



تأثير برنامج تدريبي لتطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات

kamil.malykh@mu.edu.iq

أ.م.د كامل مليوخ حسين

Mohammed.raheem@mu.edu,iq

أ.م.د محمد رحيم ركان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٨/٢١

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٨/٣١

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، تطوير ، السرعة المتغيرة ، حكام قدم الصالات
مستخلص البحث :

The effect of a training program to develop the variable speed of futsal referees

Abstract

It is important to distinguish between football and futsal, despite their shared basic technical, physical, and overall tactical skills. However, there is a significant difference in the high level required to master these skills, as well as the considerable differences in performance methods, difficulty levels, playing styles, and the application of the futsal rules. The success and spread of any game depends on its rules, and therefore, there must be a referee and rules to govern it. The rapid and remarkable spread of futsal worldwide is a direct result of the development of football in all aspects. Futsal has spread very quickly and is now even played in the streets. Rules and training have become crucial for referees and coaches in futsal, as the game has its own unique,

يجب أن تفرق بين كرة القدم وكرة القدم الصالات رغم اشتراكها في جميع المهارات الأساسية الفنية والبدنية والخطية الإجمالية ولكن مع فارق المستوى العالي المطلوب لإتقان هذه المهارات والاختلاف الكبير في طرق وصعوبات الأداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة القدم الصالات. إن نجاح كل لعبة وانتشارها يعتمد على قوانينها فلا بد من وجود حكم وقانون يحكم هذه اللعبة أن الانتشار السريع لهذه اللعبة وبشكل ملحوظ في العالم بأسره وهذا الانتشار لم يأتي إلا بعد التطور الذي حدث لرياضة كرة القدم من جميع النواحي وان كرة القدم الصالات انتشرت بسرعة كبيرة جدا وأصبحت الآن تمارس حتى في أروقة الشوارع كما أصبح القانون والتدريب مهم بالنسبة للحكام والمدربين في مجال كرة القدم الصالات فاللعبة تختص بقانون جديد خاص بها سريع الأداء يتدخل ويحدد ملامح وشكل وزمن وطريقة الأداء فيها.



وتمرينات التغير المفاجئ والتكرارات وتدريب الهيل (المنحدرات) والسلام، كما أن للسرعة المتغيرة تأثيرا هاما" في مكونات القدرات البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه حكام كرة القدم الصالات. فسرعة الرياضي تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع المسافة قصيرة وذلك لان حالات اللعب متغيرة ومنتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة منتالية وناجحة في أقل زمن ممكنو هذا ما وثر بصورة مباشرة على أداء الحكام أثناء المباريات. (٢٩:٣) (٣٣:٤)

١-٢ مشكلة البحث

أن رياضة كرة القدم الصالات بها الكثير من المواقف للعب المتغيرة والتي تحدث بطريقة متكررة ولكن ليست على وتيرة واحدة أو متشابهة إلى حد ما، حيث يتطلب ذلك من الحكم أن يكون لديه من القدرات البدنية والحركية والفنية ما يؤهله لاتخاذ القرارات الصحيحة في أوقات قصيرة لكل من هذه المواقف مما يعطي أهمية كبيرة لاملاك الحكم القدرات البدنية والفنية والحركية التي تمكنه من اتخاذ مثل هذه القرارات السريعة وفي هذا الصدد يجب أن يكون لدى الحكم قدرات تؤهلهم لمجاراة سرعات الكرة واللعبين بما يتضمن لهم أن يكونوا قريبين من أماكن الأحداث حتى يحافظ على حيادته وصحة قراراته، وبالتالي يجب الاهتمام بالحكم حيث لا يمكن أن يدير المباراة على الوجه الأكمل إلا إذا كانت لياقته البدنية والفنية على أكمل

fast-paced set of rules that govern its features, format, timing, and style of play.

Keywords: training program, development, variable speed, futsal referees

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لكي نتعرف بشكل واضح على المتطلبات الأساسية التي يجب على الحكم أن يهتم بها ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواه للوصول إلى أفضل صورته للقيام بالعمل الفني على أكمل وجه، البدنية في بداية كل موسم راضي، وعليه ان تكون لياقته ومن ناحية أخرى يخضع الحكم إلى مجموعة من على الوجه الأمثل لاجتياز هذه الاختبارات. الاختبارات (٧٢:٢) يجب على الحكم الذي يقوم بإدارة المباريات أن يتمتع بصفات وقدرات بدنية وفنية خاصة تجعله قادرا على يفصل بقراراته الفنية في الأخطاء التي تقع بين اللاعبين في جزء من الثانية دون تردد، حيث تكون هذه القدرات موجودة بالفطرة لدى الحكم وبالتالي يجب تنميتها وتطويرها بالتدريب المستمر المبني على أسس علمية. (٣٠٢:١) ان تدريبات السرعة المتغيرة هي تدريبات تهدف الى تطوير وتحسين القدرة على تغير سرعة الأداء خلال النشاط الرياضي كمان ان هذه التدريبات تعزز من القدرة على التحمل والسرعة وغالبا ما تستخدم في عدة أنشطة رياضة مثل كرة القدم كرة السلة والعب القوى ومن الأمثلة على هذه التدريبات او التمرينات هي الجري المتقطع

٣. يختلف حجم تأثير البرنامج التدريبي في السرعة المتغيرة لحكام كرة القدم الصالات.

١-٥ مجالات البحث

١. المجال البشري: حكام كرة قدم الصالات للمنطقة الجنوبية للموسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥
٢. المجال المكاني: قاعة وملعب وزارة الشباب والرياضة في محافظة المثنى
٣. المجال الزمني: المدة ٢٠٢٥/٦/١_٢٠٢٥/٩/١١

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي ذلك لمناسبته لتحقيقي اهداف البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٥) حكم درجة أولى المشاركين في الدوري العراقي للمحترفين في المنطقة الجنوبية حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية. كما أجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٠) حكام في حين أجريت الدراسة الأساسية على (١٥) حكم والجدول (١) يوضح تجانس هيئة البحث الكلية في المتغيرات الأولية (السن والطول والوزن وعدد سنوات التحكيم) قبل التجربة.

وجه لتجنبه التعرض للإجهاد والتعب المبكر الذي قد يوتر عليه بنديا وفنيا. وكون الباحثان هو أحد المختصين في مجال كرة قدم الصالات حيث وجد ان هناك تأثير مباشر للسرعة المتغيرة وان تطورها يؤدي الى تطوير الشكل العام للقدرات البدنية الأخرى لذلك ارتى الباحثان الى وضع برنامج متكامل لحكام كرة القدم الصالات.

١-٣ هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج لتطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة القدم للصالات من خلال

١. تخطيط برنامج تدريبي لتطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة القدم للصالات.
٢. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة القدم للصالات.
٣. التعرف على نسب التطور في السرعة المتغيرة وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لحكام كرة القدم للصالات.
٤. التعرف على معاملات حجم التأثير للبرنامج التدريبي في بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم للصالات.

١-٤ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للسرعة المتغيرة لحكام كرة القدم الصالات لصالح القياس البعدي.
٢. هناك نسب تطور في السرعة المتغيرة لحكام كرة القدم الصالات.

السرعة المتغيرة ووحدة القياس والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة المتغيرة يتضح من الجدول (٢) ان الاختبارات البدنية المناسبة للسرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات بلغت ٨ اختبار بدني حيث اشتملت السرعة المتغيرة على ٣ اختبارات، والقوة المميزة بالسرعة على اختبارين، سرعة تغير الاتجاه على اختبارين، والمرونة على اختبار واحد.

جدول (٢) اختبارات المستخدمة لحكام كرة قدم

الصالات

الادوات المستخدمة	الاختبارات	القدرات البدنية
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية	السرعة المتغيرة الجري متغير المسافات	تحمل السرعة
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية	الجري للامام والجانب (-YO) (YO)	
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية	الجري في اتجاهات مختلفة	
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية + مساعد للعد	الانبطاح المائل من الوقوف	القوة المميزة بالسرعة
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية + مساعد للعد	الجلوس من الرقود قرفصاء	
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية	القدرة على تغيير الاتجاه	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
صالة كرة قدم + صافرة + ساعة إيقاف ١٠٠/١ ثانية	الجري الزيجاجي بطريقة بارو	
صندوق ارتفاع ٤٠ سم + مثبت على الصندوق مسطرة طول ٤٠ م	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس	المرونة

٢-٥ الدراسات الاستطلاعية:

تم تنفيذ الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٥/٧/١٠ وحتى ٢٠٢٥/٧/١١ على عينة قوامها (١٠) حكام كرة قدم الصالات من خارج عينة البحث وتتميز بنفس خصائص عينة الدراسة الأصلية

أولاً: الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أذ شملت أيضا عدة أهداف هي:

جدول (١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية

المتغيرات	الدلالات الإحصائية للتوصيف			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن (سنة)	٣١.٣٢	٦.٢٥	١.٦٤-	٠.١٠-
الطول (سم)	١٧٣.٠٠	٥.١٣	٠.٢٩-	٠.٦٢
الوزن (كجم)	٧١.٤٤	٥.٥٨	٠.٩٧-	٠.٤٧
عدد سنوات التحكيم (سنة)	٨.٤٨	٣.٥١	٠.٩١	١.٣٥

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- المقابلة الشخصية.
- استمارة تفرغ النتائج للاختبارات.

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- صافرة. كأمرات تصوير. ساعة توقيت.
- جهاز صوت. ملعب كرة قدم صالات.
- موانع وشواخص. ملعب كرة قدم.

٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

أستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات التي لها علاقة مباشرة في السرعة المتغيرة بعد الاتفاق مع بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي اختبارات

أولاً: صدق التميز:

لحساب صدق الاختبارات قام الباحثان باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (١٠) حكام تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة مميزة وقوامها (٥) حكام ومجموعة غير مميزة وقوامها (٥) حكام وفقاً لتقييم اللجنة العليا للحكام بالعراق. وذلك لحساب صدق التمايز كما يوضحه الجدول التالي.

١- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات.

٢- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ الاختبارات.

٣- تنظيم مرحلة تنفيذ الاختبارات في محطات في صورة متسلسلة وسهلة.

٤- ملاحظة تسلسل الاختبارات وترتيبها.

٥- التدريب على طريقة تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات التسجيل لضمان دقة القياس.

٦- التعرف على الصعوبات التي تعوق سير تنفيذ إجراءات القياس لإيجاد الحلول المناسبة لها.

قام الباحثان بإعداد وتجهيز الأدوات الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها وقام الباحثان بترتيب الاختبارات في محطات، وقام الباحثان بشرح الاختبارات المستخدمة وطريقة تنفيذها للمساعدين وكذلك أسلوب تسجيل النتائج في استمارات التسجيل.

جدول (٣)

الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة لإيجاد صدق اختبارات السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة n = ٥		المجموعة المميزة n = ٥		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	
٠.٨١٧	*٤.٠٠٠	٤.٧٣	١.٨٤	٣٩.١٨	١.٩٠	٣٤.٤٥	اختبارات السرعة المتغيرة السرعة المتغيرة الجري متغير المسافات (ثانية) الجرى للامام والجانب (-YO) (YO) (ثانية)
٠.٨٦٦	*٤.٨٩	١.٨٨	٠.٢٤	٢٢.٥٥	٠.٨٣	٢٠.٦٧	



٠.٩١٢	*٠.٢٧	١.٤٨	٠.٣٠	٢١.٥٦	٠.٤٣	٢٠.٠٨	الجرى فى اتجاهات مختلفة (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٤٣	*٤.٤٣	١.٤٠	٠.٥٥	٣.٤٠	٠.٤٥	٤.٨٠	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	
٠.٩٠١	*٥.٨٨	٢.٢٠	٠.٧١	٧.٠٠	٠.٤٥	٩.٢٠	الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ث)	
٠.٩٠٦	*٠.٠٦	١.٧٧	٠.٥٤	١٢.٤٠	٠.٣٧	١٠.٦٣	القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
٠.٨٦٥	*٤.٨٨	٠.٧٣	٠.٣٠	٩.٥٩	٠.١٥	٨.٨٦	الجرى الزججى بطريقة بارو (ثانية)	
٠.٨٩٦	*٥.٦٩	٣.٦٠	٠.٨٤	٤.٨٠	١.١٤	٨.٤٠	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة

ثانياً: ثبات الاختبارات:

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية. ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى وذلك بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول في الفترة من ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٥ إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٥ وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (معامل الثبات) كما توضحه الجداول التالية.

جدول (٤) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعة الاستطلاعية لإيجاد ثبات

اختبارات السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات ن = ١

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩١٠	٠.٦٠	٤.٣٢	٠.٨٢	٢.٩٤	٣٧.٦٤	٣.٠٥	٣٦.٨٢	اختبارات القدرات البدنية الخاصة تحمل السرعة
٠.٩٢٨	٠.٥٨	١.١٤	٠.٢١	١.٠٤	٢١.٨٢	١.١٤	٢١.٦١	
٠.٨٦٤	٠.٢٧	١.١٤	٠.١٠	٠.٩٥	٢٠.٩٢	٠.٨٥	٢٠.٨٢	
٠.٨٧٩	٠.٥٦	١.١٤	٠.٢٠	٠.٨٨	٣.٩٠	٠.٨٨	٤.١٠	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٨٨	٠.٤٣	١.٤٨	٠.٢٠	١.٠٦	٨.٣٠	١.٢٩	٨.١٠	
٠.٩٢٥	٠.٠٢	٠.٩٠	٠.٠١	٠.٦٨	١١.٥٣	١.٠٣	١١.٥٢	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
٠.٩١٩	٠.٣٤	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.٥٢	٩.٣٠	٠.٤٥	٩.٢٣	



٠.٩٣٧	٠.٣٠	٣.١٣	٠.٣٠	٢.٣٨	٦.٩٠	٢.١٢	٦.٦٠	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة
-------	------	------	------	------	------	------	------	---------------------------------------	---------

نتائج الدراسة:

٤- التعرف على تدريبات البرنامج المقترح التي

تتطلب عند تنفيذها توفير التغذية الراجعة بصورة
فورية وسريعة

٥- تم تحديد الأدوات المستخدمة في تنفيذ
البرنامج التدريبي.

سابعاً: الدراسة الأساسية: (تطبيق البرنامج التدريبي
المقترح) اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من
٢٠٢٥/٦/١١ وحتى ٢٠٢٥/٩/١٠ على ثلاثة
خطوات رئيسية:

المستخدمة قيد البحث قبل التجربة والجدول التالية
توضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث
في الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والاختبارات
المهارية المركبة المنتهية قبل التجربة. التوصيف
الإحصائي للبيانات قبل التجربة

توصل الباحثان من خلال تنفيذ هذه التجربة
الاستطلاعية إلى النتائج التالية:

١- مناسبة التدريبات التي احتواها البرنامج
التدريبي لعينة البحث.

٢- تم تحديد زمن تنفيذ الوحدة التدريبية تقريبا.

٣- تم تحديد كيفية تنفيذ التدريبات وأماكن
وضع الأدوات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية.

أ- القياس القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد
الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١٥)
حكم كرة قدم صالات ، يومي ١٢، ١١ / ٨ / ٢٠٢٥ ،
وأجريت الاختبارات بملعب السماوة الاولمبي على
يوم واحد للاختبارات (تحمل السرعة ، القوة المميزة
بالسرعة ، سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) ،
المرونة) ، وتم إطلاع أفراد العينة جميعهم على
الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبارات

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في (اختبارات السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات)

ن = ١٥

الدلالات الإحصائية للتوصيف					القدرات البدنية الخاصة	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٥٢	٠.٧٨-	١.٩٩	٣٨.٣٥	٣٨.٥٧	السرعة المتغيرة الجري متغير المسافات (ثانية)	تحمل السرعة
٠.٥٧	١.١٢	١.٧٠	٢٢.٣	٢٢.٠٢	الجرى للامام والجانب (-YO YO) (ثانية)	
٠.٨٤-	٠.٧٦-	١.٠٥	٢١.٣٩	٢٠.٨٤	الجرى في اتجاهات مختلفة (ثانية)	
٠.١٥-	٢.٣١-	٠.٥٢	٤	٣.٥٣	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
٠.٢٨	٠.٦٥-	٠.٩٨	٧	٧.٣٣	الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ث)	
٠.٥٦-	٠.٢٨	٠.٥٠	١٢.١٥	١١.٩٧	القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
١.٥١	٢.٦٤	٠.٣٨	٩.٤	٩.٤٧	الجرى الزجاجى بطريقة بارو (ثانية)	
٠.٧٢	٠.٧٥-	١.٨٥	٥	٥.٥٣	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة

مرتفع الشدة ومنخفض الشدة مع مراعاة الفروق الفردية بين المستوى البدني للحكام.

ب - أسس وضع البرنامج التدريبي :

قام الباحثان بتطبيق الأسس العلمية العامة للتدريب الرياضي وقد قام الباحثان بتجهيز الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات

ب -تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٢٥/٦/١٤ إلى ٢٠٢٥/٩/٨ ولمدة ١٢ اسبوع بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة الأساسية من خلال ما يلي:

أ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات باستخدام طريقة التدريب الفترى

٤- **الجزء الختامي:** ويهدف إلى العودة بالحكم إلى الحالة الطبيعية أو مل يقرب منها بقدر الإمكان باستخدام تمارين التهدئة الاسترخاء (ومدته ٥ دقائق).

- التخطيط الداخلي لمحتوى البرنامج التدريبي: من خلال الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج تمكن من وضع النسب المئوية لعناصر التدريب من النسب الكلية لفترة الإعداد وهذا ما يتفق مع هدف البرنامج. ويوضع النسبة المئوية وعدد الدقائق والساعات لعناصر التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج. ويوضع زمن الوحدات التدريبية بالدقائق والساعات خلال البرنامج حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة.

حيث اشتمل البرنامج على:

١. وحدة تدريبية بحجم تدريب قدره (٢١٦٠) دقيقة بما يعادل ٣٦ ساعة تدريبية تقريبا.
٢. وبلغ حجم الإحماء (٣٦٠) دقيقة ما يعادل ٦ ساعات بنسبة ١٦.٦٦٪ من حجم البرنامج
٣. وبلغ حجم الإعداد البدني العام (٤٥٠) دقيقة) ما يعادل ٧.٥ ساعة بنسبة ٢٠.٨٣٪ من حجم البرنامج.
٤. وبلغ حجم الأعداد البدني الخاص (٩٩٠) دقيقة) ما يعادل ١٦.٥ ساعة بنسبة ٤٥.٨٣٪ من حجم البرنامج.

والأجهزة المطلوبة. وقد راعى الباحثان الأسس التالية لضمان نجاح تخطيط البرنامج: -

١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث وخضوعه للهدف العام.

٢- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.

٣- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه

٤- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من قبل والاستفادة منها.

أشتمل البرنامج على وحدات تدريبية مقسمة كالآتي:

١- **جزء الإحماء:** ويتم فيه تهيئة اللاعب للجزء الأساسي من وحدة التدريب من خلال تدريبات الإحماء التي تحتوي على مجموعة من الوثبات والإطالات لجميع العضلات العاملة. وبلغ زمنه (١٠) دقائق

٢- **جزء الإعداد البدني العام:** من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة متكاملة حيث أنها سلسلة مترابطة لا يتم فصل إحداها عن الأخرى وبلغ حجمه من ١٠ الى ١٥ دقيقة بمتوسط ١٢.٥ دقيقة.

٣- **جزء الأعداد البدني الخاص (الجزء الرئيسي):** ويهدف الى (تطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات) ويمثل الجزء التجريبي في الدراسة وبلغ حجمه من ٢٥ الى ٣٠ دقيقة بمتوسط ٢٧.٥ دقيقة.

البالغ عددهم (١٥) حكم كرة قدم صالات، يوم ١١
٢٠٢٥/٩/٢٥ م، وأجريت الاختبارات على ملعب
السماوة الأولمبي بعد نهاية ١٢ أسبوع وبعد ٣٦
وحدة تدريبية. في يوم (تحمل السرعة ، القوة المميزة
بالسرعة ، سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) ،
المرونة) ثم قام الباحثان بتجميع البيانات وتبويبها
تمهيدا للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج.

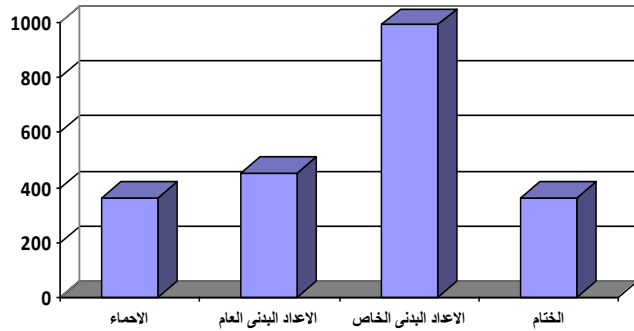
ثامنا: المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- مقاييس النزعة المركزية (متوسط حسابي،
الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء،
معامل التفلطح.
- اختبار T test للمجموعة الواحدة.
- معامل ارتباط بيرسون.
- النسبة المئوية للتحسن والفروق.
- معامل حجم التأثير

٥. وبلغ حجم النشاط الختامي (٣٦٠ دقيقة) ما
يعادل ٦ ساعات بنسبة ١٦.٦٦٪ من حجم
البرنامج.

٦. كما بلغ عدد أيام التدريب ٣٦ يوم بمعدل ٣
أيام أسبوعيا وعدد أيام الراحة ٤٨ يوم بمعدل ٤
أيام أسبوعيا. والشكل التالي يوضح حجم أجزاء
البرنامج التدريبي.



شكل رقم (١) حجم الاحماء والاعداد البدني العام
والخاص والنشاط الختامي بالدقائق

ج - القياس البعدي: تم إجراء الاختبارات
البعدي لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث

جدول (٦) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المستخدمة (تحمل السرعة
والقوة المميزة بالسرعة) لحكام كرة قدم الصالات ن = ١٥

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	القدرات البدنية الخاصة	
*٥.١٦	٢.٠٧	٤.٠٩	٢.٣١	٣٤.٤٨	١.٩٩	٣٨.٥٧	السرعة المتغيرة الجري متغير المسافات (ثانية)	تحمل السرعة
*٥.٦٤	١.٥١	٢.٢١	١.١٥	١٩.٨١	١.٧٠	٢٢.٠٢	الجري للامام والجانب (YO-YO) (ثانية)	



*٥.٣١	٠.٩٧	١.٣٤	٠.٦١	١٩.٥٠	١.٠٥	٢٠.٨٤	الجرى فى اتجاهات مختلفة (ثانية)	
*١٠.٥٨	٠.٤٩	١.٣٣	٠.٥٢	٤.٨٧	٠.٥٢	٣.٥٣	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
*٦.٥٠	١.٠٣	١.٧٣	٠.٧٠	٩.٠٧	٠.٩٨	٧.٣٣	الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ث)	

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

جدول (٧) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى الاختبارات المستخدمة (الرشاقة والمرونة) لحكام كرة

قدم الصالات ن = ١٥

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	القدرات البدنية الخاصة	
*٨.٤٠	٠.٥٢	١.١٢	٠.٤٠	١٠.٨٥	٠.٥٠	١١.٩٧	القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
*٥.٨٢	٠.٣٩	٠.٥٩	٠.١٣	٨.٨٨	٠.٣٨	٩.٤٧	الجرى الزجراجى بطريقة بارو (ثانية)	
*٣.٩٤	٢.٥٦	٢.٦٠	١.٢٥	٨.١٣	١.٨٥	٥.٥٣	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة

*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

أولاً: عرض ومناقشة نسب تحسن فى بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات لصالح القياس البعدى

جدول (٨)

نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى فى اختبارات بعض مركبات السرعة لحكام كرة قدم الصالات ن = ١٥

نسبة التحسن %	الدلالات الإحصائية	
	القدرات البدنية الخاصة	
%١٠.٦٠	السرعة المتغيرة الجرى متغير المسافات (ثانية)	تحمل السرعة
%١٠.٠٢	الجرى للامام والجانب (YO-YO) (ثانية)	
%٦.٤١	الجرى فى اتجاهات مختلفة (ثانية)	
%٣٧.٧٤	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
%٢٣.٦٤	الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ث)	
%٩.٣٨	القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
%٦.٢٢	الجرى الزجراجى بطريقة بارو (ثانية)	
%٤٦.٩٩	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة

ثانيا : عرض ومناقشة حجم تأثير البرنامج التدريبي لحكام كرة القدم الصالات
جدول (١٣) حجم تأثير البرنامج التدريبي لمجموعة الحكام التجريبية
لحكام كرة قدم الصالات

دلالات حجم تأثير البرنامج					الدلالات الإحصائية	
فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة ت	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	
مرتفع	١.٧٣	١٥	٠.١٥٩	٥.١٦	السرعة المتغيرة الجرى متغير المسافات (ثانية)	تحمل السرعة
مرتفع	١.٨٣	١٥	٠.٢٠٩	٥.٦٤	الجرى للامام والجانب (YO-YO) (ثانية)	
مرتفع	١.٧٠	١٥	٠.٢٣١	٥.٣١	الجرى في اتجاهات مختلفة (ثانية)	
مرتفع	٢.٩٩	١٥	٠.٤٠٢	١٠.٥٨	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
مرتفع	١.٩٦	١٥	٠.٣٢١	٦.٥٠	الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ث)	
مرتفع	٢.٥٠	١٥	٠.٣٣٣	٨.٤٠	القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)	سرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة)
مرتفع	١.٨٦	١٥	٠.٢٣٤	٥.٨٢	الجرى الزجاجى بطريقة بارو (ثانية)	
مرتفع	١.٢٧	١٥	٠.٢٢٢	٣.٩٤	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)	المرونة

٤-الاستنتاجات والتوصيات

٧-الجرى الزجاجى بطريقة بارو (ثانية)

أولاً- الاستنتاجات:

ثانيا : ترتيب الاختبارات الخاصة السرعة المتغيرة

تنازليا حسب حجم تأثير البرنامج

- حجم تأثير مرتفع

أثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على السرعة المتغيرة

اولا : ترتيب الاختبارات الخاصة السرعة المتغيرة

تنازليا حسب النسبة المئوية للتحسن

١- الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)

٢- الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا (عدد/١٥ث)

٣- القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)

٤- العدو ٢٠م (ثانية)

٥- سرعة التقهقر للخلف ٢٠م (ثانية)

٦- الحبل ١٠م على رجل واحدة (ثانية)

١- سرعة التقهقر للخلف ٢٠م (ثانية)

٢- سرعة التحرك للجانب ٢٠م (ثانية)

٣- السرعة المتغيرة الجرى متغير المسافات (ثانية)

٤- الجرى للامام والجانب (YO-YO) (ثانية)

٥- القدرة على تغيير الاتجاه (ثانية)

٦- الجرى فى اتجاهات مختلفة (ثانية)



- ٣- استخدام اختبارات السرعة المتغيرة قيد
البحث في تقويم البرامج التدريبية الموجهة لتطوير
سرعة حكم كرة قدم الصالات
- ٤- ادراج بعض الاختبارات المطبقة في البحث
لتقويم وتصنيف حكام كرة قدم الصالات
- ٥- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث
في الارتقاء بالسرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات
- ٦- تصميم برامج تدريبية لتطوير القدرات
التوافقية والقدرات الاخرى لحكام كرة قدم الصالات
- ٧- العدو ٤٠ م (ثانية)
- ٨- اختبار المسطرة (سم)
- حجم تاثير متوسط
- ١- الجلوس من الرقود قرفصاء (عدد/١٠ اث)
- ٢- الجرى الزجراجى بطريقة بارو (ثانية)
- ٣- الجرى للامام والجانب (٢٠-٢٠) (ثانية)
- ٤- السرعة المتغيرة الجرى متغير المسافات (ثانية)
- ٥- الجرى في اتجاهات مختلفة (ثانية)
- ٦- سرعة التحرك للجانب ٢٠ م (ثانية)
- ٧- ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس (سم)

المصادر

صابر يس شكر (٢٠٠٩): تطوير القدرات الحركية
الخاصة لحكام كرة القدم وتأثيرها على بعض
المتغيرات الوظيفية، رسالة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

علي فهمي البيك (١٩٩٧): أسس وبرامج التدريب
الرياضي لحكام، طبعة أولى، منشأة المعارف
الإسكندرية.

ثانياً-التوصيات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات
المتبعة والعينة والبرنامج التدريبي الموجه نحو
تطوير السرعة المتغيرة لحكام كرة قدم الصالات
والنتائج التي تم التوصل اليها يوصى الباحثان بما
يلي:

- Acland, R., Thyron (1999) :
The complete guide to
Endurance Training. A & London.
- Bishope, B., Dawan. B., (2001) :
The effect of three different
intensensities on KJY performance.
Medicine in Sports and exercise vol 33.

- ١- الاهتمام بتطوير وتحسين السرعة المتغيرة
وبعض القدرات البدنية لحكام كرة قدم الصالات
- ٢- استخدام التدريبات النوعية التي اشتمل
عليها البرنامج التدريبي في تطوير السرعة المتغيرة
وفى تحسين السرعة لدى حكام كرة القدم بصفة عامة
وحكام كرة قدم الصالات بصفة خاصة