

## Research Paper

**تأثير برنامج تدريبي بادوات مساعدة في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى حكام الدرجة الاولى لكرة القدم**يوسف احمد توفيق<sup>1</sup> , لبيب زويان مصيخ<sup>2</sup><sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار, [You23p0002@uoanbar.edu.iq](mailto:You23p0002@uoanbar.edu.iq)<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار, [pe.dr.la.su@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.dr.la.su@uoanbar.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspej.2025.160506.1278>

Submission Date 2025-05-20

Accept Date 2025-06-22

**المستخلص**

هدفت الدراسة إلى إعداد منهج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم , وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية , اعتمد الباحث المنهج التجريبي وبنصميم المجموعتين المتكافئتين المتساوية العدد لملاءمته لطبيعة بحثه , واختار عينة بحثه بطريقة أسلوب الحصر الشامل لحكام كرة القدم الدرجة الاولى في الانبار بعدد (12) محكماً , و أعد الباحث (16) تمريناً خاصاً بتطوير اللياقة البدنية ووضعها في (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهرين منفذاً هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استعمل الباحث اربع اختبارات تتناسب ومتطلبات البحث واهدافه واختارها من خلال المصادر العلمية للحصول على نتائج تجربته , وتم اجراء الاختبارات القبلية في متغيرات البحث لتطوير مستوى اللياقة البدنية للوقوف على تكافؤ المجموعتين والبدء من خط شروع واحد , نفذ الباحث التمرينات المعدة على افراد المجموعة التجريبية وقد استمر تنفيذ التجربة من (2024/12/8) ولغاية (2025/1/30) وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد , وتم اجراء الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي تم اجراء الاختبارات القبلية فيها , وعرضت نتائج البحث وتمت مناقشتها مناقشة علمية تستند الى المصادر الخاصة بموضوع البحث واستنتج الباحث أن التمرينات المعدة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تطور اللياقة البدنية لدى عينة البحث التجريبية وأوصى الباحث بتعزيز التمرينات الخاصة بتحمل القوة والسرعة لأنها تلعب دوراً محورياً في تحسين الأداء .

**الكلمات المفتاحية:** منهج تدريبي , عناصر اللياقة البدنية , كرة القدم**The effect of a training program with auxiliary tools on some elements of physical fitness among first-class football referees****Yousef Ahmed Tawfiq<sup>1</sup>, Labib Zoyan Masikh<sup>2</sup>**<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University<sup>2</sup> College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University**Abstract**

The study aimed to prepare a training curriculum to develop the level of physical fitness of football referees, and the researcher assumed that there are statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests of the control and experimental research groups.

The researcher adopted the experimental approach and the design of the two equal groups equal number to suit the nature of his research, and chose his research sample in the manner of a comprehensive inventory of football referees first class in Anbar number (12) referee, and prepared the researcher (16) exercise for the development of physical fitness and placed in (24) training units by three training units per week and for a period of two months implementing these exercises in the main part of the training units The researcher used four tests commensurate with the requirements of the research and its objectives and chose them through scientific sources To get the results of his experiment.

Pre-tests were conducted in the research variables to develop the level of physical fitness to determine the equivalence of the two groups and start from one line of initiation.

The researcher carried out the exercises prepared on the members of the experimental group, and the experiment continued to be implemented from (8/12/2024) until (30/1/2025) by three units per week, and the post-tests were conducted under the same conditions in which the pre-tests were conducted.

The results of the research were presented and discussed scientifically based on the sources of the subject of the research and the researcher concluded that the exercises prepared by the researcher have a positive impact on the development of physical fitness in the experimental research sample and recommended the researcher to enhance the exercises for endurance strength and speed because they play a pivotal role in improving performance .

**Keywords:** Training Curriculum , Fitness Elements , Football

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد اللياقة البدنية عنصراً جوهرياً في أداء حكام كرة القدم، نظراً لما تتطلبه طبيعة مهامهم من قدرة عالية على الحركة المستمرة، ومواكبة أحداث المباراة بدقة وسرعة. فالحكم مطالب بقطع مسافات طويلة قد تصل إلى 6-8 أميال في المباراة الواحدة، بوتيرة متنوعة تشمل الجري السريع، التباطؤ، والتوقف المفاجئ، ما يستدعي امتلاك مستويات متقدمة من التحمل، السرعة، القوة، والرشاقة. إن تحسين اللياقة البدنية لا ينعكس فقط على الأداء الفردي للحكم، بل يسهم أيضاً في رفع مستوى التحكيم بشكل عام، ويواكب المتطلبات المتزايدة للعبة الحديثة التي أصبحت أكثر سرعة وتعقيداً. من هنا، تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يسعى لتوفير أساس علمي يسهم في تطوير البرامج البدنية للحكام بما يتماشى مع طبيعة الأداء المطلوب في مباريات كرة القدم الاحترافية. وتبرز أهمية البحث من خلال التركيز على تطوير هذه العناصر البدنية التي تُعد الأساس في قدرة الحكم على التواجد في مواقع مثالية داخل الملعب، ما يسهم في تحسين جودة قراراته وتقليل هامش الخطأ الناتج عن الإجهاد أو سوء التركيز. كما يسعى البحث إلى تقديم رؤية تدريبية متكاملة تُعزز الأداء البدني للحكام من خلال برامج علمية تعتمد على مبادئ التدريب الحديث، بما في ذلك التدرج في الحمل، التكيف الفسيولوجي، وتنوع أساليب التدريب.

### 1-2 مشكلة البحث

أن التحكيم الرياضي من الركائز الرئيسية في المنافسات الرياضية، لا سيما كرة القدم، اذ يقع على عاتق الحكم عبء كبير، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الشعبية الكبيرة والمساحة لملاعب كرة القدم، وزمن المباراة الذي قد يمتد إلى أكثر من تسعين دقيقة في بعض المباريات، فضلاً عن وجود عدد كبير من اللاعبين وكثرة حالات الاحتكاك، مما يقتضي أن يكون الحكم في فورمة متكاملة بدنياً، وعقلياً، وانفعالياً، ومعرفياً، فإن توافر هذه العوامل في شخصية الحكم تمكنه من إدارة المباريات بنجاح دون أن يقع في مشكلات قد تعترضه، فضلاً عن ذلك يخضع الحكم الى اختبارات محددة لها من المعايير الخاصة بها لاجتيازها تتطلب وضعها بالاعتبار عند تنفيذ اي برنامج تدريبي، ومن خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم كونه من حكام الدرجة الاولى ضمن الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، لاحظ ان عدد غير قليل من الحكام يصيبهم الفشل في الاختبارات الدورية بسبب القصور في الجوانب البدنية وعدم تحقيقهم النتائج التي حددها الاتحاد في الاختبارات الخاصة للحكام، لذا يطرح الباحث التساؤل الآتي:

هل يوجد تأثير لمنهج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم.

### 1-3 اهدف البحث

1. اعداد برنامج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم للموسم الرياضي 2024-2025.
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم للموسم الرياضي 2024-2025.
3. التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في متغيرات البحث، لحكام افراد العينة.

### 1-4 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : حكام كرة القدم درجة اولى للموسم 2024 – 2025 .

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 2024/11/24 لغاية 2025/5/7 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الرمادي \_ محافظة الانبار.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

تم اختيار المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعياً للبحث ولأنه "تفسير معتمد ومضبوط لكافة الشروط المحددة مع ملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة وتفسيرها"<sup>(1)</sup>.

### 2-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بحكام كرة القدم إذ استخدم الباحث عينة من حكام الدرجة الأولى لمحافظة الأنبار بلغت (12) حكماً من أصل (12) حكماً بأسلوب الحصر الشامل ، تم توزيعها عشوائياً وبطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (6) حكام، وتم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية بينما تم تدريب المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي المعد من لجنة الحكام، وشكلت عينة البحث النسبة المئوية مقدارها (100%) من مجتمع الأصلي.

ومن أجل التأكد من تجانس أفراد المجموعتين لأن التجانس من الشروط المهمة والضرورية في المجتمع التجريبي وحتى يستطيع الباحث أن يعزى ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية إلى تأثير العامل التجريبي، على الرغم من أن العينة تمثل طبقة واحدة من الحكام، إلا أن الباحث قام بإيجاد التجانس للعينة في متغيرات الطول والعمر والوزن والعمر التحكيمي عن طريق استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة والمبينة في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث ن=12

المتغيرات	وحدات القياس	س	و	ع	التوزيع الطبيعي (ل)
الطول	سم	178.1	179.5	6,23	-0.67
الوزن	كغم	71,75	72	8,519	-0.08
العمر التحكيمي	سنة	6,667	6	3,172	0.62
العمر الزمني	سنة	26,25	25,5	1,96	1.14

يتبين من جدول (1) ان العينة متجانسة لان معامل الالتواء بلغ بين (3-+) في متغيرات الطول والوزن والعمر التحكيمي والزمني .

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة ضابطة ن=6		مجموعة تجريبية ن=6		قيمة (ت) * المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
الرشاقة ( الكودا)	زمن /ثا	10.27	0.46	10.11	0.13	0.8	غير دال
40 متر ( معدل السرعة)	زمن/ ثا	6.70	0.17	6.64	0.26	0.5	غير دال
75 متر	تكرار × 15 ثا	35.66	7.08	34.5	6.77	0.26	غير دال
القوة المميزة بالسرعة	المتر	31.5	3.5	32.33	3.98	0.35	غير دال

\*قيمة (ت) الجدولية (2,22) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 2-12 = (10)

من خلال الجدول اعلاه (2-3) تبين ان المجموعتين متكافئة في جميع متغيرات الدراسة اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,8-0,5-0,26-0,35-1,47-0,21) على التوالي وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2,22) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 2-12 = (10).

### 2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت عدد 4 نوع Casio ياباني.
- شريط قياس معدني بطول 50 متراً نوع Eston Eston ياباني الصنع .
- ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن نوع Peas Personae إيطالي الصنع.
- صافرات وأعلام عدد (2-2) .
- ملعب كرة قدم .
- مضمار ساحة وميدان .
- جهاز حاسوب نوع 4 Pinteum عدد (1).
- حاسبة إلكترونية يدوية نوع ENKO KK 402 عدد (1) .

(1) أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، الموصل ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص116.

- شواخص عدد (20) .

- جهاز قياس معدل ضربات القلب وشدة التدريب.

- شاشة عرض داته شو .

## 4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

### تحديد اختبارات البحث قيد الدراسة

اعتمد الباحث في اختيار اختبارات عناصر اللياقة البدنية على بطارية الاختبار الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم كونها اختبارات مقننة ومتداولة ومستخدمة في الاتحاد العراقي اما اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة قام الباحث بعرض استمارة استبانة على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال (علم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس) لتحديد الاختبار الملائم لموضوع البحث عن طريق عرض عدد من الاختبارات ذات العلاقة بقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة لحكام كرة القدم , إذ رُشحت ثلاثة اختبارات لهذا المتغير عن طريق وضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب.

وبعد تفريغ البيانات الخاصة باستمارات الاستبيان واستخراج النسب المئوية, اختيرت الاختبار الذي حصل على نسبة اتفاق أكثر من (70%) بين الاختبارات التي حددت وعلى وفق الجدول (3).

### الجدول (3) يبين ترشيح الاختبارات التي أعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء

القدرات	الاختبارات	العدد للقبول	نسبة الاتفاق	نسبة مقبولة	نسبة غير مقبولة
تحمل القوة المميزة بالسرعة	الحجل أقصى مسافة في 10 ثا	10	76,9%	✓	
	اختبار الوثب العامودي	0	صفر		X
	اختبار الوثب العريض من الثبات	3	23%		X

عدد الخبراء 13 خبير

أولاً : اختبار الرشاقة (الكودا) (الاتحاد الدولي لكرة القدم 2016)<sup>(2)</sup>

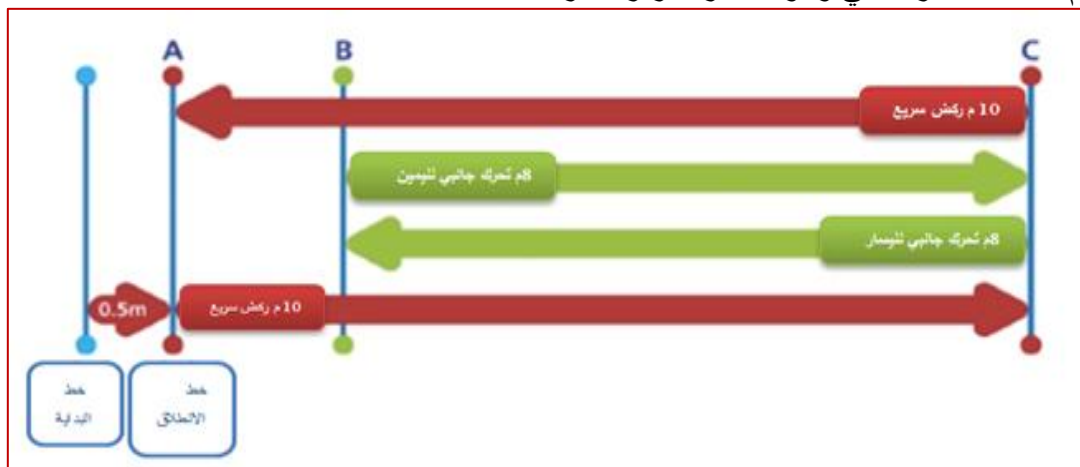
الغرض من الاختبار : قياس قدرة الرشاقة لدى الحكام بكرة القدم

الادوات: شواخص عدد (8) وساعة توقيت وشريط لاصق ملون وصافرة وعجلة قياس (فيتيه) واستمارة تسجيل .

التسجيل: يتم من خلال قياس الزمن المستغرق بالثواني .

وصف الاداء : يقوم الحكم المساعد بالوقوف على بعد (50 سم) من خط البداية ويقوم بالتهيؤ لغرض الاختبار وبعد سماع الصافرة يقوم بالانطلاق بأقصى سرعة ركض الى الامام لمسافة (10 متر) , ومن ثم التحرك للجانب الأيسر لمسافة (8 م) , ومن ثم التحرك للجانب الأيمن ايضاً لمسافة (8 م) ومن ثم الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (10 م) وكما موضح في الشكل (1) .

وهو اختبار خاص بالحكام المساعدين ويجري لمرة واحدة اذ ينبغي على الحكم المساعد قطع هذا الاختبار بزمان لا يتعدى (10,00 ثا) لحكم الدرجة الاولى واذا تجاوز الوقت المقرر تعد محاولة فاشلة تعاد المحاولة لمرة اخرى , وبعد الانتهاء من هذا الاختبار يتم إعطاء راحة لمدة 4-2 دقيقة للمختبرين ومن ثم أداء الاختبار التالي وهو اختبار تكرار السرعة.



الشكل (1) يبين اختبار كودا للحكام المساعدين

<sup>(2)</sup> قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة , عمان , دار الكتب للطباعة والنشر, 1998, ص 19 .

### الاختبار الثاني : اختبار (40 متراً × 6) : (3)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية لحكام كرة القدم .

وصف الأداء : المقياس اركاض سريعة بتكرار لتغطية مسافة معينة (كليو/ساعة) وكمايلي:

1- ستة محاولات متتالية لقطع مسافة 40م تتبعها استراحة دقيقة واحدة بعد كل محاولة (قطع مسافة العودة سيرا)

2- تكون البداية من نقطة تبعد متر ونصف المتر عن نقطة بدء التوقيت الالكتروني.

ملاحظة:

- اذا لم يكن ممكنا تسجيل الرقم الكترونيا فيمكن الاستعارة بإشارة رفع العلم لتأشير لحظة الانطلاق من مكان التوقيت الالكتروني.

اما المراقب الثاني فيقف عند خط النهاية لتأشير الوصول

- يتم اجراء الاختبار على مضمار الركض ولا يجوز استخدام احذية الركض spikes

الاجراء:

ينتظم الحكام في صف افقي واحد تلو الآخر بانتظار اشارة الانطلاق وعند اعطاء الاشارة يختار الحكم لحظة البداية.

الافقات:

1 (6,2) ثانية للحكم الدولي

- (6,0) ثانية للحكم الدولي المساعد

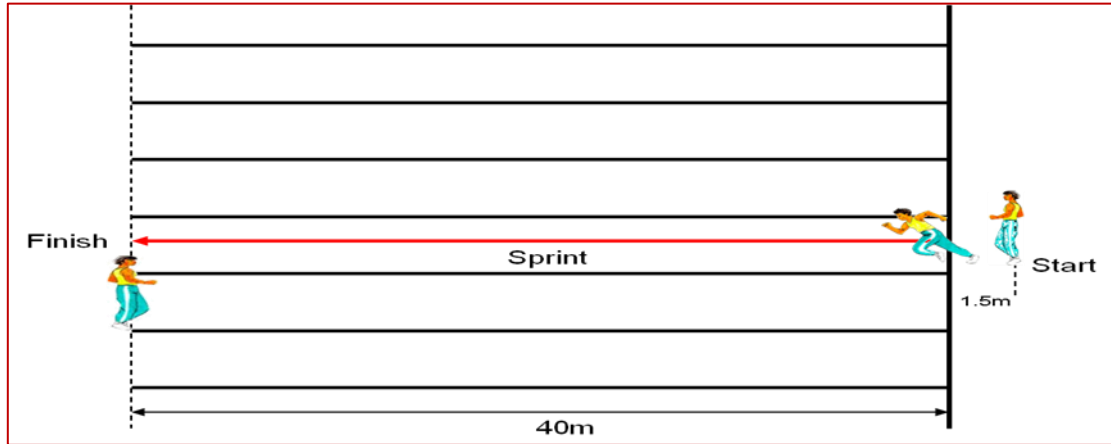
على كل الحكام والحكام المساعدين اجراء ستة محاولات

2- (6,4) ثانية لحكام الدرجة الاولى

- (6,2) ثانية للحكام المساعدين درجة اولى.

على كل الحكام والحكام المساعدين اجراء ستة محاولات

التسجيل : يتم حساب معدل السرعات الست .



الشكل (2) يبين بداية اختبار 40 متر × 6

### الاختبار الثالث : اختبار 75م × 15ثا × 25م × 22ثا (مشي) راحة (4)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة تحمل السرعة لدى الحكام بكرة القدم.

الادوات المستخدمة : (24) شاخص وصافرة عدد (2) واستمارة تسجيل وعجلة قياس (فيتة).

طريقة التسجيل: يتم من خلال عدد التكرارات المنجزة في الاختبار .

وصف الاختبار : في البداية يتم تقسيم الحكام الى مجاميع لتسهيل أداء الاختبار اذ يجب على الحكام

الوقوف خلف الشواخص المثبتة وبعد سماع صافرة التهيؤ يتم اطلاق صافرة الانطلاق ويقوم الحكام

بالانطلاق لمسافة (75متر) بواقع (48 تكرار) من اجل النجاح , اقل من ذلك يُعد فاشلا في الاختبارات ,

ويجب على أي حكم مساعد قطع المسافة المحددة بزمان قدرة (15 ثا) وراحة (22ثا/ 25 متر مشي)

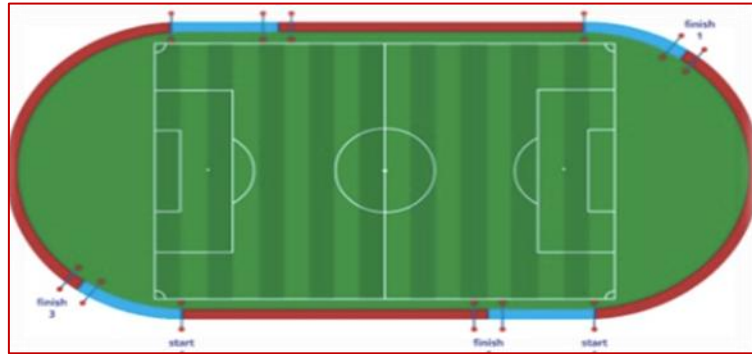
للمساعدين , واذا لم يتمكن الحكم من قطع (75متر ) في (15ثا) يوجه له انذار في المرة الاولى واذا

(3) عبد علي نصيف؛ قاسم حسن : علم التدريب الرياضي, جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر, 1980, ص 80 .

(4) عبد علي نصيف؛ قاسم حسن : مصدر سبق ذكره , 1980, ص 80 .



تكرار ذلك يعطى انذار نهائي حيث يتم استبعاده في المرة الثالثة من الاختبار, وكما موضح الاختبار في الشكل (3).



الشكل (3) يبين اختبار تحمل السرعة

الاختبار الرابع : اختبار القوة المميزة بالسرعة (عبد الله، 2008) (5)  
أسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا لكل رجل على حدة :  
الغاية من الاختبار: قياس قدرة المجموعات العضلية لكل رجل على حدة .  
الادوات: ملعب كرة قدم , وشريط قياس، صافرة، ورقة تسجيل، ساعة توقيت .  
التسجيل : يتم خلال حساب المسافة المقطوعة بالمتري .  
وصف الاداء: رسم خطوط على الارض ثم الحجل عليها وتوضع علامات تفيد القياس بالمتري , ويراعى في هذا الاختبار عدم خروج اللاعب عن الخط المرسوم , وعدم ملاسة اي جزء من جسمه للأرض , ويتم الحجل ببذل اقصى قدرة ممكنة لقطع اكبر مسافة كما موضح في الجدول (4) .



الشكل (4) يبين اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة

## 5-2 التجارب الاستطلاعية

### 1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث إذ يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن دراسة تجربة أولية على عينة صغيرة الهدف منها اختبار اساليب البحث وادواته " (6).

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يومي الاحد والاثنين بتاريخ 2024/12/2-1 الساعة الثالثة عصراً على عينة مكونة من (6) حكام وهم من مجتمع البحث نفسه اذ طبقت الاختبارات البدنية في ملعب نادي الرمادي للتأكد من إمكانية تطبيق الاختبارات المختارة، والتأكد من الأدوات المستخدمة، والوقت اللازم لتطبيق التمرينات ، ومن هذه التجربة استطاع الباحث تشخيص الأمور الأتية.

- 1- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث والعمل على تفاديها .
- 2- معرفة الوقت المخصص للتجربة .
- 3- قدرة العينة على أداء الاختبارات.

(5) ضمياء علي عبد الله : تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7 العدد 1 ، 2008.

(6) مروان عبد الحميد: الأسس العملية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1 عمان، دار الفكر، 1999، ص 14

4- معرفة قدرة الفريق المساعد على معرفة وتحديد الاختبارات.  
5- التأكد من صلاحية الاختبارات على العينة المستهدفة.

## 2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بأجراء تجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء 2024/12/3 على عينة مكونة من (3) حكام من المجموعة التجريبية وكان الغرض من التجربة :-

- 1- تقنين الشدء التدريبي
- 2- تحديد الزمن المستغرق لكل تمرين
- 3- تحديد عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية
- 4- تحديد الحد الأقصى للأداء في كل تمرين وفترات الراحة بين التكرارات والمجموعات

## 2-6 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبار القبلي لعناصر اللياقة البدنية على عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف 2024/12/4م في تمام الساعة الخامسة عصراً .

## 2-7 التجربة الرئيسية

تم إعداد منهج تدريبي وتطبيقه على عينة من حكام كرة القدم بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي. بدأ تنفيذ البرنامج يوم الأحد الموافق 2024/12/8 واستمر حتى يوم الخميس 2025/1/30، بمدة زمنية بلغت ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، ليصل مجموعها إلى 24 وحدة تدريبية تراوحت مدة كل منها بين 55 – 65 دقيقة. ركز البرنامج على تطوير القدرات البدنية والحركية للحكام بما ينسجم مع متطلبات اجتياز الاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، مستنداً إلى أسلوب التدريب الفكري والتكراري بدرجات شدة تراوحت بين 70 – 100%. تم تنظيم الحمل التدريبي وفق تشكيل دائري أسبوعي بنسب (1:2) للدائرة القصيرة و(1:3) للدائرة المتوسطة، مع مراعاة دقيقة لأزمنة الأداء والراحة بما يتناسب مع نوعية التمارين وطريقة التدريب المستخدمة.

نفذ الباحث البرنامج التدريبي تحت إشراف مباشر وبمساعدة فريق متخصص، بعد تهيئة جميع المتطلبات الفنية والتجهيزات اللازمة في ملعب التدريب، لضمان تطبيق فعال ودقيق لجميع وحدات البرنامج البدني والحركي.

## 2-8 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2025/2/1م المصادف يوم السبت للقدرات البدنية، فيما أجرى الاختبارات البعدية لاختبارات المعرفية بتاريخ 2025/2/2 المصادف يوم الاحد، وذلك بعد انتهاء المدة الزمنية المحددة للتدريب، إذ قام الباحث بالالتزام بالأسلوب نفسه والزمن والظروف والإجراءات التي تم بها الاختبار القبلي.

## 2-9 الوسائل الإحصائية

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته، وكما يوضح هويكنز وكلاس (Hopkins and Glass) بان " الوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وكذلك في دراسة العلاقات السببية " (7)، وأهم هذه الطرائق:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوسيط.
- اختبار (t) للعينات المرتبطة .
- اختبار (t) للعينات غير المرتبطة .

<sup>7)</sup>Hopkins, Kenneth D. and Class, Gene V. ; Basic statistics for the Behavioral Sciences, Englewood cliffs, New Jersey : prentice Hill Inc., 1987, P.30

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للضابطة والتجريبية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية وتحليلها ومناقشتها.

للتحقق من أهداف البحث وفروضه في معرفة تأثير المنهاج التدريبي المقترح الذي استخدمه الباحث في تطوير عناصر اللياقة البدنية والتحصيل المعرفي لأفراد عينة البحث ، وبعد أن تم تطبيق المنهاج وأجراء الاختبارات القبلية والبعديتين على أفراد العينة ، قام الباحث بجمع البيانات ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة لبلوغ الهدف من إجراء بحثه، ثم عرض الباحث النتائج وقام بتحليلها ومناقشتها للتعرف على حقيقة الفروق ودلالاتها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعديتين لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

#### 1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للضابطة والتجريبية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والتحصيل المعرفي وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الرشاقة ( الكودا )	زمن /ثا	10,27	0,46	9,88	0,08	0,39	0,44	2,16	غير دال
40 متر (معدل السرعة)	زمن/ثا	6,70	0,17	6,39	0,16	0,31	0,04	19,37	دال
75 متر	تكرار × 15 ثا	35,66	7,08	42	5,74	6,33	4,19	3,70	دال
القوة المميزة بالسرعة	متر	31,5	3,5	36,66	3,59	3,16	0,37	13,94	دال

\*قيمة (ت) الجدولية (2,57) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-6 = (5)

من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي وفروق الاوساط والانحرافات للمجموعة الضابطة, يوضح الجدول (4) ان الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات الدراسة , ماعد متغير الرشاقة (الكودا) اذا بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,16) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2,57) بمستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-6 = (5), في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الاخرى (13,94-3,70-19,37) على التوالي وهي اكبر قيمة (ت) الجدولية .

جدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الرشاقة ( الكودا )	زمن /ثا	10,11	0,13	9,12	0,25	0,98	0,26	9,8	دال
40 متر (معدل السرعة)	زمن/ثا	6,64	0,26	5,76	0,07	0,87	0,24	8,87	دال
75 متر	تكرار × 15 ثا	34,5	6,77	47,66	0,74	13,16	7,08	4,53	دال
القوة المميزة بالسرعة	متر	32,33	3,98	43	3,65	10,66	6,29	4,14	دال

\*قيمة (ت) الجدولية (2,57) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-6 = (5)

من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي وفروق الاوساط والانحرافات للمجموعة التجريبية , يوضح الجدول (5) ان الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية في جميع متغيرات الدراسة , اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات (4,14-4,53-8,87-9,8) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,57) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 1-6 = (5)

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في عناصر اللياقة البدنية هو اتباع منهج تدريبي منظم ومدرّس بتمارين حديثة وجديدة ساعدت هذه التمارين الحكام على التطور كثيرا وهذا ما أشار له (عبدالله اللامي, 2004) نقلا عن (محمد عثمان) " ان التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدرّسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف إلى تحسين المستوى – الاحتفاظ به أو الهبوط به – وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني و الوظيفي والتكنيكي والنفسي والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حدا معيناً يختلف من فرد إلى آخر " (8)

حيث أظهرت النتائج في الجدولين (4) و (5) الخاصة باختبار الرشاقة ( الكودا) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي, اما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وجود فروق ولكنها لم تصل الى

(8) عبدالله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، القادسية ، العراق ، 2004 ، ص 21



مستوى الدلالة ، إذ أننا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة.

يعزو الباحث ان التطور الحاصل في الرشاقة جاء نتيجة استخدام تمرينات رشاقة مشابهة لدرجة كبيرة لنوع الاختبار وهذا يتفق مع ما أكدته (محمد رضا، 2009) " ان المدرب يجب ان يكون مبدعا ومتقهما ولديه الخبرة في التدريب ويمتلك مواصفات عالية وخزين من التمارين المتنوعة التي تسعفه بتغيير وضع اللاعبين وهذا كله يكون بصورة دورية ويمكنه اغناء التمارين البدنية بواسطة حركات ذات نماذج مشابهة للأداء المهاري التي تحسن القابليات الحركية المطلوبة للفعالية واللعبة" (9).

ان التمارين المتنوعة التي تم تطبيقها اتسمت بالطابع الحركي المركب من قوة وسرعة رد الفعل وسرعة حركية وحركات توافقية وتوازن ودقة حركية وربط حركي إضافة إلى تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي تساعد الحكم سواء خلال الانطلاق بالسرعة أو التوقف وتغيير الاتجاه من الركض للأمام إلى الجانب ومن ثم الرجوع إلى الانطلاق بسرعة للأمام مرة أخرى، وهذه التمارين ساعدت في حصول الحكم على تكيفات جديدة لهذا طورت قدراتهم في الاختبار البعدي للرشاقة ، وقد ساعدت الأدوات على اكتساب الحكم الرشاقة من حيث السيطرة على أداء حركاتهم وزيادة قدرتهم على الاحساس بالزمن والمسافة والاتجاه، وهذا ما أشار اليه (بلال خلف، 2011) أن استخدام الأدوات المساعدة والأجهزة في التدريب أصبح من الأمور المهمة جداً لتحسين كثير من الصفات البدنية والحركية إذ تعمل هذه الأدوات والأجهزة في مساعدة المدرب في نقل المعلومات للرياضيين بشكل اسرع وتوفير خبرات حسية لهم كما تساعد على تركيز الانتباه وزيادة عامل التشويق عند الأداء وأيضاً تؤدي إلى إكساب خبرات عميقة وأبقى اثر (10)

ويرى الباحث ان تمرينات الرشاقة مهمة جدا ويجب ان تأخذ حيزا كبيرا خلال الوحدات التدريبية لحكام كرة القدم ، وذلك لان حكم كرة قدم يتعرض أيضا إلى مواقف داخل ميدان اللعب أثناء المباراة تتطلب منه قدرة على تغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم ونمط الركض الخاص به. كما أكدته (قاسم لزام ، 2009 ) " ان خبراء كرة القدم يؤكدون على ان الرشاقة هي صفة اللاعب الناجح" (11).

وأظهرت النتائج في الجدولين (4) و (5) الخاصة باختبار السرعة الانتقالية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي، إذ أننا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث التطور في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية إذ إن سبب ذلك هو المنهاج التدريبي المستخدمة من قبل الباحث في تطوير السرعة الانتقالية إذ استخدم الباحث منهاج تدريبي يشتمل فيه تمارين حديثة ومتطورة ومتنوعة وذات احمال تدريبية عالية ومقننة ساعدت في تطوير قابليات الحكم خصوصا وهذه التمارين قد تكون غير مستخدمة في المنهاج التدريبية السابقة .

ويؤكد (حسن علي، 2006) نقلا (ابو العلا عبدالفتاح) " لا يمكن الوصول إلى زيادة السرعة عن 8 متر/ثانية دون استعمال تمرينات السرعة عن طريق تنمية ميكانيكية توافق الجهاز العصبي العضلي ، وبغض النظر عن العمر فإن السرعة القصوى خلال قطع المسافة لا تتحقق إلا بعد ( 5-6 ) ثوان الأولى من العدو السريع" (12)

إذ أكد (عبدالله حسين، 2004) " عند تدريب السرعة الانتقالية يجب التدريب باستخدام السرعة الاقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك التصلب العضلي ،وان يتسم التوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء" (13)

(9) محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد، الدار الجامعية للطبع والنشر، 2009 ص80.

(10) بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب، ط1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011 ، ص195.

(11) قاسم لزام صبر : نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009 ، ص135 .

(12) حسن علي كريم الحسنأوي: الحمل التدريبي على وفق أهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2006، ص137

(13) عبد الله حسين اللامي: مصدر سبق ذكره ، 2004 ، ص 187 .

ويرى ( بسطويسى احمد, 1999 ) ان " السرعة تعد من القدرات البدنية الخاصة والمهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة القدم لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر القدرات البدنية الخاصة , والتي تساهم أداء الركض السريع للحكام من أجل الانتقال الى المكان المناسب لاتخاذ القرار الصحيح في جميع مواقف اللعب أثناء المباراة "(14).

وأظهرت النتائج في الجدولين (4) و (5) الخاصة باختبار تحمل السرعة (75م) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي, إذ أننا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي الذي صمم وفق أسس علمية يكون له اثر إيجابي في الأفراد المتدربين , نظراً لانتظام أفراد العينة المجموعة التجريبية في التدريب وفق الأسس العلمية المختارة وتقنين التمرينات والتدرج من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة مما يؤدي إلى تطور القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم والمتمثلة بالمجموعة التجريبية إذ "يعد التدريب العملية البنائية التي تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً إلى تحقيق إنجاز معين"(15)0

إذ أكد ( نوفل الحيايلى, 1999 ) إذ " أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر "(16).

بينما يذكر (مروان عبدالمجيد, 2001) أن " تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين بالإضافة إلى تحديد مسافة الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب"(17).

وكذلك يرى (علي فهمي , 1997) إنه "كلما كانت عينة البحث ملتزمين في الوحدات التدريبية أدى ذلك إلى التطوير والارتقاء بشكل ملحوظ بالنسبة للقدرات البدنية والتي هي ضرورية بالنسبة للحكم"(18).

وأظهرت النتائج في الجدولين (4) و (5) الخاصة باختبار القوة المميزة بالسرعة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي, إذ أننا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة.

يعزو الباحث ذلك بسبب استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة الى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي مع مراعاة التمرين بتكرارات سريعة وبأحمال مناسبة لعينة البحث فضلاً عن الراحة بين التكرارات والمجاميع إذ يؤكد (بيتر ثومسون , 2014) " لتطوير القوة المميزة بالسرعة يتم ذلك من خلال استخدام تكرارات سريعة وبواسطة احمال مناسبة للمتدربين "(19)

كما تؤكد (أنيتا بين , 2002) ( ان السيقان القوية تعطي الجسم قدراً جيداً من التناسق كما تعطي نوعاً من التوازن في عملية بناء الجزء العلوي من الجسم بالإضافة الى تسهيل عملية الوصول الى أداء جيد في الرياضات الأخرى ويعد بناء وتقوية الجزء السفلي من الجسم ذات أهمية بالغة في كل الرياضات التي تتطلب الجري ومنها كرة القدم "(20).

ولذلك السبب تم اعطاء تمارين القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية لأهمية هذه القدرة للحكام خلال الاختبارات او خلال المباراة وذلك لما يحتاجه الحكم من انطلاقات قوية وتوقيفات مفاجئة لذلك هو بحاجة دائماً الى ساقين قوية وهذا لا يأتي عن طريق الصدفة وانما بالتمرينات المنظمة والمستمرة للقوة

(14) بسطويسى احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999. ص152.

(15) سليمان على حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط1، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل، 1983، ص16.

(16) نوفل الحيايلى: اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 1999، ص13.

(17) مروان عبد المجيد إبراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، ط1. عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001. ص135.

(18) علي فهمي البيك : أسس برامج التدريب الرياضي للحكام، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997، ص76

(3) بيتر ثومسون : المرشد لتدريب العاب القوى ، ترجمة صريح عبد الكريم ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، العراق ، 2014، ص 186.

(20) أنيتا بين : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، ترجمة خالد العامري ، ط2 ، دار الفاروق للنشر والطباعة ، القاهرة ، 2002، ص 53.

المميزة بالسرعة ، وبسبب التمرينات المنظمة والمقننة تم حدوث تطور لقدرة القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية .

ويرى (أبو العلا أحمد، 1994) " يجب على الرياضي ان يستمر بالتدريب بصورة منتظمة لا تقل عن (8-12) اسبوعا وذلك للحصول على تكيفات فسلجية حقيقية (21) .

كما وحرص الباحث على التدرج في حجم التدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكييم المباريات ضمن الدوري الدرجة الأولى والممتاز والمحترفين فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وب تكرارات مناسبة، وهذا ما يؤكد (طارق احمد، 2016) " ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة " (22)

**2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث التابعة.**

**1-2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والتحصيل المعرفي.**

**جدول (6) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي ودلالة الفروق بين المجموعتين**

الاختبار	وحدة القياس	مجموعة ضابطة ن=6		مجموعة تجريبية ن=6		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الرشاقة ( الكودا)	زمن /ثا	9,88	0,08	9,12	0,25	6,47	دال
40 متر ( معدل السرعة)	زمن/ ثا	6,39	0,16	5,76	0,07	8,0663	دال
75 متر	تكرار × 15 ثا	42	4,74	47,66	0,74	2,64	دال
القوة المميزة بالسرعة	متر	36,66	3,59	43	3,98	2,645	دال

\*قيمة (ت) الجدولية (2,228) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 12-2 = (10)

من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين يوضح الجدول (6) ان الفروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,47-8,0663-2,645-2,64) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,22) مستوى دلالة (0,05) , درجة حرية 12-2 = (10)

فيما يتعلق باختبار الرشاقة ( الكودا) فقد أظهرت النتائج في الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , إذ أن هدف العملية التدريبية هو تطوير الرياضي ورفع المستوى البدني له من خلال تعريضه للبرامج التدريبية باستعمال تمرينات خاصة منظمة وعلى وفق الاسس العلمية والمبادئ الاساسية والالتزام بها ، ومن اهمها هو "التدرج والاستمرارية فضلاً عن قابليات الرياضي التي تتناسب مع الحمل التدريبي وبفترات متغيرة " (23)

وإن الباحث يعزو سبب ذلك الفروق المعنوية الحاصلة بين الاختبارات البعدية هي نتيجة التزام المجموعة التجريبية بتمرينات الرشاقة المستعملة المعدة من قبل الباحث والتدرج بأعطاء التمارين ومناسبتها مع قدرات الحكام , ويعد هذا الاختبار صعب ومهم لذلك تم اعطاء عدد مناسب من التمرينات لتطوير قدرة الرشاقة لكونها قدرة مهمة جداً وتتمتع بمكانة خاصة لدى الحكام , اذ ان الرشاقة ترتبط مع بقية القدرات البدنية الأخرى، ولاسيما علاقتها القوية بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، وتبين رشاقة الحكم في دقة الاداء وسرعة التوافق والقدرة على تغيير أوضاع جسمه وتغيير اتجاهه وامكانية الانطلاق والتوقف على ضوء المواقف التي تحصل له في اللعب، وإن " الرشاقة هو تأدية الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة وبالتوقيت المناسب ، وعلى ذلك فإن أداء تدريبات خاصة بالنسبة للحكم لابد أن يتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالرشاقة واختيار طريقة التدريب المناسبة والتي تعمل على تطوير هذه القدرة حيث تستعمل طريقة التدريب التكراري، " (24) . وللرشاقة دور كبير في

(21) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص242.

(22) طارق احمد البناني : موسوعة تمرينات اللياقة البدنية ، ط1 ، الكويت، 2016 ، ص 61.

(23) سعد منعم الشبخلي : اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002، ص 133.

(24) علي فهمي البيك : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص199.

تكملة اللياقة البدنية للحكام لكونها من القدرات المهمة لذلك تم اعطاء عدد كافي من التمرينات لتطويرها بشكل جيد .

فيما يتعلق باختبار السرعة الانتقالية افقد أظهرت النتائج في الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث ان السرعة الانتقالية تعتبر قدرة مهمة جداً بالنسبة للحكام سواء في الاختبارات ام خلال قيادتهم للمباراة ، لأن تحركات الحكم متباينة وبمسافات مختلفة في المباراة ، لذا يجب تطوير السرعة القصوى للحكام خلال الوحدة التدريب وأن الباحث يعزو تلك الفروق المعنوية وأسبابها الى التدرج في الشدة خلال التمرينات الخاصة ولاسيما في الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة وكذلك التنوع بالتمرينات وتغيير المسافات والبدء بتمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية واعطاء فترات راحة كافية بين التكرارات والمجاميع لضمان الاداء القصوي ومراعاة البدء من المسافات الطويلة ومن ثم القصيرة حيث " ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطاؤها بمسافات مختلفة" (25)

وعندما تم اعطاء التمرينات المعدة تم اعدادها بشكل دقيق ومشابه الى حد قريب من ما يتطلب من الحكم خلال المباريات والاختبارات حيث قام الباحث بتخطيط التمرينات بشكل علمي من حيث الشدة والحجم المستعمل فيها وعدد المجاميع والتكرارات في التمرين الواحد وهذا هو غرض التمرينات او المنهاج الذي يعتمد على العلمية عند وضعه وهذا ما يوكده مروان عبدالمجيد " ان الوصول إلى تحسين الإنجاز لا يترك للموهبة أو الخبرة فقط لكن يعتمد بشكل كبير على العلم في تجاوز وحل الكثير من مشاكل التدريب الحديث" (26)، ولذلك حصل عند الحكام تطور في السرعة الانتقالية ، وكذلك المدة التي تم التدريب عليها كانت مدة كافية لحصول التطور والفروق التي تحصلت عليها عينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية ، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد، 1994) " يجب أن يخطط الرياضي بالتدريب وبشكل مستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً بقصد الحصول على تكييفات فسلجية حقيقية" (27)

فالتمرينات الخاصة ساهمت في تطوير القدرات البدنية التي تفيد الحكام في أدائهم، فضلاً عن المتابعة والاهتمام والحرص على تطبيق التمرينات بصورة صحيحة للوصول للهدف من التمرين وتحقيق غايته ولذلك أثرت تأثيراً واضحاً في تحسين نتائج اختبار السرعة الانتقالية .

فيما يتعلق باختبار تحمل السرعة فقد أظهرت النتائج في الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث سبب تطور الاداء في اختبار تحمل السرعة بسبب استخدام تمرينات حديثة وملئمة لعينة البحث من حيث الحجم والشدة التي اتبعت في استخدامها ، فضلاً عن تقنين التمارين وتنوعها ومراعاة مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع واختيارها بشكل مناسب واختيار طرق التدريب المفضلة لتدريب قدرة تحمل السرعة حيث تم اختيار طريقة التدريب الفترية لأن الاختبارات الحديثة تتطلب شدة عالية عند الاداء لكونها مشابهة لما يقوم به الحكم من واجبات خلال المباراة ، بالإضافة الى الأحجام والشدة التدريبية المقننة وتنوعها، لذلك كان لها تأثير ايجابي في نتائج عينة البحث وتطوير قدرة تحمل السرعة والتي تعد القدرة الاهم والاصعب بالنسبة للاختبارات الجديدة ، وان استخدام التدرج في التمرينات الخاصة وهو الآخر الذي ادى الى ايجابية النتائج ، ويتفق مع هذا (زهير قاسم ، 1999 ) " للوصول إلى أحسن مستوى في الأداء يجب مراعاة التدرج لأنه أصبح قاعدة مهمة في التدريب وانه التدرج يعني سير خطة التدريب من البسيط إلى الأصعب" (28). وهذا ما أكدته (كمال جميل، 2004) " لتطوير تحمل السرعة من المهم التدرج في الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوى إلى القصوى" (29)، ويتفق كذلك (قاسم حسن حسين؛ منصور جميل، 1988) على " لتحسين تحمل السرعة واهميتها يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية" (30)، إذ يرى كل من (كمال جميل، 2004) عند

(25) طارق احمد البناي : مصدر سبق ذكره، ص 61.

(26) مروان عبد المجيد إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2001 ص 30.

(27) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره ، 1994، ص 248.

(28) زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل، 1999 ، ص 16.

(29) كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2004، ص 82.

(30) قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988، ص 140.



اعطاء تمارين الرياضة الواحدة يفضل التنوع لأن ذلك يساعد على الرغبة في زيادة التدريب ويجنب الملل والارتباك الفكري واكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً.<sup>(31)</sup>

ويرى (كاظم الربيعي ؛ عبدالله المشهداني, 1991) أنه " عند التدريب بالسرعة القصوى وإعطاء فترات راحة غير كاملة بين المحاولات والأخرى يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة"<sup>(32)</sup>، فيما يذكر (مروان عبدالمجيد, 2001) إن " تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين (الحكام) بالإضافة إلى تحديد مسافة الركض, إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب"<sup>(33)</sup>.

فكما يتعلق باختبار القوة المميزة بالسرعة فقد أظهرت النتائج في الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وعزى الباحث السبب في ذلك هو اعداد التمرينات المستعملة بشكل صحيح ومناسب للحكام وتقنين التمارين من حيث الشدة والحجم وتنوع التمارين والقاعدة الأهم هي التدرج من السهل الى الصعب مما اسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالحكام على ضوء الاختبارات البدنية الدولية وبذلك تحسنت نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي .

ويؤكد ( طارق البناي, 2016) " عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط الى المركب , ومن السهل الى الصعب الى ان يتطور الرياضي ووصوله للمستوى المطلوب "<sup>(34)</sup>.

ويرى (مفتي إبراهيم, 1998) "إن تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة يعتمد على التدرج السليم في شدة التمارين وكثافتها، إذ يتم البدء بتمارين ذات حمل منخفض مع زيادة تدريجية بما يتناسب مع قدرة اللاعب، مما يضمن تحسن الأداء البدني وتكيف العضلات مع متطلبات السرعة والتحمل"<sup>(35)</sup>.

وبشير ( نبيل محمود , 2005 ) الى أنه "تؤدي التمارين المتنوعة والمخططة بعناية إلى تحسين تحمل القوة المميزة بالسرعة، حيث تساعد التمارين المختلفة على تجنب التكيف السريع للعضلات مع نمط واحد، مما يحفز تطور القدرة على الأداء لفترات أطول دون فقدان السرعة أو القوة."<sup>(36)</sup>

بينما يرى (مروان عبدالمجيد, 2001) "ان يعد مبدأ التدرج في التدريب من العوامل الأساسية في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة، إذ يبدأ التدريب بتمارين بسيطة من حيث المتطلبات الحركية والفسولوجية، ثم يتم تصعيدها تدريجياً حتى تصل إلى مستوى الأداء المطلوب، مما يقلل من مخاطر الإصابة ويزيد من فاعلية التكيف البدني."<sup>(37)</sup>

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. أثبت البرنامج التدريبي فاعليته في تطوير القدرات البدنية الأساسية لدى الحكام، حيث ساهم بشكل ملحوظ في تحسين الرشاقة، السرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، مما مكن الحكام من التحرك بكفاءة أعلى والتواجد في المواقع المثالية داخل الملعب.
2. ساعد البرنامج التدريبي في تعزيز القدرة على أداء الحركات القوية والسريعة بشكل مستمر دون انخفاض في مستوى الأداء، مما يعكس ارتفاع مستوى الجاهزية البدنية المطلوبة لمواكبة إيقاع المباريات الحديثة.
3. كان هنالك تحسن في نتائج المجموعة الضابطة لكنه لم يرتقي الى نتائج المجموعة التجريبية وذلك لفاعلية البرنامج المستخدم لدى افراد المجموعة التجريبية .

<sup>(31)</sup> كمال جميل الربضي: مصدر سبق ذكره , ص127.

<sup>(32)</sup> كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني : كرة القدم للناشئين ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991، ص207.

<sup>(33)</sup> مروان عبدالمجيد: مصدر سبق ذكره, 2001 , ص155.

<sup>(34)</sup> طارق احمد البناي : مصدر سبق ذكره , 2016 . ص 10-14.

<sup>(35)</sup> مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1998، ص 23 .

<sup>(36)</sup> نبيل محمود شاكر: علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم , جامعة ديالى , المطبعة المركزية , 2005, ص154.

<sup>(37)</sup> مروان عبدالمجيد: مصدر سبق ذكره , 2001, ص139.



## 2-4 التوصيات

1. اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كبرنامج أساسي ضمن خطط إعداد حكام دوري الدرجة الأولى لما أثبتته من فاعلية في تطوير اللياقة البدنية.
2. التركيز على تطوير عناصر الرشاقة، السرعة، وتحمل القوة في برامج تدريب الحكام، مع إجراء اختبارات دورية لمتابعة التقدم البدني.
3. تصميم وحدات تدريبية تحاكي أجواء المباريات الفعلية لتعزيز جاهزية الحكام من حيث الأداء البدني وسرعة الاستجابة.
4. زيادة الاعتماد على تدريبات التحمل تحت الضغط لضمان قدرة الحكام على الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء البدني طوال زمن المباراة.

## المراجع

- أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998.
- عبد علي نصيف؛ قاسم حسن : علم التدريب الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
- ضمياء علي عبد الله : تأثير منهجين تدريبيين مقترحين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 1، 2008.
- مروان عبد الحميد: الأسس العملية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1، عمان، دار الفكر، 1999.
- عبدالله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، القادسية ، العراق ، 2004 .
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط 2 ، بغداد، الدار الجامعية للطبع والنشر ، 2009 .
- بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب، ط 1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011 .
- قاسم لزام صبر : نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط 1، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009.
- حسن علي كريم الحسناوي: الحمل التدريبي على وفق أهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، .
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط 1، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل، 1983.
- نوفل الحيايلى: أثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، ط 1. عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001 .
- علي فهمي البيك : أسس برامج التدريب الرياضي للحكام، ط 1، الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997.
- بيتر ثومسون : المرشد لتدريب ألعاب القوى ، ترجمة صريح عبد الكريم ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، العراق ، 2014.
- أنيتا بين : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، ترجمة خالد العامري ، ط 2 ، دار الفاروق للنشر والطباعة القاهرة ، 2002.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، .
- طارق احمد البناي : موسوعة تمارين اللياقة البدنية ، ط 1 ، الكويت، 2016 .
- سعد منعم الشبخلي : أثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1)، 2002.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل، 1999 .
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2004.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- كاظم الربيعي وعبد الله المشهداني : كرة القدم للنشئين ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991.
- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1998.
- نبيل محمود شاكر: علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2005.
- (Hopkins, Kenneth D. and Class, Gene V. ; Basic statistics for the Behavioral Sciences, Englewood cliffs, New Jersey : prentice Hill Inc., 1987.

## الملاحق

### ملحق (1) يبين نموذج للتمرينات المعدة من قبل الباحث لتطوير عناصر اللياقة البدنية .

#### تمارين (1)

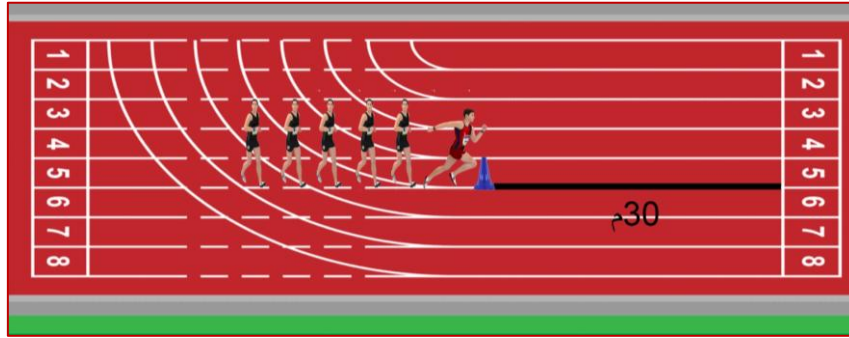
اسم التمرين : تمرين العدو المتكرر (5 × 30 متر)

الغرض من التمرين: تطوير القدرة على الحفاظ على السرعة مع تكرار الجهد.

الأدوات المستخدمة: مخروطات، ساعة توقيت، مسار واضح بطول 30 مترًا.

زمن التمرين : 35 ثانية

توصيف الأداء: يجري اللاعب 30 مترًا بأقصى سرعة، ثم يعود بسرعة إلى نقطة البداية، ويتم تكرار ذلك خمس مرات مع تسجيل الأوقات لكل محاولة.



#### تمرين (2)

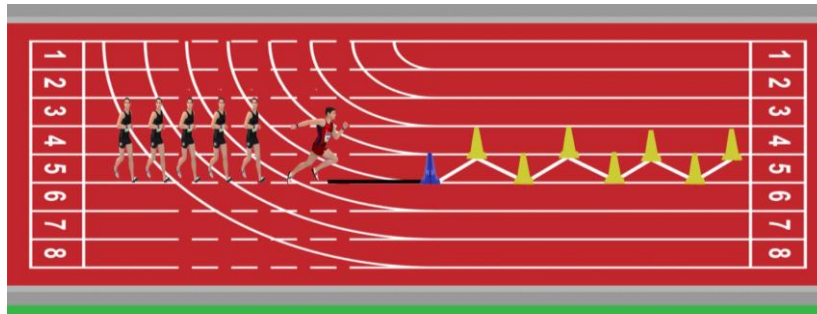
اسم التمرين : تمرين الجري الزيجاجي

الغرض من التمرين: تطوير السرعة والرشاقة وتغيير الاتجاه بسرعة.

الأدوات المستخدمة: 8 مخروطات، شريط قياس، ساعة توقيت.

زمن التمرين : 10 ثانية

توصيف الأداء: يتم ترتيب المخاريط وفق مسار محدد، ويبدأ اللاعب بالجري المستقيم ثم يدخل في مسار زيجاج بين المخاريط حتى النهاية.



#### ملحق (2) يبين اسماء الخبراء

ت	اللقب	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	إ.د.	عدنان فدعوس عمر	تدريب كرة القدم	تربية بدنية / جامعة الأنبار
2	إ.د.	فائزة عبد الجبار	تدريب كرة قدم	تربية بدنية / جامعة المستنصرية
3	إ.د.	سناء خليل إبراهيم	تدريب رياضي	تربية بدنية / جامعة المستنصرية
4	إ.د.	ماجدة ناجي نصر	تدريب رياضي	تربية بدنية / جامعة المستنصرية
5	إ.د.	ياسر منير طه	تدريب رياضي	تربية بدنية / جامعة الموصل
6	إ.م.د.	شاكر محمود عبدالله	اختبار وقياس	تربية بدنية / جامعة الأنبار
7	إ.م.د.	علي خالد مخلف	تدريب رياضي	تربية بدنية / جامعة الأنبار
8	إ.م.د.	معن عبد الكريم جاسم	تدريب كرة قدم	تربية بدنية / جامعة الموصل
9	إ.م.د.	نشأت بشير إبراهيم	بايوميكانيك كرة قدم	تربية بدنية / جامعة الموصل
10	د.م.	مجيد حميد مجيد	تدريب كرة قدم	تربية بدنية / جامعة الأنبار
11	م.د.	اوراس قاسم محمد	تدريب رياضي	تربية بدنية / جامعة الأنبار



### ملحق (3)

يبين نموذج للوحدات التدريبية المستخدمة بالبحث لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

الوحدة التدريبية الاولى

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير عناصر اللياقة البدنية التاريخ : 2024/12/8

المكان : ملعب نادي الرمادي

الشدة : 74%

الأسبوع الاول

الوحدة التدريبية : الاولى

اليوم : الاحد

عدد الحكام : 6 حكام

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين	التكرارات	زمن التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	المجميع	زمن الراحة بين المجميع	الزمن الكلي للأداء
القسم الرئيسي	45د	تمرين 4 تمرين 12 تمرين 5	3 4 2	20,2ثا 16,2ثا 74,3ثا	20ثا 15ثا 60ثا	3 3 3	158ثا 158ثا 165ثا	12,93د 13,39د 18,68د

الوحدة التدريبية الثانية

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير عناصر اللياقة البدنية التاريخ : 2024/12/10

المكان : ملعب نادي الرمادي

الشدة : 76%

الأسبوع الاول

الوحدة التدريبية : الثانية

اليوم : الثلاثاء

عدد الحكام : 6 حكام

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين	التكرارات	زمن التكرار	زمن الراحة بين التكرارات	المجميع	زمن الراحة بين المجميع	الزمن الكلي للأداء
القسم الرئيسي	45د	تمرين 16 تمرين 1 تمرين 7	4 3 1	7,8ثا 46ثا 6,5د	8 40 3د	3 2 2	158ثا 174ثا 249ثا	10,66د 13,06د 21,3د