي تقدم ذكره والذي يبين نسبة تقدم الحكم باختبارات القدرات البدنية لعينة البحث ومما تقدم يرى الباحثون ان صفة (السرعة) قد تطورت بشكل ايجابي وملحوس لدى عينة البحث وهذا يؤكد ان التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير انجاز (50م) وتحسنها للحكام وبما ان هذه القدرة (السرعة) من الصفات المهمة للحكم وأخرها الاعتماد عليها في الاختبارات الحديثة للحكام والتي يحتاجها الحكم في اثناء قيادته للمباراة) لأن حركات الحكم داخل الساحة تحتاج الى هذه القدرات (السرعة) لذا يجب الاهتمام

^(١) رودى شتملر ؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية ؛ (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي ؛ (بغداد: دار الحرية للطباعة (1974) ص 35 .

بها وتحسينها من خلال الوحدات التدريبية للحكام والتدريب عليها دائما ويعني هذا امكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب البدني وقدرته على تطوير القدرات البدنية من سرعة ومطاولة السرعة .

ويعزو الباحثون هذا التطور الى المنهج التدريبي .وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب والتي تشير الى ان التدريب المبرمج وفق أسس علمية يكون له اثر ايجابي في الافراد المتدربين ونظرا لانتظام افراد العينة في التدريب المبرمج وفق الأسس العلمية المختارة وتقنين التمرينات والتدرج من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة مما يؤدي الى تطور القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم عينة البحث اذ (يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتتميتها وصولا الى تحقيق انجاز معين) (1) فضلا عن التحديد الدقيق للتمرينات البدنية الحديثة والخاصة المشتركة بين القدرات البدنية والحركية والذهنية في الاتجاهات المختلفة والتي تكون ذات طابع المحتوى على القدرات البدنية والحركية الخاصة بحكم كرة القدم السابقة الذكر الاكثر اهمية (والتي لو اهتم بها الحكم خلال عملية الاعداد الخاص سوف تكون كافية لاكتسابه اللياقة التي تؤهله لكي يتميز في عمله حكما وهي كافية لذلك) (2) . كذلك ان الاختبارات الحديثة المعتمدة التي تحتاج الى تمرينات وتدريب خاصة بها والتي اعتمدت خلال المنهج التدريبي اعطت ثمارها من خلال تحقيق الانجاز في الاختبارات البدنية المعتمدة السابقة والتي تكون ذات جهد اقل من الجهد في الاختبارات الحديثة .

كذلك ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في اختبار ركض(50م) ركض سريع ويعزو الباحثون اسباب تلك الفروق الى تدرج في الشدة ضمن المنهج التدريبي وخاصة خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة والتمرينات المساعدة وخاصة تمرينات رد الفعل من جميع الأوضاع والتمرينات الخاصة بالتعجيل وهذا شأن المناهج التي تعتمد عند وضعها وهذا يتفق مع دراسة (محسن على نصيف) حيث ان "اذ يعد الوصول الى تحسين الانجاز امرا متروكا للخبرة او الموهبة فحسب بل اصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من المشاكل التدريب الحديث" (3)

هذا الى جانب مدة المنهج التدريبي التي استغرقت مدته (10) اسابيع اذ اسهمت هذه المدة بتطوير الجانب البدني لعينة البحث (اذ يؤكد (اسامة كامل راتب) (جميع التدرجات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود الى حالة الكفاية البدنية للرياضيين) (1) .

وكذلك يؤكد (علي فهمي البيك) على ان " كلما كانت مرحلة الاعداد طويلة ادى ذلك الى التطوير والارتقاء بشكل ملحوظ بالنسبة للقدرات البدنية والتي هي ضرورية بالنسبة للحكم" (2) .

(1) سليمان علي حسن؛ المدخل الى التدريب الرياضي؛ ط1(الموصل مطبعة جامعة الموصل(1983)ص16

(2) علي فهمي البيك ؛ مصدر سبق ذكره ؛ ص74.

(3) محسن علي نصيف مصدر سبق ذكره ؛ص64

(4) اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي؛ ط3(القااهرة (دار الفكر العربي (2000) ص 381.

(5) علي فهمي البيك ؛مصدر سبق ذكره؛ص 212 .

وكذلك يعزو الباحثون تطور صفة السرعة لعينة البحث هو ان هذا الاختبار سبق ان تدربت عليه عينة البحث واختبر اكثر من مرة في الاختبارات السابقة ولهم خبرة في كيفية تحسين هذا الاختبار 4 كذلك ان هدف الاعداد البدني هو اكتساب واتقان كافة القدرات البدنية الاساسية بما فيها السرعة وكما هو حاصل لعينة البحث لاختبار (50م) كذلك المنهج السابق المستخدم لدى لجنة الحكام ساهم في تطوير صفة السرعة لعينة البحث ويؤكد ذلك من خلال نسبة التقدم الحاصلة وهي ()وهي نسبة جيدة موازنة بعينة البحث

عرض نتائج اختبار (6 x40م) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية لاختبار

٦x٤٠

| ت | الاختبارات | وسط حسابي | انحراف معياري | قيمة (ت) المحتسبة | قيمة (ت) الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---|-----------------|-----------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | الاختبار القبلي | 7,32 | 0,519 | 1,922 | ٢.٦٢ | عشوائي |
| 2 | الاختبار البعدي | 6,81 | 0,744 | 2,178 | | معنوي |

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (5%)

المناقشة:

لغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج عينة البحث قمنا بعرض النتائج كما موضح في الجدول (٤) اذ يبين نتائج عينة البحث في اختبار القدرات البدنية (٤٠م) x٦ للاختبار البعدي لعينة البحث (فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث للاختبار القبلي (٧.٣٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٥١٩) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة البالغة (١.٩٢٢) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢) والدلالة الاحصائية غير معنوي وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦.٨١) وبانحراف معياري (٠.٧٤٤) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (٣.١٧٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٦٢) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٥%) وهذا معناه وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث لاختبار (٦x٤٠م) x

ومما تقدم يرى الباحثون صفة (السرعة) قد تطورت بشكل ايجابي ولموس لدى عينة البحث كم اكدت النتائج على تفوق عينة البحث بالصفة البدنية نفسها في الاختبارات البعدية وهذا يؤكد ان التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير اللياقة البدنية .

كذلك ساهمت في تطوير انجاز سرعة (6x40م) وتحسينها للحكام) بما ان هذه الصفة من الصفات المهمة جدا التي يحتاجها الحكم في اثناء قيادته المباراة متباينة لذا يجب الاهتمام بتحسين السرعة القصوى خلال الوحدات التدريبية للحكام وذلك " عن طريق دمج تمرينات القفز المختلفة مع مناهج تدريب السرعة الأخرى التي

تحتاج اليها لتنمية السرعة بصورة منتظمة وانها تساعد على تحسين السرعة اكثر⁽¹⁾ ويرى الباحثون انه علاوة على بعض التمارين التي استخدم بها المنحدرات صعودا في تطوير السرعة فان هذه التدريبات تعمل على تطوير الجوانب الفنية والميكانيكية المصاحبة لأداء خطوات الركض عند السرعة وبشكل تلقائي اذ يحتم على الحكم ان يركز عند ميلان الجسم الى الأمام اخذ خطوات مناسبة تتلاءم ونوعية المنحدر صعودا □ وهذان العاملان يؤثران ويدخلان ضمن العوامل الفنية لتنمية السرعة التي يتم تأكيدها عند تطبيق الركض السريع مما يساعد على تطوير الإنجاز لهذا الاختبار في الاختبار البعدي. فتمارين الركض بالقفز وصعود المدرج والركض على المرتفعات والتي يستخدمها الباحثون في منهجه التدريبي اعطى ايجابية على تقوية عضلات الرجلين والخذ والساق وبالتالي اعطت قوة و رشاقة لدى الحكم وبذلك بتحسين مستوى اللياقة البدنية لديه بشكل افضل وعلى مستوى عال . وكذلك يعزو الباحثون اسباب ذلك الى عمليات التطبع الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي من خلال حالات التكرار في المنهج التدريبي وخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بمطاوله السرعة مراعي فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البينية التي تعتمد على اساس معدل نبضات القلب في الدقيقة .

اذ راعى الباحثون ذلك حتى في الاحماء يجب ان يصل معدل نبضات القلب (120ضربة /الدقيقة)حتى يكون الجسم مهيا للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي وهذا ما يؤكده المختصون في علم التدريب والفلسفة "نتيجة لفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية يطلق عليها اسم التكيف الوظيفي المزمّن"⁽²⁾ هذا ما اكده (ابو العلا احمد عبد الفتاح) من ان " □ الوصول على تكيفات فسلجيه حقيقية يجب تنظيم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن(8-12) اسبوعا"⁽³⁾ . فالتمارين ساعدت الحكام على تطوير التوافق وتحسينه الكلي وكفاية الحركة التي يستفيد منها الحكام في اثناء ادائهم ومن ثم اثرت تأثيرا كبيرا على تحسين مستوى اللياقة البدنية وتطويرها للاختبارات من خلال تحسين القوة السريعة للرجلين التي تركز على اداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية التي استغرقت وقتا كافيا مما ادى الى حدوث تكيفات في العمل العضلي العصبي ومن ثم زيادة قوة الدفع على كلا الرجلين وهذا ما اكده(كارل شفيلد وكروشمور) اذ " يحصل تطور القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالرجلين □ شكل القفز بدون حمل مضاف"⁽¹⁾

5-1 الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- وضحت الدراسة اهمية التمارين في اجتياز اختبار (40م x 6) للنساء.

⁽¹⁾ قاسم المندلاوي(واخرون)؛ الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى؛(الموصل) مطبعة التعليم العالي(1990) ص52 .

⁽²⁾ Wilmore, J.H. : **Athletic Training and physical Fitness**, Boston, 1978. pp26

⁽³⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ **تدريب السباحة للمستويات العليا: ط1**(القاهرة) دار الفكر العربي (1994) ص242

⁽⁴⁾ كارل شفيلد كروشمورتر؛ **قواعد ألعاب الساحة والميدان** : (ترجمة) قاسم حسن حسين (اثير محمد صبري) (الموصل) دار المتب للطباعة(1987)ص36

- 2- ان تتوع وسائل التدريب البدني ساعد في تحقيق تطوير السرعة والسرعة الانتقالية.
- 3- هنالك تطور حاصل في قدرة السرعة والسرعة الانتقالية للحكام (النساء) لأفراد العينة.
- 4- للتدريب الفكري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة اثر مهم في تنمية قدرة السرعة والسرعة الانتقالية اثناء التمارين للحكام (النساء).
- 5- كان لاستخدام التمارين وفق تنظيم علمي مدروس تأثير في استيعاب الحكام (النساء) لاجتياز اختبار (40م x 6) .

2-5 التوصيات :

- 1- تأكيد استخدام التمارين البدنية للحكام (النساء) مجاله واضح لاجتياز اختبار السرعة (40م x 6) .
- 2- تأكيد اخضاع الحكام (النساء) للمناهج التدريبية التي تشمل الأعداد البدني وفق أساليب علمية حديثة.
- 3- اجراء بحوث لتنمية القدرات الحركية والذهنية (المعرفية) للحكام (النساء) .
- 4- الاعتماد على مدربين خاصين للياقة البدنية وخاصة للاختبارات الحديثة المعتمدة.
- 5- تطبيق التمارين المستخدمة للحكام الشباب للدرجتين الثانية والثالثة.
- 6- التأكيد على تدريب الحكام (النساء) على تمارين السرعة ومطاوله السرعة مما لها تأثير في ميدان اللعب.
- 7- ضرورة تقنين مشروعات ذات اساليب علمية التي من واجبها الارتقاء بالحكام (النساء) بدنيا

الملحق (4)

البرنامج التدريبي لتطوير السرعة ومطاوله السرعة للحكام النساء كرة القدم

| الاسبوع | رقم الوحدة | التفاصيل | التكرار | الشدة | الراحة | عدد المجموعات | الراحة بين المجموعات |
|---------|------------|--|---------------|-------|---------|---------------|----------------------|
| الاول | 1 | ركض ٣٠ م | 3 | 65% | ركض 50% | 2 | 1د |
| | 2 | ركض ٤٠ م | 3 | 65% | | | |
| | 3 | ركض ٥٠ م | 3 | 65% | | | |
| الثاني | 4 | ركض ٦٠ م | 2 | 65% | | | |
| | 5 | ركض ٧٠ م | 2 | 70% | | | |
| | 6 | ركض ٧٠ م | 2 | 70% | | | |
| الثالث | 7 | ركض 100 م هرولة 50 م ركض 120 م هرولة 50 م وهكذا. | لمدة نصف ساعة | 70% | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|--------------------|-----|-----|--|----|--------|
| | | | | | فارتاك مستمر وكما يلي 50م ركض ثم هرولة 50م ثم ركض 100م ثم هرولة 100م ثم ركض 150م ثم ركض 150م ثم ركض 200م ثم هرولة 200م. | 8 | |
| د2 | 3 | يقدر المسافة | ٦٥% | 1 | | | |
| | 4 | 30ث | ٧٥% | 10د | ركض 30ث ثم هرولة 30ث | 9 | |
| | 5 | 50م هرولة | ٧٥% | 1 | 50م سريع ثم 50م هرولة ثم مباشر 50م سريع ثم 50م هرولة ويستمر لمسافة 600م | 10 | الرابع |
| | | | ٧٠% | ١٠ | ٧٠م ركض | 11 | |
| 11 د5 | 3 | | ٧٥% | ٦ | ٨٠م ركض | 12 | |
| د2 | 2 | تمارين بطن وظهر | ٧٠% | 1 | ركض 1د ثم هرولة 1د لمدة 10د | 13 | الخامس |
| 11 د5 | 3 | هرولة 40م | ٧٠% | ٨ | ٦٠م ركض | 14 | |
| د2 | 3 | | ٧٠% | ٨ | ٧٠م ركض | 15 | |