

## 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>

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار، You23p0002@uob.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار، pe.dr.la.su@uob.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/uaspesj.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 ، واقتصر الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، أعتمد الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين المتساوية العدد لملاءمتها طبيعة بحثه ، واختار عينة بحثه بطريقة اسلوب الحصر الشامل لحكام كرة القدم الدرجة الاولى في الانبار بعده(12) محكماً ، وأعد الباحث (16) تمريناً خاصاً بتطوير اللياقة البدنية ووضعها في (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة شهرين منفذًا هذه التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استعمل الباحث اربع اختبارات تتناسب ومتطلبات البحث وهدفه وأختارها من خلال المصادر العلمية للحصول على نتائج تجربه ، 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 (8/12/2024) ولغاية (30/1/2025) وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد ، وتم اجراء الاختبارات البعديّة 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>

1 College of Physical Education and Sports Sciences / Anbar of University

2 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 و أهمية 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 8-6 أميال في المباراة الواحدة، بوتيرة متغيرة 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، ويواكلب 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 للحكم بما يتناسب 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 موقع مثالية داخل الملعب، ما يسهم في تحسين جودة قراراته وتقليل هامش الخطأ الناتج عن الإجهاد أو سوء التمركز. كما يسعى البحث إلى تقييم رؤية تدريبية متكاملة تُعزز الأداء البدني للحكم 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 الشعبيّة الكبيرة والمساحة لمُلْعب كرة القدم، و زمن 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 فورة متكاملة بدنياً، وعقلياً، وانفعالياً، و معرفياً ، فإن توافر هذه العوامل في شخصية الحكم تمكّنه من إدارة المباريات بنجاح دون أن يقع في مشكلات قد تعرّضه، فضلاً عن ذلك يخضع الحكم إلى اختبارات محددة لها من المعايير الخاصة بها لاحتيازها تتناسب ووضعها بالاعتبار عند تنفيذ أي برنامج تدريبي ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم كونه من حكام الدرجة الأولى ضمن الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، لاحظ أن عدد غير قليل من الحكام يصيّبهم الفشل في الاختبارات الدورية بسبب القصور في الجوانب البدنية وعدم تحقيقهم النتائج التي حددتها الاتحاد في الاختبارات الخاصة للحكم ، لذا يطرح الباحث التساؤل الآتي :

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

### 1-3 اهداف البحث

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

### 1-4 فرضاً البحث

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

### 1-5 مجالات البحث

#### 1-5-1 المجال البشري : حكم 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

### 2-1 منهج البحث

تم اختيار المنهج التجاري بأسلوب المجموعتين المتكافتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعة البحث ولأنه "تفسير معتمد ومضبوط لكافة الشروط المحددة مع ملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة وتفسيرها"<sup>(1)</sup>.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بحكام كرة القدم اذ استخدم الباحث عينة من حكام الدرجة الاولى لمحافظة الانبار 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 التأكيد من تجانس أفراد المجموعتين لأن التجانس من الشروط المهمة والضرورية في المجتمع التجاري وحتى يستطيع الباحث أن يعزى ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعيدة إلى تأثير العامل التجاري، على الرغم من أن العينة تمثل طبقة واحدة من الحكام، إلا أن الباحث قام بإيجاد التجانس للعينة في متغيرات الطول والعمر والوزن وال عمر التحكيمي عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات غير المتناظرة والمبنية في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	سن	و	ع	التوزيع الطبيعي (L)
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

يتبيّن من جدول (1) ان العينة متتجانسة لأن معامل الالتواء بلغ بين (+3-3) في متغيرات الطول والوزن وال عمر التحكيمي والزمني .

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين

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

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

### 3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت عدد 4 نوع Casio ياباني.
- شريط قياس معدني بطول 50 مترًا 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 الكترونية يدوية نوع ENKO KK 402 عدد (1) .

<sup>(1)</sup> 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 ذاته 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 مفتوحة ومتداولة ومستخدمة في الاتحاد العراقي اما اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة قام الباحث بعرض استمار استبيان 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 باستمار استبيان واستخراج النسب المئوية، اختيرت الاختبار الذي حصل على نسبة اتفاق اكبر من (70%) بين الاختبارات التي حددت وعلى وفق الجدول (3).

**الجدول (3) يبين ترشيح الاختبارات التي آعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء**

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

عدد الخبراء 13 خبير

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

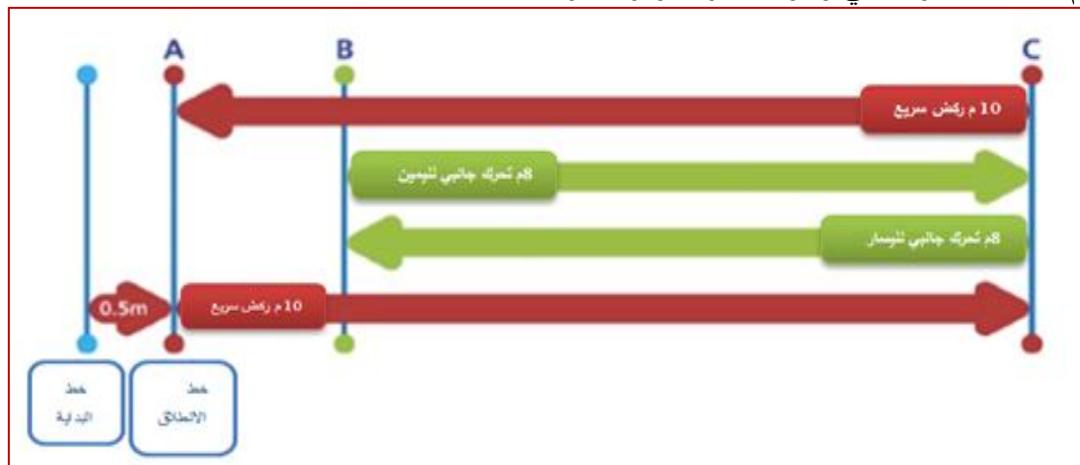
الغرض من الاختبار : قياس قدرة الرشاقة لدى الحكام بكرة القدم

الادوات: شواخص عدد (8) وساعة توقيت وشريط لاصق ملون وصافرة وعجلة قياس (فيته) واستمار 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 (10متر) ، ومن ثم التحرك للجانب اليسير 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 بزمن لا يتعدي (10,00 ثا) لحكم الدرجة الاولى و اذا تجاوز الوقت المقرر تعد محاولة فاشلة تعداد المحاولة لمرة اخرى ، وبعد الانتهاء من هذا الاختبار يتم اعطاء 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 متر × 6)** : <sup>(3)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية لحكم كرة القدم .

وصف الأداء : المقياس اركاض سريعة بتكرار لتعطية مسافة معينة(كليو/ساعة) وكمالي: 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 الكتروني 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 الحكم في صف افقي واحد تلو الاخر بانتظار اشارة الانطلاق وعند اعطاء الاشارة يختار الحكم لحظة البداية.

**الاوقات:**

1 (6,2) ثانية للحكم الدولي

- (6,0) ثانية للحكم الدولي المساعد

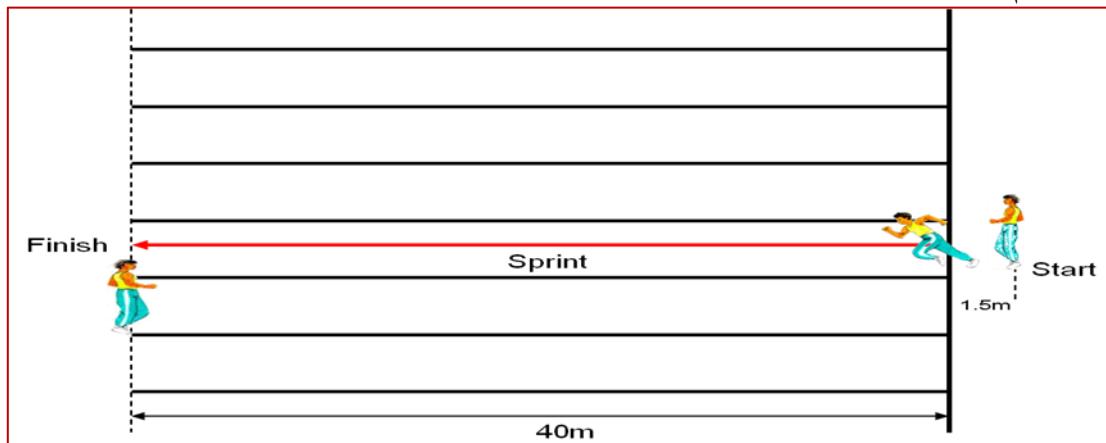
على كل الحكم والحكم المساعدين اجراء ستة محاولات

2- (6,4) ثانية لحكم الدرجة الاولى

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

على كل الحكم والحكم المساعدين اجراء ستة محاولات

التسجيل : يتم حساب معدل السرعات الست .



الشكل (2) يبين بداية اختبار 40 متر × 6

الاختبار الثالث : اختبار  $75\text{m} \times 15\text{ث}\times 25\text{م} \times 22\text{ث}$  (مشي) راحة <sup>(4)</sup>

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

الادوات المستخدمة : (24) شاخص وصافرة عدد (2) واستماراة تسجيل وعجلة قياس (فيته).

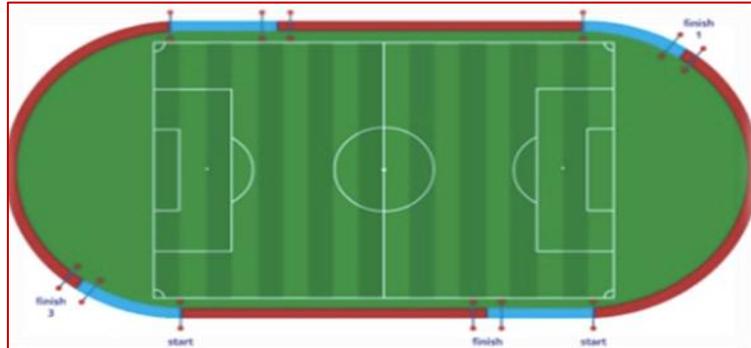
طريقة التسجيل: يتم من خلال عدد التكرارات المنجزة في الاختبار .

وصف الاختبار : في البداية يتم تقسيم الحكم الى مجاميع لتسهيل اداء الاختبار اذ يجب على الحكم الوقوف خلف الشواخص المثبتة وبعد سماع صافرة التهئؤ يتم اطلاق صافرة الانطلاق و يقوم الحكم بالانطلاق لمسافة (75متر) بواقع (48 تكرار) من اجل النجاح , اقل من ذلك يُعد فاشلا في الاختبارات , ويجب على اي حكم مساعد قطع المسافة المحددة بزمن قدرة (15 ث) وراحة (22ث/ 25 متر مشي) للمساعدين , و اذا لم يتمكن الحكم من قطع (75متر ) في (15 ث) يوجه له اذار في المرة الاولى و اذا

<sup>(3)</sup> عبد علي نصيف؛ قاسم حسن : علم التدريب الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980، ص 80 .

<sup>(4)</sup> 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) <sup>(5)</sup>

اسم 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 بالمتر .

وصف الاداء: رسم خطوط على الارض ثم الحجل عليها وتوضع علامات تقييد القياس بالمتر ، ويراعى في هذا الاختبار عدم خروج اللاعب عن الخط المرسوم ، وعدم ملامسة 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

## 2-5 التجارب الاستطلاعية

### 1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث إذ يكون ضروريأً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن دراسة تجربة اولية على عينة صغيرة الهدف منها اختبار اسلوب البحث وادواته " <sup>(6)</sup> .

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

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

<sup>(5)</sup> ضميماء علي عبد الله : تأثير منهجين تدريبيين مقتربين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7 العدد 1 ، 2008.

<sup>(6)</sup> مروان عبد الحميد: الأسس العملية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1 'عمان، دار الفكر، 1999، ص14

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 3/12/2024 على عينة مكونة من (3) حكام من المجموعة التجريبية وكان الغرض من التجربة :-

1-تقدير الشد 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

## 6- الاختبار القبلي

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

## 7- التجربة الرئيسية

تم إعداد منهج تدريبي وتطبيقه على عينة من حكام كرة القدم بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحترفين في مجال التدريب الرياضي. بدأ تنفيذ البرنامج يوم الأحد الموافق 8/12/2024 واستمر حتى يوم الخميس 30/1/2025، بمدة زمنية بلغت ثمانية أسابيع، و الواقع ثلث 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 والحركة للحكام بما ينسجم مع متطلبات اجتياز الاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، مستندًا إلى أسلوب التدريب الفوري 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 دقة الأداء والراحة بما يتاسب 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.

## 8- الاختبارات البعدية

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

## 9- الوسائل الإحصائية

تم استعمال الوسائل الإحصائية الضرورية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضياته، وكما يوضح هوينز وكلاس (Hopkins and Glass) بان " الوسائل الإحصائية تساعد الباحثين في وصف البيانات واستخلاص الاستنتاجات لكميات كبيرة من البيانات وكذلك في دراسة العلاقات السببية " <sup>(7)</sup>، واهم 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  
 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية وتحليلها ومناقشتها.

للحصول من أهداف البحث وفروضه في معرفة تأثير المنهج التدريسي المقترن الذي استخدمه الباحث في تطوير عناصر اللياقة البدنية والتحصيل المعرفي لأفراد عينة البحث ، وبعد أن تم تطبيق المنهج وأجراء الاختبارات القبلية والبعدية على افراد 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 ودلائلها الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد العينة وعلى النحو الآتي :

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والتحصيل المعرفي وتحليلها ومناقشتها.

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

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

\*قيمة (ت) الجدولية (2,57) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-6 = (5) من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي وفرق 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 = 1-6 = (5)، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الاخرى (13,94-3,70-19,37) على التبالي وهي اكبر قيمة (ت) الجدولية .

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

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

\*قيمة (ت) الجدولية (2,57) مستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-6 = (5) من خلال عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي وفرق 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 (8,87-9,8-4,53-4,14) على التبالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,57) بمستوى دلالة (0,05) ، درجة حرية 1-6 = 1-6 = (5) ،  
 ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في عناصر اللياقة البدنية هو لاتباع منهج تدريسي منظم ومدروس بتمارين حديثة وجديدة ساعدت هذه التمارين الحكم على التطور كثيرا وهذا ما أشار له (عبدالله اللامي، 2004) نقلا عن (محمد عثمان ) " ان التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تتم عن طريق العمل العضلي المتكرر ( الحمل البدني ) وتهدف إلى تحسين المستوى - الاحتفاظ به أو الهبوط به - وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكنيكي والنفسى والعقلي بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حدا معينا 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 أثنا 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 تمارين رشاقة مشابهة لدرجة كبيرة لنوع الاختبار وهذا يتفق مع ما أكد (محمد رضا, 2009) ان المدرب يجب ان يكون مبدعاً ومتقدماً ولديه الخبرة في التدريب ويمتلك مواصفات عالية وذريعة 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).

أن 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 تمارين 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 تكتيكات جديدة لهذا طورت قدراتهم على الاحساس بالزمن والمسافة والاتجاه ، وهذا ما أشار اليه (بلال خلف, 2011) أن استخدام الأدوات المساعدة والاجهزة في التدريب أصبح من الأمور المهمة جداً لتحسين كثير من الصفات البدنية والحركية إذ تعلم هذه الأدوات وأجهزة في مساعدة المدرب في نقل المعلومات للرياضيين بشكل اسرع وتوفير خبرات حسية لهم كما تساعدهم على تركيز الانتباه وزيادة عامل التشويق عند الأداء وأيضاً تؤدي إلى إكساب خبرات عميقة وأبقى اثراً "(10).

ويرى الباحث ان تمارين الرشاقة مهمة جداً ويجب ان تأخذ حيزاً كبيراً خلال الوحدات التدريبية حكم كرة القدم ، وذلك لأن حكم كرة قدم يتعرض أيضاً إلى مواقف داخل ميدان اللعب أثناء المباراة تتطلب منه قدرة على تغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم ونقطة الركض الخاص به . كما أكد (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 البعدى، إذ أثنا عند ملاحظتنا لقيم الأوساط الحسابية للمجموعتين وجدنا أن التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كان أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة.

يعزو الباحث التطور في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية إذ إن سبب ذلك هو المنهج التدريبي المستخدمة من قبل الباحث في تطوير السرعة الانتقالية إذ استخدم الباحث منهاج تدريبي يشتمل فيه تمارين حديثة ومتقدمة ومتقدمة وذات احمال تدريبية عالية ومتقدمة ساعدت في تطوير قابليات الحكم خصوصاً وهذه التمارين قد تكون غير مستخدمة في المنهج التدريبي السابق .

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

إذ أكد (عبد الله حسين, 2004) " عند تدريب السرعة الانتقالية يجب التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة لا يؤدي ذلك التصلب العضلي ، وان يتسم التوفيق الصحيح والانسياقية والاسترخاء "(13).

(9) محمد رضا ابراهيم المدامعه: التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي ، ط 2 ، بغداد، الدار الجامعية للطبع والنشر، 2009 ص 80.

(10) بلال خلف السكرانة: اتجاهات حديثة في التدريب، ط 1 ، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2011 ، ص 195.

(11) قاسم لزام صبر: نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط 1، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009 ، ص 135 .

(12) حسن علي كريم الحسأوي: الحمل التدريبي على وفق أهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، 2006، ص 137.

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

ويرى (بسطوسي 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 إداء الركض السريع للحكام من أجل الانتقال إلى 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.

ويعزى 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 وتقنيات التمرينات والتدرج من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة مما يؤدي إلى تطور القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم والمتمثلة بالمجموعة التجريبية إذ "يعد التدريب العمليه البنائيه التي تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميها وصولاً إلى تحقيق إنجاز معين" (15).

إذ أكد (نوفل الحيالي, 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 وفترات الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين بالإضافة إلى تحديد مسافة الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة لتطوير 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 إلى 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 (انيا بين, 2002) ( ان السيقان القوية تعطي الجسم قدرًا جيد من التنساق كما تعطي نوعاً من التوازن في عملية بناء الجزء العلوي من الجسم بالإضافة إلى تسهيل عملية الوصول إلى إداء جيد في الرياضات الأخرى ويعود 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 أو خلال المباراة وذلك لما يحتاجه الحكم من انتلاقات قوية وتوقفات مفاجئة لذلك هو بحاجة دائماً إلى ساقين قويين وهذا لا يأتي عن طريق الصدفة وإنما بالتمرينات المنظمة والمستمرة للفو

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

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

(16) نوفل الحيالي: إثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكراة 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، منشأة 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) آنيتا بين : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، ترجمة خالد العامري ، ط2 ، دار الفاروق للنشر والطباعة ، القاهرة ، 2002, ص 53.

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

ويرى (أبو العلا أحمد، 1994<sup>21</sup>) يجب على الرياضي أن يستمر بالتدريب بصورة منتظمة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً وذلك للحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقة<sup>(22)</sup> .

كما وحرص الباحث على التدرج في حجم التدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكيم المباريات ضمن الدوري الدرجة الأولى والممتاز والمحترفين فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لائق التمرينات ومتكرارات مناسبة، وهذا ما يؤكده (طارق احمد، 2016<sup>23</sup>) "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"<sup>(22)</sup> .

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

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

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

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

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

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

فيما يتعلق باختبار الرشاقة ( الكودا ) فقد أظهرت النتائج في الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن هدف العملية التدريبية هو تطوير الرياضي ورفع المستوى البدنى له من خلال تعریضه للبرامج التدريبية باستعمال تمرينات خاصة منتظمة وعلى وفق الاسس العلمية والمبادئ الاساسية والاتزان بها ، ومن اهمها هو "التدرج والاستمرارية فضلاً عن قابلية الرياضي التي تتناسب مع الحمل التدريسي وبفترات متغيرة"<sup>(23)</sup> .

وإن الباحث يعزو سبب ذلك الفروق المعنوية الحاصلة بين الاختبارات البعدية هي نتيجة التزام المجموعة التجريبية بتمرينات الرشاقة المستعملة المعدة من قبل الباحث والتدرج باتجاه التمارين و المناسبتها مع قدرات الحكم ، ويعد هذا الاختبار صعب ومهم لذا تم اعطاء عدد مناسب من التمرينات لتطوير قدرة الرشاقة لكونها قدرة مهمة جداً و تتمتع بمكانة خاصة لدى الحكم ، اذ ان الرشاقة ترتبط مع بقية القدرات البدنية الأخرى ، ولاسيما علاقتها القوية بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس ، وتتبين رشاقة الحكم في دقة الاداء وسرعة التوافق والقدرة على تغيير اوضاع 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 اداء 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 ،"<sup>(24)</sup> . وللرشاقة دور كبير في

<sup>21</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص242.

<sup>22</sup> طارق احمد البنائي : موسوعة تمرينات اللياقة البدنية ، ط1 ، الكويت، 2016 ، ص 61.

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

<sup>24</sup> علي فهمي البياك : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص199.

تكلمة اللياقة البدنية للحكام لكونها من القدرات المهمة لذلك تم اعطاء عدد كافي من التمارين 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 .

ويعلو 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 يعزى تلك الفروق المعنوية وأسبابها إلى التدرج في الشدة خلال التمارين الخاصة ولاسيما في الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة وكذلك التنويع بالتمارين وتغيير المسافات والبدء بتمارين السرعة في بداية الوحدة التدريبية واعطاء فترات راحة كافية بين التكرارات والمجاميع لضمان الاداء القصوى 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 تمارينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائهما بمسافات مختلفة " <sup>(25)</sup>

وعندما تم اعطاء التمارين المعدة تم اعدادها بشكل دقيق ومشابها الى حد قريب من ما يتطلب من الحكم خلال المباريات والاختبارات حيث قام الباحث بتحفيظ التمارين بشكل علمي من حيث الشدة والحجم المستعمل فيها وعدد المجاميع والتكرارات في التمارين الواحد وهذا هو غرض التمارين 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 " <sup>(26)</sup> ، ولذلك حصل عند الحكم تطور في السرعة الانتقالية ، وكذلك المدة التي تم التدريب عليها كانت مدة كافية لحصول التطور والفرق التي تحصلت عليها عينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية ، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد, 1994) " يجب أن ينتمي الرياضي بالتدريب وبشكل مستمر لمدة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً بقصد الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقة " <sup>(27)</sup>

فالتمارين الخاصة ساهمت في تطوير القدرات البدنية التي تقييد الحكم في أدائهم، فضلاً عن المتابعة والاهتمام والحرص على تطبيق التمارين بصورة صحيحة للوصول للهدف من التمارين 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 .

ويعلو الباحث سبب تطور الاداء في اختبار تحمل السرعة بسبب استخدام تمارينات حديثة وملائمة لعينة البحث من حيث الحجم والشدة التي اتبعت في استخدامها ، فضلاً عن تقيين التمارين وتنوعها ومراعاة مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع واختيارها بشكل مناسب واختيار طرق التدريب المفضلة لتدريب قدرة تحمل السرعة حيث تم اختيار طريقة التدريب الفوري 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 والصعب بالنسبة للاختبارات الجديدة ، وان استخدام التدرج في التمارين 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" <sup>(28)</sup> وهذا ما أكدته (كمال جميل, 2004) " لتطوير تحمل السرعة من المهم التدرج في الشدة من المنخفض إلى المتوسط إلى ما قبل القصوية إلى القصوية" <sup>(29)</sup>، ويتفق كذلك (قاسم حسن حسين؛ منصور جميل, 1988) على " لتحسين تحمل السرعة واهميتها يمكن استعمال تمارينات السرعة بالشدة العالية " <sup>(30)</sup>، إذ يرى كل من (كمال جميل, 2004) عند

<sup>(25)</sup> طارق احمد البنياني : مصدر سبق ذكره، ص 61.

<sup>(26)</sup> مروان عبدالمجيد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2001 ص 30.

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

<sup>(28)</sup> زهير قاسم الخشاب وأخرون: كرة القدم ، الموصل ، مطبع جامعة الموصل, 1999 ، ص 16.

<sup>(29)</sup> كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، الجامعة الاردنية ، 2004، ص 82.

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

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

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

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

ويعزو الباحث السبب في ذلك هو اعداد التمارين المستعملة بشكل صحيح و المناسب للحكام وتقنيين التمارين من حيث الشدة والحجم وتنوع التمارين والقاعدة الاهم 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 التمارين الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمارين من البسيط الى المركب ، ومن السهل الى الصعب الى ان يتطور الرياضي ووصوله للمستوى المطلوب"<sup>(34)</sup>.

ويرى (مفتى ابراهيم, 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>.

ويشير ( 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 والفيسيولوجية، 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

##### 4-1 الاستنتاجات

- أثبت البرنامج التدريبي فاعليته في تطوير القدرات البدنية الأساسية لدى الحكام، حيث ساهم بشكل ملحوظ في تحسين الرشاقة، السرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، مما مكن الحكم من التحرك بكفاءة أعلى والتواجد في الموضع المثالي داخل الملعب.
- 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.
- كان هنالك تحسن في نتائج المجموعة الضابطة لكنه لم يرتفع إلى 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 الريبيعي 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> مفتى ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، لـقاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ، 1998 ، ص 23 .

<sup>(36)</sup> نبيل محمود شاكر: علم الحركة النطوير والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، جامعة ديبالى ، المطبعة المركزية ، 2005 . ص 154.

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

## 2-4 التوصيات

1. اعتماد البرنامج التدريسي المقترن ببرنامج أساسي ضمن خطط إعداد حكام دوري الدرجة الأولى لما أثبته من فاعلية في تطوير اللياقة البدنية.
2. التركيز على تطوير عناصر الرشاقة، السرعة، وتحمل القوة في برامج تدريب الحكم، مع إجراء اختبارات دورية لمتابعة التقدم البدني.
3. تصميم وحدات تدريبية تحاكي أجواء المباريات الفعلية لتعزيز جاهزية الحكم من حيث الأداء البدني وسرعة الاستجابة.
4. زيادة الاعتماد على تدريبات التحمل تحت الضغط لضمان قدرة الحكم 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 لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكمة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 1 ، 2008.
- مروان عبد الحميد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1، عمان، دار الفكر، 1999.
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، الفادسية ، 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 صير : نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة لكرة القدم ، ط 1، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009.
- حسن علي كريم الحسناوي: الحمل التدريسي على وفق أهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، اطروحة دكتورا، جامعة بابل، .
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- سليمان على حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، ط 1،الموصل ، مطبعة جامعة الموصل،1983.
- نوف الحيالي: اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكمة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، .
- مروان عبد المجيد ابراهيم : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، ط 1. عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001 .
- علي فهمي البيك : أسس برامج التدريب الرياضي للحكام، ط 1،الإسكندرية، منشأة المعارف ، 1997.
- بيتر ثومسون : المرشد لتدريب العاب القوى ، ترجمة صريح عبد الكريم ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، العراق ، 2014.
- أنيتاين : 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 تمارينات اللياقة البدنية ، ط 1 ، الكويت، 2016.
- سعد منعم الشيخلي : اثر استخدام منهج تدريسي مقترن على نتائج اختبار كورة لحكم كرة القدم ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002.
- زهير قاسم الخشاب وأخرون : كرة القدم ، الموصل ، مطبع جامعة الموصل، 1999.
- كمال جمیل الربیضی: التدربی الرياضی للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، الجامعه الاردنیة ، 2004.
- قاسم حسن حسين و منصور جمیل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالی، 1988.
- کاظم الربیعی و عبد الله المشهدانی : كرة القدم للناشئین ، البصرة ، مطبعة دار الحکمة، 1991.
- مفتی ابراهیم : التدربی الرياضی الحديث ، لفاهرة ، دار الفكر العربي للطبع والنشر، 1998.
- نبیل محمود شاکر: علم الحركة التطور والتعلم الحركی حقائق ومفاهیم ، جامعة دیالی ، المطبعة المركبة ، 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)

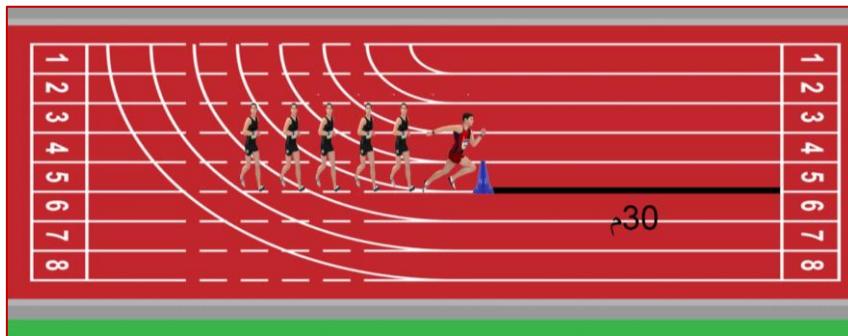
اسم التمرين : تمرين العدو المتكرر (5 × 30 متر)

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

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

زمن التمرين : 35 ثانية

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



#### تمرين (2)

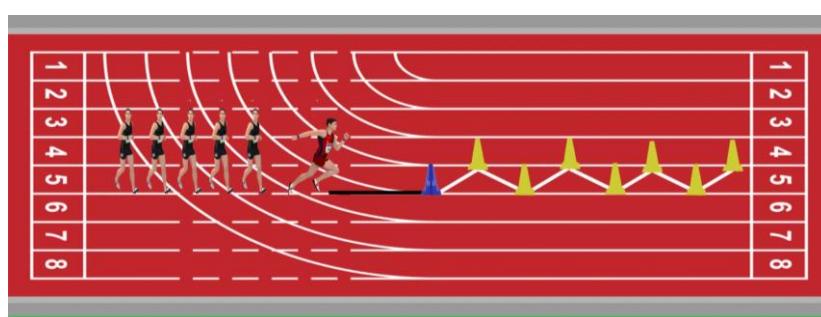
اسم التمرين : تمرين الجري الزجزاجي

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، ويدأ اللاعب بالجري المستقيم ثم يدخل في مسار زجاج بين المخاريط حتى النهاية.



### ملحق (2) يبين اسماء الخبراء

اللقب	الاسم	الشخص	مكان العمل
ا.د.	عدنان فدعوس عمر	تدريب كرة القدم	تربيبة بدنية / جامعة الآثار
ا.د.	فانزة عبد الجبار	تدريب كرة قدم	تربيبة بدنية / جامعة المستنصرية
ا.د.	سنان خليل إبراهيم	تدريب رياضي	تربيبة بدنية / جامعة المستنصرية
ا.د.	ماجدة ناجي نصر	تدريب رياضي	تربيبة بدنية / جامعة الموصل
ا.د.	ياسر منير طه	تدريب رياضي	تربيبة بدنية / جامعة الآثار
ا.م.د	شاكر محمود عبدالله	اختبار وقياس	تربيبة بدنية / جامعة الآثار
ا.م.د	علي خالد مخلف	تدريب رياضي	تربيبة بدنية / جامعة الآثار
ا.م.د	معن عبد الكريم جاسم	تدريب كرة قدم	تربيبة بدنية / جامعة الموصل
ا.م.د	نشأت بشير إبراهيم	باليوميكانيك كرة قدم	تربيبة بدنية / جامعة الموصل
د.م.	مجيد حميد مجيد	تدريب كرة قدم	تربيبة بدنية / جامعة الآثار
م.د	اوراس قاسم محمد	تدريب رياضي	تربيبة بدنية / جامعة الآثار

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

الوقت : 3 مساءً

عدد الحكام : 6 حكام

الأسبوع الاول  
 الوحدة التدريبية : الاولى  
 اليوم : الاحد

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

الوحدة التدريبية الثانية

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

المكان : ملعب نادي الرمادي

الشدة : %76

الوقت : 3 مساءً

عدد الحكام : 6 حكام

الأسبوع الاول  
 الوحدة التدريبية : الثانية  
 اليوم : الثلاثاء

الزمن الكلي للاداء	زمن الراحة بين المجاميع	المجاميع	زمن الراحة بين التكرارات	زمن التكرار	الكرارات	التمارين	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية
10,66	158	3	8	7,8	4	تمرين 16	45	القسم الرئيسي
13,06	174	2	40	46	3	تمرين 1		
21,3	249	2	53	6,5	1	تمرين 7		