

## اثر منهج تدريبي في مستوى انجاز الاختبارات البدنية لحكام الدرجة الأولى في محافظة نينوى

احمد خليل ابراهيم

احمد يقضان صالح

محمد يقضان صالح

كلية النور الجامعة

جامعة الموصل

(قدم للنشر في ١٦/٩/٢٠١٩ ، قبل للنشر في ١/١١/٢٠١٩)

### ملخص البحث:

أن صفة السرعة الانتقالية ومطاوله السرعة من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها حكم كرة القدم والتي يجب التدريب عليها باستمرار ومن هنا برزت فكرة البحث في إجراء دراسة علمية تجريبية لحكام كرة القدم الدرجة الأولى باستخدام منهج تدريبي مبني على أسس علمية لبيان مدى تأثيرها على السرعة الانتقالية ومطاوله السرعة . ويهدف البحث في الكشف عن اثر منهج تدريبي في مستوى انجاز الاختبارات البدنية لحكام الدرجة الأولى في محافظة نينوى

## **The effect of a trainings method on the performance level of the the first class soccer referees in Nineveh Governorate, while conducting physical tests**

### **Abstract:**

The transition-speed and the speed relay are considered as essential physical characteristics, that the futsal referee should continuously acquire.

Basing upon this fact, the two reasearchers conducted their experiment (research) following a scientific mthod in order to underline the effect of this experiment on the agility and the up-speed of the referee.

The researcher's method is based upon mesuaring the differences between the physical perfomance, on the part of the referees, bfore and after the test. through trying to detect any differences of statistical significance.

## ١- المقدمة وأهمية البحث

العلمية السليمة للارتقاء بالنواحي الوظيفية والصفات البدنية والذهنية والحسية التي تمكنه من اجتياز اختبارات الحكام التي يخضعون لها من قبل الاتحاد المركزي العراقي لتؤهله إلى قيادة المباريات للدوري العراقي او الدولي ، و من اتخاذ القرارات المناسبة والتحرك بالمعب بالشكل الصحيح طوال المباراة دون الشعور بالتعب الذي قد يؤثر على قرارات الحكام اثناء المباراة حيث يذكر (وناس) ان إخضاع الحكم إلى عملية تدريبية طويلة لا تقل عما تعطى إلى اللاعبين من اجل الارتقاء بمستواهم نحو الأفضل (وناس، ٢٠٠٨، ٢٢) ، ونظرا لقصور العملية التدريبية للحكام في الدوري العراقي وقلة المنهج التدريبية المستخدمة لتطوير المؤهلات البدنية والوظيفية بالنسبة للحكم مما أعطى أهميه كبيره في دراسة هذه الشريحة او العينة من حكام الدوري العراقي في كره القدم التي لها دور كبير في نجاح وقياده المباريات بالشكل الأمثل.

### ١- ٢ مشكلة البحث :

نظراً لكبر مساحه ملعب كره القدم وطول فتره دوام الأداء خلال الشوط ٤٥ دقيقه لذا يتطلب من الحكم أداء مجهود بدني

يعتبر التحكيم احد العوامل الأساسية في تطوير مستوى كرة القدم فتمى ما استمد الحكم سلطته وشخصية من القانون الدولي فانه سيساهم بلا شك في تطوير اللعبة والتحكيم في كرة القدم التي تعد احد متطلبات هذه اللعبة التي تحظى باهتمام متزايد في مستويات عدة وهذا ما جعل المختصين يسعون إلى تطوير اللعبة من خلال تطوير مستويات الحكام وإقامة الدورات التحكيمية وزيادة الإقبال على ممارسة العملية التحكيمية وزيادة الاهتمام العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والإحاطة بالمعلومات الأساسية وذلك نتيجة لارتباطه بالعلوم المختلفة والأخذ بالوسائل الحديثة والاستفادة من الإمكانيات الكبيرة التي تقدمها التكنولوجيا من اجل مسايرة ومواكبة هذا التطور للوصول بالحكام الى المهارات الحركية والتوافقية والحسية والذهنية والبدنية ليتمكن من اداء المباريات واتخاذ القرارات التحكيمية المناسبة بشكل جيد يليق بمكانته الكروية لذلك لابد من اتباع عملية تدريبية تخضع للمبادئ الاساسية في عملية التخطيط والاعداد للتدريب واتباع الطرق والأساليب

١-٤ فرض البحث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أنجاز الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لحكام الدرجة الأولى في محافظة نينوى ولصالح الاختبارات البعديّة .

١-٥ مجالات البحث :

المجال البشري :-حكام كرة القدم الدرجة الأولى في محافظة نينوى  
المجال الزمني :- للمدة من ١/٥/٢٠١٨ ولغاية ٢٥/١٢/٢٠١٨  
المجال المكاني :- ملعب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل .

٢-١ الاطار النظري

٢-١-١-١ حكام كرة القدم

أن من بين الأمور التي تمثل الأولوية بلعبة كرة القدم هو الحكم الذي يشكل الثقل الحقيقي لما له من دور مهم وفعال في إعطاء كل ذو حقاً حقه ومن خلال تطبيق بنود القانون بالشكل الأمثل " لان الحكم هو العنصر الأساسي لإخراج المباراة نظيفة وجميلة ومتمعة " نظيفة لحلوها من أي خشونة أو خطأ، جميلة بشكلها العام في تطبيق القانون، متمعة بعبء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين " (البدرى ومحسن ، ١٩٨٧ ، ١١) ،

عالي لقيادة المباريات وان يكون قريباً من الكرة في معظم الوقت ومن خلال إطلاع الباحثون ومن متابعتهم المستمرة لواقع أعداد حكام كرة القدم ، لاحظوا وجود قصور في مستوى اللياقة البدنية مما يؤثر على مستوى أنجاز او اجتياز الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم لمختلف الدرجات في محافظة نينوى والمحددة من لجنة الحكام المركزية وهذا ينعكس سلبياً على مستوى أداء تحكيمه وقيادته للمباريات بكثرة أخطائه وهذا ما دفع الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة بإعطاء منهاج تدريبي لتطوير النواحي البدنية لحكام الدرجة الأولى واجتياز الاختبارات المقررة من قبل الاتحاد المركزي لكرة القدم بمستوى عالي.

١-٣ هدف البحث :

التعرف على اثر منهاج تدريبي في مستوى أنجاز الاختبارات البدنية لحكام الدرجة الأولى في محافظة نينوى .

محمد يقضان صالح وآخرون: اثر منهج تدريبي في . . .

ويتميز هذا النوع من التدريب بالتباين المتبادل بين العمل والراحة ،  
وتنسب كلمة الفترتي إلى فترات الراحة البينية بين كل تكرار  
والتكرار الذي يليه وإن هذا التبادل منتظم ومستمر بين الجهد  
والراحة الغير كاملة ، وتعد طريقة التدريب الفترتي من الطرائق  
المهمة في التدريب وتستخدم في معظم فعاليات الرياضة إذ تؤثر في  
القدرة اللاهوائية والهوائية وتعمل على تطوير السرعة والمطاولة  
العامة وما ينبثق عنها من صفات بدنية حركية مثل القوة المميزة  
بالسرعة، والرشاقة ، ومطاولة السرعة ، ومطاولة القوة (ذنون  
والحسو، ٢٠١٣، ١٤٢)

٢-١-٢-١-٢ أسلوب تزايد السرعة (التدريب الفترتي)

\* يعمل هذا الأسلوب على تطوير مطاولة السرعة والسرعة  
الانتقالية والمطاولة العامة .

\* يستخدم في فعاليات السباحة والساحة والميدان والألعاب  
الجماعية .

\* تعطى راحة ايجابية بين التكرارات لأن الشدة عالية .

\* الشدة تكون مختلفة ومتفاوتة . (ذنون والحسو، ٢٠١٣، ١٤٨)

"و الحكم هو المسؤول الأول في المباراة وهو (قيصر) الملعب وهو  
المعني بتطبيق أسس وقوانين اللعب وتنفيذها بالمستوى الأمثل من  
الدقة والحيدة واللياقة من كافة الظروف مع دعم الروح المعنوية  
للاعب والمشاهد" (المنشى ، ٢٠٠٥ ، ٢٩٩) .

٢-١-٢ طرائق التدريب الرياضي

تستخدم طرائق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند  
اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولانعتقد ان مدربا يمكن  
ان يستغني عن استخدام هذه الطرائق، التي أصبحت هي

الأساس في البناء والتطوير، والشيء المهم في هذه الطرائق أنها  
تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة وما على المدرب  
إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها  
استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. (الربضي، ٢٠٠٤،  
٢١٥)

٢-١-٢-١-٢ طريقة التدريب الفترتي

إن التدريب الفترتي من طرائق التدريب الأساسية  
لتحسين مستوى الصفات البدنية والمهارية والخطوية معتمداً على  
تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة.

## ٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة عزيز كريم وناس (٢٠٠٨): بعنوان "اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم للدرجة الاولى في العراق".

ويهدف البحث للتعرف على التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

مجمع البحث وعينته يمثل مجتمع البحث لحكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للعام (٢٠٠٦-٢٠٠٧) والبالغ عددهم (١٦) حكما دولي.

ومن نتائج الدراسة ما يلي:

١- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام .

٢- في وقت الراحة لم تؤثر تمارين المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمارينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته.

٣- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام

تمينات تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث :

حدد الباحثون العينه بالطريقة العمدية والمؤلفة من حكام

كرة القدم الدرجة الأولى في محافظة نينوى والبالغ عددهم (18)

حكم أما عينة البحث الرئيسية فتتكون من (14) حكم

كمجموعة تجريبية واحدة من الحكام المعتمدين والمسجلين في

سجلات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولهم مشاركات في

تحكيم المباريات (تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان

عددهم (٤) .

٣-٣ تجانس المجموعة التجريبية :

تم إجراء التجانس بين المجموعة التجريبية في المتغيرات الآتية :

• العمر - الطول - الكتلة

محمد يقضان صالح وآخرون: اثر منهاج تدريبي في ...

جدول رقم (١) يبين المعالم الإحصائية للتجانس لمجموعة البحث

معامل الاختلاف C.V	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س		
٢.٣٦	٤.٠٦	١٧٢	سنتيمتر	الطول
٧.٣٤	١.٦٥٣	٢٢.٥٠٠	سنة	العمر
٦.١٣	٤.٠٤	٦٥.٨٦	كيلوغرام	الوزن

٤-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات :

(تحليل المحتوى - استبيان - القياسات - الاختبارات).

٥-٣ تحديد الصفات البدنية : تم تحديد أهم الصفات البدنية التي تتعلق بموضوع البحث وذلك بعد الاطلاع على اختبارات لجنة الحكام المركزية

التابعة للاتحاد المركزي العراقي لكرة القدم وكان أكثر الصفات البدنية التي تركز عليها في الاختبارات هي (السرعة الانتقالية ، مطاولة السرعة )

٦-٣ تحديد اختبارات الصفات البدنية لحكام كرة القدم :

بعد الاطلاع على لوائح الاتحاد المركزي لكرة القدم وكيفية اجراء الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم استخدمت اختبارات الصفات

البدنية والمقررة من قبل لجنة الحكام المركزية والتي هي كما موضحة في الجدول (٢) .

جدول (٢) تحديد الاختبارات البدنية

ت	الاختبار	الصفات البدنية المقاسة
١	سنة محاولات متتالية لقطع مسافة ٤٠م تتبعها استراحة دقيقة واحدة بعد كل محاولة على ان لا يتجاوز زمن المحاولة ٦,٢ ثانية	السرعة الانتقالية
٢	اختبار ركض ١٥٠م x ٢٠ تكرار	مطاولة السرعة

٧-٣ مواصفات المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث :

١-٧-٣ القياسات الجسمية :

شملت القياسات الجسمية (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم) ، وقد تم قياسهما باستخدام جهاز قياس الطول والوزن نوع (*Detecto*) حيث يتم القياس بوقوف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين ويقوم الشخص القائم بعملية القياس بإنزال مسطرة معدنية صغيرة على رأس المختبر من القائم المعدني والرقم الذي يقف عنده المؤشر يمثل طول المختبر بالسنتيمترات وبالطريقة نفسها يتم قياس وزن اللاعب بعد تصفير الجهاز يقف المختبر على قاعدة الجهاز حافي القدمين أيضاً وهو يرتدي الزي الرياضي ويتم القراءة

بعد أن يثبت العداد الالكتروني على رقم يمثل وزن المختبر بالكيلوغرام .

٢-٧-٣ الاختبارات البدنية :

اختبار السرعة الانتقالية

- ستة محاولات متتالية لقطع مسافة ٤٠ م تتبعها استراحة دقيقة واحدة بعد كل محاولة على ان لا يتجاوز زمن المحاولة 6 ثانية لحكام الساحة وللحكام المساعدين ٦,٢ ثانية ( قانون كرة القدم، ٢٠١٣، ١٦٣)

### اختبار مطاولة السرعة :

النهاية ٢ بعد ذلك على الحكم قطع مسافة (٥٠) متر

سيراً حتى نقطة البداية (٢) بزمن قدره (٣٥) ثانية

\* كل ذلك يمثل دورة واحدة وعلى الحكم تغطية (١٠)

دورات على الاقل . (قانون كرة القدم ٢٠١٣، ١٦٥)

### ٣-٨ التصميم التجريبي المستخدم :

تعد عملية اختبار التصميم التجريبي أمراً ضرورياً في كل

بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى

النتائج المطلوبة لذا تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه

تصميم المجموعة المتجانسة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

• عند سماع الصافرة الاولى :قطع مسافة(١٥٠) متر بزمن

قدره ٣٠ ثانية من نقطة البداية (1) حتى نقطة

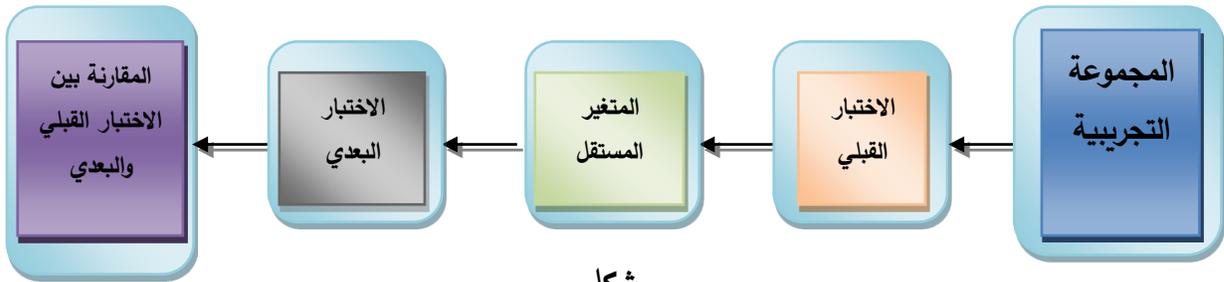
النهاية (1) بعد ذلك على الحكم قطع مسافة (٥٠)

متر سيراً حتى نقطة البداية (٢) بزمن قدره(٣٥) ثانية

(قانون كرة القدم، ٢٠١٣، ١٦٥)

• عند سماع الصافرة الثانية :قطع مسافة(١٥٠) متر

بزمن قدره ٣٠ ثانية من نقطة البداية ٢ حتى نقطة



شكل

### ٣-٩ التجربة الاستطلاعية :

على (٤) حكام وقد تم استبعادهما من التجربة الرئيسية، وكان

الهدف منها :

(تحديد مدى إمكانية العينة في تطبيق التمارين، وتحديد فترة الراحة

المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين تمرين وآخر اعتماداً

بتاريخ (٢٠١٨/٩/٢) قام الباحثون بإجراء تجربة

استطلاعية واحدة في ملعب كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل

حتى نقطة البداية (٢) بزمن قدره (٣٥) ثانية (قانون

كرة القدم ٢٠١٣)

• عند سماع الصافرة الثانية :قطع مسافة (١٥٠) متر بزمن

قدره ٣٠ ثانية من نقطة البداية ٢ حتى نقطة النهاية ٢

بعد ذلك على الحكم قطع مسافة (٥٠) متر سيراً حتى

نقطة البداية (٢) بزمن قدره (٣٥) ثانية .

• كل ذلك يمثل دورة واحدة وعلى الحكم تغطية (١٠)

دورات على الأقل.

### ٣-١١ تنفيذ المنهاج :

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة الاختبارات البدنية القبلية تم

تنفيذ المنهاج بعد عرضه على مجموعة من المختصين والأخذ بكافة

الملاحظات وقد وضع بصيغته النهائية ملحق (١) على المجموعة

التجريبية بتاريخ (٢٠١٨/٩/١٠) ولغاية (٢٠١٨/١٠/٣١) وقد

راعى الباحثون عند تنفيذ المنهاج النقاط الآتية :

• نفذت المجموعة التجريبية المنهاج التدريبي بعد الإحماء

مباشرة .

على قياس معدل النبض ، التعرف على الأخطاء والصعوبات التي

تواجه الباحث أثناء أداء التمارين والتأكد من مدى صلاحية

الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة التمارين ، تحديد الزمن الذي

سوف يستخدمه الحكم عند أداء التمرين بكافة الشدة ) .

### ٣-١٠ الاختبارات البدنية القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على المجموعة

التجريبية بتاريخ (٢٠١٨/٩/٨) في ملعب كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل وثبت الباحثون معظم الظروف أثناء الاختبارات

ليحاولون تكرارها عند إجراء الاختبارات البعدية وتم تنفيذها في

يوم واحد وكما يلي

(الاختبار الاول ) ستة محاولات متتالية لقطع مسافة ٤٠ م

تبعها استراحة دقيقة واحدة بعد كل محاولة على ان لا يتجاوز

زمن المحاولة ٦,٢ ثانية .

(الاختبار الثاني ) اختبار ١٥٠×٢٠ تكرار:

• عند سماع الصافرة الاولى :قطع مسافة (١٥٠) متر بزمن

قدره ٣٠ ثانية من نقطة البداية ١ حتى نقطة النهاية ١

بعد ذلك على الحكم قطع مسافة (١٥٠) متر سيراً

محمد يقضان صالح وآخرون: اثر منهاج تدريبي في ...

- تم استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي (اسلوب تزايد السرعة).
- طبق المنهاج من دورتين متوسطتين تتألف من (٤) دورات صغرى (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع لايام (السبت و الاثنين و الاربعاء ) أي مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية .
- تم التحكم بمعدل التدريب التكراري (اسلوب تزايد السرعة) والذي سيتم توضيحه في البرنامج التدريبي , فترة دوام التكرار (٣٠-١٨٥) ثانية والذي يقع في النظام الثاني (LA) اما السرعة الانتقالية فترة دوام التكرار الواحد ( ٤.٥٠-٦.٥٠ ثانية) .
- التدريب الفترتي (اسلوب تزايد السرعة) والذي سيتم توضيحه في البرنامج التدريبي , فترة دوام التكرار (٣٠-١٨٥) ثانية والذي يقع في النظام الثاني (LA) اما السرعة الانتقالية فترة دوام التكرار الواحد ( ٤.٥٠-٦.٥٠ ثانية) .
- تم التحكم بمعدل التدريب الفترتي (اسلوب تزايد السرعة) للمنهاج اعتمادا على (الحجم) أي التغير في الحجم , وثبتت الشدة والراحة .
- التدريب التكراري فترة دوام التكرار (١-١٠) ثواني والذي يقع في النظام الأول (ATP-PC) الراحة بين تكرر وآخر (١) دقيقة أي عودة النبض (١١٠-١٢٠) نبضة /دقيقة حتى استعادة الشفاء وقد تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية.
- فترة الراحة بين تمرين وآخر (٢) دقيقة أي عودة النبض (٩٠-١٠٠) نبضة /دقيقة وقد تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية.

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الحمل				
أقصى			*	
عالي	*			*
متوسط				
زمن درجة الحمل	د ٦٧.٤٥	د ٦٧.٤٥	٨٣.١٨	د ٦٧.٤٥

شكل (٢) أ يوضح تموج حركة الحمل في الدورة المتوسطة (١-٣)

الأسابيع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الحمل				
أقصى		*	*	
عالي	*			*
متوسط				
زمن درجة الحمل	د ٨٣.١٨	د ٩٢.٣٩	د ٩٢.٣٩	د ٨٣.١٨

شكل (٢) ب يوضح تموج حركة الحمل في الدورة المتوسطة (١-٣)

محمد يقضان صالح وآخرون: اثر منهج تدريبي في . . .

١٢-٣ الاختبارات البدنية البعدية : المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث تسلسل

الاختبارات والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة  
ومساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبارات القبلية.

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم إجراء الاختبارات  
البعدية على العينة بتاريخ (٢٠١٨/١١/٣) وقد تم الأخذ بنظر  
الاعتبار ما يأتي : أن تجري الاختبارات البعدية بنفس الظروف

١٣-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

(وسط حسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، قانون T للفروقات ) وتم معالجة البيانات بواسطة برنامج (MINI TAP)

١-٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى إنجاز الاختبارات البدنية القبلية البعدية للمجموعة التجريبية :

جدول (٤) يوضح المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لصفتي (السرعة الانتقالية ومطاولة السرعة ) للمجموعة التجريبية

الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية  الصفات البدنية
		ع +	س -	ع +	س -		
٠.٠٠١	٢٠,٨٤	٠.١٩٧	٤,٧٥٥	٠,٠٩٨	٥,٩١٧	ثانية	السرعة الانتقالية (٦ محاولات)
٠.٠٠١	٤.٢٧	٠.٤٨٣	٢٨,٨١٠	٠,٢٤١	٢٩,٣٧٣	ثانية	مطاولة السرعة (٢٠ محاولة)

\* معنوية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$

من الجدول (٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، مطاولة السرعة ) ولصالح الاختبار البعدي

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢٠,٨٤) (٤,٢٧) وعند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$ .

التكرارات لمسافات قصيرة وبسرعات قصوى أفضل وسيلة لتنمية السرعة". (عبد الله وجاسم، ٢٠٠٦، ١٧٧).

أن صفة مطاولة السرعة لدى حكام كرة القدم مهمة للغاية وذات تأثير في الياقة البدنية ولقد اعتمد مبدأ الدقة في تدريب مطاولة السرعة ، إذ أن أفضل ما يمكن أن يتوصل إليه الرياضي خلال تدريب مطاولة السرعة هو الرفع من مستواها أو مقاومة التعب والتغلب عليه والقدرة على إنتاج الطاقة في الظروف اللاوكسجينية الأمر الذي يرفع من قدراته وإمكانياته ليكون مؤهلاً لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل النتائج الرياضية ، وهذا يتطابق مع ما ذكره كل من (درويش و حسانين) " إلى إن العمل لتطوير مطاولة السرعة يكون في حدود الحمل المتوسط إلى الحد الأقل من الأقصى " . (درويش و حسانين ، ١٩٩٩ ، ٤٨) . ويعزو الباحثون أن التطور الحاصل في صفة (مطاولة السرعة ) الى فاعلية أسلوب تزايد السرعة بطريقة التدريب الفترتي الذي كان له الأثر الكبير في إحداث التطور للمجموعة التجريبية وذلك نتيجة التكرار وقلة فترات الراحة الذي يؤثر بصورة ايجابية في تحسين مطاولة السرعة ، إذ أن طريقة التدريب الفترتي تستخدم في تطوير مطاولة السرعة وذلك عن طريق استخدام الحمل شبه الاقصى والراحة غير الكاملة من خلال عودة النبض الى (١٢٠-١٣٠ض/د)

ويعزو الباحثون التطور الحاصل للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية يعود إلى اثر التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي التي وضعها الباحثون في وحدات التدريب في الدورات الصغرى والتدرج الذي استخدم في الدورة المتوسطة وكذلك اعتمد الباحثون على الأسس العلمية السليمة والمقننة إضافة إلى إعطاء خصوصية في التمارين وكذلك فترة الدوام حسب النظام المسيطر على هذه اللعبة واستخدام طريقة التدريب الرياضي التي تناسب مع تطوير هذه الصفة البدنية ومراعاة مكونات الحمل الخارجي من حيث الشدة المناسبة والتكرارات وفترات الراحة ، وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمتعلقة بالفروق المعنوية في صفة (السرعة الانتقالية) بين الاختبارين القبلي والبعدى والتي كانت لصالح الاختبار البعدى فإن الباحثين يعزوان هذه النتيجة إلى خصوصية البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية في استخدام طريقة التدريب التكراري الذي يتميز بالشدد العالية وفترة الدوام القصيرة حيث تم تادية تمارين السرعة الانتقالية بأداء تكرارات لمسافات قصيرة تراوحت ما بين (٣٠-٥٠ متر) فضلاً عن استخدام الشدة المناسبة لأداء هذه التكرارات التي بلغت (٩٠%) من زمن الانجاز الأقصى وفترة الراحة الكاملة بين تكرار واخر لاستعادة الشفاء حيث يذكر عبد الله "أداء

٥-٢-١ اعتماد طريقة التدريب التكراري و التدريب  
الفتري(أسلوب تزايد السرعة)عند تدريب حكام الدرجة الأولى  
لكرة القدم.

٥-٢-٢ إجراء فحوصات دورية لحكام كرة القدم ولكافة  
الدرجات لغرض تقويم الكفاءة البدنية لديهم قبل وضع المنهاج.

#### المصادر العربية والاجنبية

##### ت المصدر

١ البدرى ، مؤيد و محسن ، ثامر (١٩٨٧): كرة القدم  
والمرشد العالمي للحكام ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ،  
العراق.

٢ درويش ، كمال وحسانين محمد صبحي . "الجديد في  
التدريب الدائري" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
١٩٩٩.

٣ ذنون ، معتر يونس والحسو ريان عبد الرزاق(٢٠١٣):  
اساسيات التدريب الرياضي، ط١ ، دار ابن الاثير للطباعة  
والنشر ، الموصل ، العراق.

٤ الرضي، كمال جميل (٢٠٠٤): التدريب الرياضي للقرن  
الحادي والعشرين، الطبعة الأولى، دائرة المطبوعات والنشر

، وهذا ما أكده (Macardle, et al) إذ يذكر بان  
"خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تولد من التأثيرات  
الخاصة بعملية التدريب". ( Macardle, et al, 1981,268)  
كما أن الحكم أثناء أداءه لتمرين أسلوب تزايد  
السرعة (الفتري) وبشدته المختلفة فإن ذلك يؤدي إلى حدوث  
تكيف في الأجهزة المختلفة المشتركة في الأداء كما ذكر(اللامي) إن  
استخدام التكرار في التدريب يؤثر بصورة ايجابية في تحسين مطاولة  
السرعة ، وتكرار العمل عدة مرات يؤدي إلى حدوث تكيف في  
الأجهزة المختلفة المشتركة في الأداء (اللامي، ٢٠١٠، ١٩٣).

#### ٤-١ الاستنتاجات :

٤-١-١ ظهرت فروق لعينة البحث التجريبية التي نفذت المنهاج  
التدريبي في مستوى انجاز الاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية ،  
مطاولة سرعة ) لحكام الدرجة الأولى في محافظة نينوى.

٥-١-٢ إن طريقة التدريب التكراري ,والتدريب الفتري (أسلوب  
تزايد السرعة) لهما دور كبير في تطوير الصفات البدنية لانجاز  
الاختبارات لدى حكام كرة القدم في محافظة نينوى.

#### ٥-٢ التوصيات :

- ٥ عمان، الاردن .  
عبد الله، أياد محمد و جاسم ، معن عبد الكريم (٢٠٠٦) " اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة او بالمقاومة او بكليهما معاً في بعض من الصفات البدنية والانجاز في عدو ١٠٠ متر" ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية مجلد ١٢ عدد ٤٢ .
- ٦ قانون الدولي لكرة القدم ، ٢٠١٣ ، دار الاندلس للطباعة والنشر بغداد
- ٧ اللامي، عبد الله حسين (٢٠١٠) : " التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية" ، ط١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف .
- ٨ المنشئ ، ضياء (٢٠٠٥) : موسوعة كرة القدم العراقية ،
- ٩ وناس ، عزيز كريم ، ٢٠٠٨ ، " اثر استخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم للدرجة الاولى في العراق " ، مجلة العلوم الرياضية ، العدد الثامن ، المجلد الأول.
- ١٠ Mcardal, w.o, Et Al, (1981) : "Exercise physiology, Energy , Nitriton and Humman Per Fornnance", Lea and fepiger.

ملحق (1) المنهج التدريبي المستخدم في البحث

التمرين	الزمن الكلي للتمرين	الشدة	زمن تكرار التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع والتمارين	طريقة التدريب ونوع النظام العامل
الوحدات التدريبية للأسبوع الأول والثاني والرابع ، الوحدة الأولى والثانية والثالثة								
ركض (30) م	12.45 دقيقة	90-95%	4.50 ثانية	5	2	1 د	2د	التكراري ATP
التزايد في السرعة (200) متر مقسمة الى 4 اقسام (4*50)	10.50	(%70+%50) (%20+%90+)	65 ثانية	10	----	----	----	الفتري LA
الوحدات التدريبية للأسبوع الثالث والخامس و الثامن ، الوحدة الأولى والثانية والثالثة								
ركض (40) م	12.55 دقيقة	90-95%	5.50 ثانية	5	2	1 د	2د	التكراري ATP
التزايد في السرعة (240) متر مقسمة الى 4 اقسام (4*60)	13.20 دقيقة	(%70+%50) (%20+%90+)	80 ثانية	10	----	----	----	الفتري LA
وحدات التدريبية للأسبوع السادس والسابع ، الوحدة الاولى والثانية والثالثة								
ركض (50) متر	13.05 دقيقة	90-95%	6.5 ثانية	5	2	1 د	2د	التكراري ATP
التزايد في السرعة (280) متر مقسمة الى 4 اقسام (4*70)	15.50 دقيقة	(%70+%50) (%20+%90+)	95 ثانية	10	----	----	----	الفتري LA