تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر

بحث تجريبي

على حكام الدرجة الأولى لمنطقة بغداد للموسم الكروي 2000 – 2001 م

أ.د. سعد منعم الشيخلي

مسؤول وحدة الرياضة الجامعية / كلية العلوم السياسية

الملخص

مما لاشك فيه أن عملية التدريب الرياضي تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتى تلك عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، وبما أن تعدد الأساليب والطرائق المتبعة في تطوير الأعداد الرياضي جاء نتيجة لاختلاف الأهداف التي تسعى من خلالها كل طريقة أو أسلوب من اجل الوصول نحو الإنجاز الأفضل، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن بقية الطرائق التدريبية، ولبغية أعداد وتأهيل حكام كرة القدم لاختبار كوبر، هنالك العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لنفس لغرض كلا على وفق حاجته،ولذا تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الصحيحة في استخدام منهاج تدريبي والتعرف على مدى تأثيره لتطوير مستوى الكفاية البدنية لحكام كرة القدم .

وهدف البحث إلى معرفة:

-أثر استخدام المنهج التدريبي المقترح على نتائج اختبارات حكام كرة القدم.

-الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم العراقيين من اجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية والضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار رغم اتباع الأساليب الحديثة في اللعب.

واشتملت عينة البحث على 24 حكماً من حكام الدرجة الأولى بغداد فقط والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2000-2001م.

ولقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1-هنالك تحسن في مستوى الأداء الحركي لأفراد عينة البحث، وذلك من خلال الفروق المعنوية التي أظهرتها الدراسة بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات كوبر التي خضعت لها عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح .

2-ظهر تطور في مستوى القابلية الاوكسجينية (المطاولة) لأفراد عينة البحث

3-هناك تطور حاصل في صفة السرعة لأفراد عينة البحث .

4-هناك تطور حاصل في صفة مطاولة السرعة لأفراد عينة البحث .

فيما حدد الباحث التوصيات الآتية :

1-ضرورة اتباع والأشراف المباشر من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم لتقنين المشروعات ذات الأساليب العلمية التي من واجباتها الارتقاء بدنيا بالحكام .

2-إخضاع حكام كرة القدم الى مناهج تدريبية مركزية معده من قبل ملاكات علمية متخصصة في عملية التدريب.

3-التأكيد على اتحاد كرة القدم ولجنة الحكام المركزية استخدام الأسلوب المتبع بالدراسة.

Abstract

Impact of the employment of a suggested training Program on the result of koper test for soccer referees

Undoubtedly, the training process aims at preparing and developing the statue of the athlete who is prone to training programs put according to scientific methods.

This development comes as result of keeping to the basic principles of training science. As the methods of training are various, their goals were

Various too. But each method has its peculiar traits, and hence can be employed for the task of preparing soccer referees to undergo koper test.

The importance of the present study comes trying to put the right scientific foundations of program of training, and to test its effect in effect in developing the referee's physical fitness.

The study aimed to show

1- The impact of employing the suggested training program on the result of soccer referees test.
2- Elevating Iraqi referee's' physical status for the goal of realizing the important physical requirements needed for easy leading and control inspite of the modern methods of play.
3- The sample of the study included 24 first order referees in Baghdad only ,approved by the central Iraqi league of football for seasons 2000-2001.

The researcher had found :

1- Aprogress in the level of movement performance of the sample through immaterialistic differences that the study has shown between Kopers pre and post test the sample had

undergone, in favor of the post tests and that is because of the suggested training program .

2- Aprogress in the oxygenic capability (endurance) of the sample individuals.
3- Aprogress in speed of the sample individuals.
4- Aprogress in speed endurance of the sample individuals .

The researcher recommends the following:

1- It is important that the central Iraqi league of football follows and supervises directly the projects which carry scientific method aiming to develop soccer referees.
2- Applying soccer referees to central training programs designed by specialized scientific Kaders.
3- Making sure that the foot ball league and the central committee of referees employ the method adopted in this study.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مما لاشك فيه أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيـل وتطـوير مـستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتـأتى عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، والحـد تلـك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قـدرات وقابلية الرياضي " ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسـية المـستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم

البشري لأحداث تقدم بها، فقد اصبح تقنين الحمل ضـرورة واجبـة للارتقـاء بالمستوى الرياضي"(5-20).

أن تعدد الأساليب والطرائق المتبعة في تطوير الأعداد الرياضـي جـاء نتيجة اختلاف الأهداف التي تسعى من خلالها كل طريقة أو أسلوب مـن اجـل الوصول نحو الإنجاز الأفضل،وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتهـا الخاصة بها والتي تختلف عن بقية الطرائق التدريبية، ولبغية أعداد وتأهيل حكام كرة القدم لاختبار كوبر، هنالك العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لـنفس لغرض كلا على وفق حاجته وحسب طبيعة جسم الحكـم ومـستوى اسـتعداده وكذلك الظروف الجوية المحيطة (8- 22).

وبالنظر لأشراف الباحث خلال السنوات السابقة على العديد من حكام كرة القدم العراقيين في مختلف درجاتهم قبل خضوعهم لاختبـارات كـوبر والتـي تجريها لجنة الحكام المركزية بكرة القدم وبأشراف من الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم، فانه قد توصل إلى حقيقة مفادها بتأثير الأعداد البدني علـى نـسبه كبيرة من الحكام نتيجة عدم خضوعهم للمناهج التدريبية بشكل علمي مدروس و إنما استخدام العفوية بالتدريب غير المدروس مما يجعل ضعف اللياقة البدنية له الأثر الكبير على مستوى أداء حكام كرة القدم أثناء قيادة المباراة، وعلـى هـذا سعينا إلى استخدام منهج تدريبي مقترح والذي يهدف الى رفع مـستوى اللياقـة البدنية لدى الحكام المتدربين تحت أشرافنا، مما دفع الباحث إلـى توثيـق تلـك النتائج على شكل بحث علمي.

وبناء على ما تقدم تكمن أهمية البحث بوضع الأسس العلمية الـصحيحة في استخدام منهاج تدريبي والتعرف على مدى تأثيره لتطوير مـستوى الكفايـة البدنية لحكام كرة القدم، وبذلك يسهم هـذا البحـث مـساهمة جـادة وعلميـة

ومتواضعة ونقطة شروع وتجديد بغرض تطوير أساليب التدريب لحكـام كـرة القدم .

2-1 مشكلة البحث:

بالنظر للمعرفة الجيدة بضرورة أن يكون الحكم على مستوى عـال مـن حيث الأعداد البدني والأعداد الخاص بالمباريات واجتياز الاختبـارات البدنيـة المحددة من قبل الاتحاد الدولي، ألا أن أعداد الحكم حتى ألان يخضع بشكل كبير إلى الأسلوب العشوائي وحسب الرغبة وعلى وفق ما يتمتع به الحكم من إمكانية علمية ومعلومات عامه في علم التدريب، وهناك الكثير من الحكام قد لا يكـون لديهم حتى القليل من المعلومات والأسس العلمية للأعداد البدني،ولا نغالي فـي قولنا والمبني على مناقشة العديد من الحكام باتباعهم المفاهيم الخاطئـة بالنـسبة للعملية التدريبية بشكل عام وما يتعلق بها من وسائل.

وبما إن الباحث حكم معتمد في الاتحاد العراقي المركـزي لكـرة القـدم واختصاصي في علم التدريب ورغبة منه العمل ضمن هذا الميدان مـن اجـل وضع الحلول السليمة في اتباع السياقات العلمية ارتأى تناول هذه المشكلة.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

1-إعداد منهج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية لدى حكام الدرجة الاولـى بكرة القدم في بغداد .

2-معرفة أثر استخدام المنهج التدريبي المقترح على نتائج اختبارات حكام كـرة القدم.

3-الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القـدم العـراقيين مـن اجـل الإيفـاء بالمتطلبات البدنية والضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار رغم اتبـاع الأساليب الحديثة في اللعب.

4-1 فروض البحث:

يفترض الباحث:

- وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات كوبر المتمثلة بـ (12دقيقة ركض مستمر،50م ركض سريع، 200م ركض سريع).

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: 24 حكماً من حكام الدرجة الأولى بغداد فقط والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2000-2001م.

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 1 / 7 / 2001 ولغاية 24/ 8 / 2001 م.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكشافة – ملعب الشعب الدولي (بغداد).

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التحكيم في كرة القدم:

وهي مهنة معقدة ذلك يعود للأسباب التالية "1-صلاحية الحكم، 2-سعة المساحة، 3-عدد اللاعبين، 4-نوعية اللعب، 5-مدة المباراة، 6-ظروف المباراة، 7-عمر الحكم" (4-12،11)، وان الغاية الحقيقية في التحكيم هي تحقيق روح القانون المتمثلة في المبادئ الرئيسة التالية " 1-المساواة 2-السلامة 3-المتعة "(19-9)،وتأتي أهمية الحكم من كونه لا يمكن أجراء مباراة بدونه كما هو الحال للاعب والكرة والملعب، ولهذا اخذ التحكيم جانب في غاية الأهمية والحيز الكبير في مواد القانون الذي يتكون من المجاميع التالية:

1-عناصر أساسية.

2-السلطة وتشمل الحكام ومساعدا الحكم.

3-قوانين اللعب.

4-المواد الفنية(19-42).

2-1-2 الاختبار:

تعد الاختبارات " أحد الطرائق العلمية في تنظيم وتخطيط التدريب وان تقويم إمكانية اللاعب تهدف إلى التعرف على مستواه وإمكانيته على الأداء "(9-113)، وإن كلمة الاختبار لفظه استعملها سنة 1890م العالم السيكولوجي الأمريكي كاتل للدلالة على وسيلة قياس السمات والقدرات بمعنى هو نوع معين من الامتحان يعطى لجماعة أو الأفراد، والغاية منه معرفة المستويات الكمية والنوعية من وجود أو غياب قدره معينه أو معرفة أو مهارة أو بغية تعيين الدرجة التي توجد في هذه الصفات، " والاختبار هو وسيلة تمييزية بين الأفراد الممتحنين استنادا إلى مقاييس معينه أو سلم ينطوي على تسلسل المراتب بالنسبة لحيازة هذه الصفة أو تلك مثل الذكاء والتحصيل والكفاية وشدة الحساسية والصلاحية الوظيفية"(20-263).

" وهناك اختبارات لفظية وأخرى غير لفظية وجماعية أو فردية "(2-15)" أذن هو الحصول على المعلومات عن أشخاص أو مواد، ويمكن أن تكون هذه الأدوات على شكل أسئلة تطرح على ورقة أو في مقابلات أو أداء بدني مطلوب أو ملاحظة السلوك بواسطة استمارة تقويم على أن تتوفر فيه الثبات والصدق والموضوعية كما يعرف كرونباخ " بأنه الطريقة النظامية للمقارنه بين سلوك فردين أو اكثر "(20-268).

2-2 الدراسات المشابهة:

في دراسة آجراها محسن علي نصيف (منهج تدريبي مقترح لتطـوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم)(16).

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح على نتائج الحكام فـي اختبارات كوبر.

واشتملت الدراسة على عينة مقدارها 23 حكماً من الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 1999-2000 م مـنهم 3 حكـام دوليين و 20حكماً درجة أولى.

واستنتج الباحث مايلي :

1-حصل تحسن على نتائج الاختبار للعينة من خلال الاختبار البعدي وبذلك قـد تحقق فرض البحث إذ كان هناك تأثيراً كبيراً للبرنامج على نتائج اختبـارات كوبر للحكام بكرة القدم للعينة.

2-أن للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثير كبير علـى نتـائج الاختبـارات وبذلك قد حقق هدف البحث بمعرفة تأثير المـنهج المقتـرح علـى نتـائج اختبارات كوبر للحكام بكرة القدم على العينة.

3-تحسن نتائج العينة في القيم الرقمية بالاختبارات البعدية نتيجة للتـدرج فـي الشدة والحجم.

4-أن البرنامج المقترح قد سهل مهمة الحكم داخل المستطيل الأخضر بدنيا.

5-أن البرنامج التدريبي مناسب للحكام الدوليين والدرجة الأولى .

-في دراسة آجراها موفق مجيد المولى وآخرون(لثـر البرنـامج التـدريبي الخاص على رفع مستوى اللياقة البدنية عند حكام كرة القدم حسب اختبـارات كوبر)(18-139)

واشتملت الدراسة على عينة مقدارها 27 حكماً من الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 1984-1985 م .

واستنتج الباحث مايلي :

1-أن للبرنامج الخاص تأثير إيجابي على صفة المطاولة عند أفراد عينة البحث.

2-وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات مطاولة السرعة القبليـة و البعديـة نتيجة تحسن هذه الصفة البدنية عند تطبيق المنهاج التدريبي الخاص .

3-وجود فروق معنوية لأفراد العينة بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق ناتج عن تحسن عنصر السرعة جراء تطبيق البرنامج التدريبي الخاص.

4-وجود فرق معنوي من نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وان هـذا التطـور بالسرعة الحركية للركض جاء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه انسب المناهج للوصول إلى أهداف بحثه.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية من حكام كرة الدرجة الأولى بكرة القدم العراقيين للموسم الكروي 2000-2001م والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وقد ضمت 24 حكما من اصل 34 حكماً درجة أولى في بغداد فقط.

3-3 أدوات البحث:

استخدم الباحث الأدوات آلاتية في أجراء بحثه:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-مجالات ركض(ملعبا الشعب الدولي، الكشافة) مضمار العاب القوى.

-ساعة توقيت.

-الوسائل الإحصائية.

4-3 الاختبارات المستخدمة:

لجأ الباحث إلى تقويم مستوى إنجاز عينة البحث من خلال اختبار كوبر وهو اختبار معتمد من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم للحكام والمتمثل بالاختبارات التالية:

- ركض مستمر لمدة 12 دقيقة ويقاس بالمسافة المقطوعة خلال هذا الزمن ويهدف الاختبار قياس التحمل الدوري التنفسي(المطاولة).

-ركض مسافة 50 م ويقاس بالزمن الذي يستغرقه الحكم لقطع هذه المسافة ويهدف الاختبار إلى قياس (السرعة).

- ركض مسافة 200م ويقاس بالزمن الذي يستغرقه الحكم في قطع هذه المسافة، ويهدف الاختبار لقياس(مطاولة السرعة).

ملاحظة: يكرر الاختبار الثاني والثالث مرة ثانية بعد فاصل من الراحة بين اختبار و آخر بحيث لا يتجاوز الزمن الكلي لاختبار كوبر لكثر من ساعة واحدة.

3-4-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية لأفراد العينة بتاريخ 28 / 6 / 2001م ، وتمثلت بالاختبارات الواردة في 3-4، ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية المكان والزمان وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها، وما يشابها عند أجراء الاختبارات البعدية.

3-4-2 الاختبارات البعدية:

وتلك الاختبارات التي تم تنفيذها على أفراد عينة البحث بتاريخ 24 / 8 / 2001 والتزم في تنفيذه قدر الإمكان على إيجاد ظروفها ومتطلباتها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة.

3-5 المنهج التدريبي:

قام الباحث بأعداد منهج تدريبي لتنمية عناصر اللياقة البدنية مستندا في أعداده على بعض المصادر العلمية وخبرته في مجال تدريب اللياقة البدنية، علما بان المنهج قد تم عرضه بعد أعداده على مجموعة من الخبراء والمختصين•.

استغرق تطبيق المنهج ثمانية أسابيع وبمعدل ستة وحدات تدريبية خلال الأسبوع، إذ بلغ مجموع الوحدات التدريبية 48 وحدة تراوحت مدة الوحدة التدريبية 50 دقيقة خلال الأسبوع الأول ثم تزايد زمن الوحدة التدريبية خلال الأسابيع التالية إذ بلغ زمن الوحدة في الأسبوع الأخير 90 دقيقة، قسمت هذه الوحدات التدريبية على أساس أقسام الوحدة التدريبية من القسم التحضيري، القسم الرئيسي،والقسم الختامي.

3-6 الوسائل الإحصائية :

-الوسط الحسابي (21-135).

-الانحراف المعياري .

-اختبار T-Test للعينات المتناظرة (21-227) .

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

• السادة الخبراء والمختصين وألقابهم العلمية:

-أ.د نوري الشوك كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

-أ.د محمد رضا المدامغة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

-أ.د محمد عبد الحسن كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

-أ.م.د حسين علي كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد.

يتضمن هذا الباب عرضا لنتائج البحث في الاختبارات القبلية و البعديـة ومناقشتها، والتي تم التوصل إليها من خلال نتائج أفراد بحثـه، وعلـى النحـو الآتي:.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي وفرق الوسط الحسابي ومجموع تربيعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات كوبر

					قيمة ت		
					المحسوبة	الجدولية	
الاختبارات القبلية	12 دقيقة	2.701	0.317	0.111	13.913	1.714	معنوي
الاختبارات البعدية		3.018					
الاختبارات القبلية	50م الأولى	8.02	2.027	0.45	4.498		معنوي
الاختبارات البعدية		5.99					
الاختبارات القبلية	50م الثانية	8.09	2.105	0.385	5.453		معنوي
الاختبارات البعدية		5.996					
الاختبارات القبلية	200م الأولى	34.771	7.317	2.552	2.887		معنوي
الاختبارات البعدية		27.454					
الاختبارات القبلية	200م الثانية	34.87	7.35	2.977	2.468		معنوي
الاختبارات البعدية		27.52					

يتبين لنا من الجدول (1) الوسط الحسابي لاختبار 12 دقيقـة ركـض مستمر في الاختبار القبلي إذ كان (2.701) فيما كانت قيمة الوسـط الحـسابي للاختبار البعدية (3.018)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسـطين في الاختبارات القبلية و البعدية هو(0.317) وكانت مجموع تربيعات الفـروق

هي (0.111)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) فقد أظهرت وجـود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبـارات البعديـة، إذ كانـت قيمـة (ت) المحسوبة (13.913) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة(1.714) تحت درجة حرية (23) واحتمال خطأ (5%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية الاختبار ركض 12 دقيقة .

ويمكن أن تعزو لاسباب تنظيم المنهج التـدريبي المقتـرح إذ أن عمليـة التنظيم التدريب تؤدي دورا أساسيا في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات الحكام للحصول على نتائج إيجابية، إذ أكد " قاسم حسن حسين "على أن عمليـة التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهـارة أو قدرة أو أفكار و أراء لازمة لاداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلا عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجه النظر التنظيميـة لتحقيـق أهداف المؤسسة "(11-178)، وهذا ما أظهرته النتائج للقدرة العاليـة للمـنهج التدريبي المقترح في تطوير مستوى أفراد عينة البحث، ويعني ذلـك إمكانيـة المنهج على الارتقاء بالجانب البدني الذي يعنـي ذات الأهميـة لمـستوى أداء الحكم، لان إحدى الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي هي " للوصـول بـالفرد لأعلى المستويات الرياضية في النشاط الممارس " (6-109)، وعليه تم التأكيـد في الوحدات التدريبية للمنهج المقترح على أن يعمل الحكم جاهدا على تطـوير وتحسين مستواه البدني، نتيجة " تأثير التحميل للراكـضين تجـري التغيـرات الوظيفية المعنية التي تتوقف عمقها على شكل التمارين وعلـى سـرعة وحـدة العمل وفواصل الراحة، عدد التكرارات وعلى الوتيره ودلائـل أخـرى "(10-252)، لذا فعند تكوين " المطاولة ليس فقط ظهور كمية التعب بل أيضا طبيعته

ونوعه لذلك فان أهم مهام التدريب عند تكوين المطاولة هو حـصول وتوصـل أجهزة الجسم الى تنقلات متبادلة للنمط والكمية المطلوبة "(12-167) .

ويبين لنا من الجدول (1) أيضا الوسط الحسابي للاختبار القبلي 50 م الأولى إذ كان (8.02) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدية (5.99)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبـارات القبليـة و البعدية هو (2.027) وكانت مجموع تربيعات الفروق هي (0.45)، وبمعاملـة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنويـة ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.498) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة(1.714) تحت درجة حرية (23) واحتمال خطأ (5%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولـصالح الاختبـارات البعديـة لاختبار ركض 50 متر الأولى، كما يتضح أيضا بان الوسط الحسابي للاختبـار القبلي في 50م الثانية إذ كان (8.09) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبـار البعدي (5.996)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بـين الوسـطين فـي الاختبارات القبلية و البعدية هو (2.105) وكانت مجموع تربيعات الفروق هـي (0.385)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمـة (ت) المحـسوبة (5.453) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة(1.714) تحت درجة حرية (23) واحتمال خطأ (5%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنويـة ولـصالح الاختبارات البعدية لاختبار ركض 50 متر الثانية .

وهذا يؤكد أن التمرينات المستخدمة في المنهج التـدريبي المقتـرح قـد ساهمت في تطوير إنجاز سرعة ركض 50 متر وتحسينها للحكام وبما أن هـذه الصفة من الصفات المهمة جدا والتي يحتاجها الحكام أثناء قيادتهم للمباراة، لان حركات الحكم أثناء مباراة كرة القدم متباينة لذا يجـب الاهتمـام فـي تحـسين

السرعة القصوى خلال الوحدة التدريبية للحكام، وذلك عن طريق دمج تمرينات القفز المختلفة مع مناهج تدريب السرعة الأخرى التي تحتاج إليها لتنمية السرعة بصوره منتظمة فأنها ستساعد على تحسين السرعة اكثر(13-52)، وعلية يعزو الباحث أسباب تلك الفروق الى عملية التدرج في الشدة ضمن المنهج التـدريبي المقترح وخاصة في الوحدات التدريبية الخاصة بالسرعة والتمرينات المـساعدة الخاصة مثل تمرينات رد الفعل من جميـع الأوضـاع والتمرينـات الخاصـة بالتعجيل وهذا شان المناهج التي تعتمد العلمية عند وضعها إذ لم يعد " الوصول الى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل اصبح يعتمـد بـشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحـديث "(3-30)، ممـا حصل لدى الحكام تكيف فسلجي مشابه لظروف الاختبارات من حيث المـسافة والراحة .

ويبين لنا من الجدول (1) كذلك الوسط الحسابي للاختبار القبلي لركض 200متر إذ كان (34.771) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبـار البعـدي (27.454)، في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارات القبلية و البعدية هو (7.317) وكانت مجموع تربيعات الفروق هـي (2.552)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالـة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمـة (ت) المحـسوبة (2.889) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة(1.714) تحت درجـة حريـة (23) واحتمال خطأ(5%) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية لاختبار ركض 200 متر، كما يتضح بان الوسـط الحـسابي للاختبـار القبلي للاختبار الثاني في ركض 200 متر إذ كان (34.87) فيما كانت قيمـة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (27.454)، في حين كان الوسـط الحـسابي للفروق بين الوسطين في الاختبارات القبلية و البعدية هو(7.35)وكانت مجموع

تربيعات الفروق هي(2.977)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار(ت)فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت قيمة(ت)المحسوبة (2.468)وهي اكبر من قيمة(ت)الجدولية والبالغة(1.714)تحت درجة حرية(23)واحتمال خطأ (5%)وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية لاختبار ركض 200 متر الثانية.

يعزو الباحث أسباب ذلك الى عمليات التطبع الوظيفي للجاهزين الدوري والتنفسي من خلال التكرارات الكثيرة في المنهج التدريبي وخاصة الوحدات التدريبية الخاصة بمطاولة السرعة مراعيا فيها التدرج في الشدة والحجم وفترات الراحة البينية التي تعتمد على أساس معدل نبضات القلب في الدقيقة، إذ راعى الباحث ذلك حتى في الإحماء في جعل معدل نبضات القلب أن يصل 120 ضربة/دقيقة، حتى يكون فيه الجسم مهيئا للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية في المنهاج المقترح وهذا ما يؤكده المختصون في علم التدريب والفسلجة نتيجة للفترات الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم تحدث لأجهزة الجسم تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها اسم التكيف الوظيفي المزمن(22-26)، وهذا ما كده أبو العلا احمد عبد الفتاح " من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن تنظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لفترة لا تقل عن 8-12 أسبوعا "(1-242).

فالتمرينات قد ساعدت الحكام على تطور التوافق الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها الحكام أثناء أدائهم ومن ثم أثرت تأثيرا كبيرا على تحسين مستوى الإنجاز من خلال تحسين القوة السريعة للرجلين التي تركز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي استغرقت وقتا كافيا مما أدى الى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي ومن ثم زيادة قوة الدفع

على كلا الرجلين إذ أكد محمد رضا إبراهيم وآخرون " الى أن التدريب على إعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين "(17- 1082)، وهذا ما أكده جور شفيلد وشروتر إذ " يحصل تطور القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالرجلين جراء شكل القفز بدون حمل مضاف"(14-36)، كما يذكر الاتحاد الامريكي للصحة والتربية البدنية انه " كلما زادت سرعة انقباض العضلات أمكن توليد قوة اكبر- وكلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة "(15-50)، وان استخدام تمرينات القوة الخاصة سوف تعمل على بناء وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة تمرينات ذات الصفة المشابهة للحركات الرئيسة (7-160)، فتمرينات الركض بالقفز وصعود المدرج والركض على المرتفعات والتي استخدمها الباحث في منهجه التدريبي المقترح أعطى إيجابية على تقوية عضلات الرجلين والفخذ والساق وبالتالي أعطت قوة ورشاقة لدى الحكام وبذلك تحسن مستوى الإنجاز لديهم بشكل عالي وافضل.

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1-هنالك تحسن في مستوى الأداء الحركي لأفراد عينة البحث، وذلك من خلال الفروق المعنوية التي أظهرتها الدراسة بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات كوبر التي خضعت لها عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح .

2-ظهر تطور في مستوى القابلية الاوكسجينية (المطاولة) لأفراد عينة البحث

3-هناك تطور حاصل في صفة السرعة لأفراد عينة البحث .

4-هناك تطور حاصل في صفة مطاولة السرعة لأفراد عينة البحث .

2-5 التوصيات :

1- ضرورة اتباع والأشراف المباشر من قبل الاتحاد العراقي المركـزي لكرة القدم لتقنين المشروعات ذات الأساليب العلمية التي من واجباتهـا الارتقاء بدنيا بالحكام .

2- إخضاع حكام كرة القدم الى مناهج تدريبية مركزية معـده مـن قبـل ملاكات علمية متخصصة في عملية التدريب.

3- التأكيد على اتحاد كرة القدم ولجنة الحكام المركزية استخدام الأسـلوب المتبع بالدراسة.

المصادر:

1-أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ **تدريب السباحة للمستويات العليا**،ط1: (القاهرة،دار الفكر العربي،1994).

2-اسعد رزاق؛**موسوعة علم النفس**: (القاهرة،المؤسسة العربية للدراسة والنشر،ب ت).

3-آمر الله احمد البساطي؛ **التدريب الرياضي وتطبيقاته**: (الاسكندرية، منشاة المعارف،1998).

4-سامي الصفار؛ **دليل الحكم بكرة القدم** : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979).

5-عائد فضل ملحم؛ منحني جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة معهد البحرين الرياضي، قسم البرامج الرياضية، **سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16، المنامة، 1995**.

6-عصام عبد الخالق؛ **التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات** ، ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي،1999).

7-عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين؛ **تدريب القوة**، ط1: (بغداد، الدار العربية للطباعة،1978)

8-علي فهمي البيك؛ **أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام**: (الاسكندرية، منشاة المعارف،1997).

9-رودي شتمار؛ **طرق الإحصاء بالتربية الرياضية**،(ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي: (بغداد، دار الحرية،1974).

10-ريسان خريبط مجيد؛ **التدريب الرياضي**: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر،1988).

11-قاسم حسن حسين؛ **الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة**: (عمان، دار الفكر للطباعة،1998).

12-قاسم حسن حسين و قيس ناجي ؛ **مكونات الصفات الحركية**: (بغداد، مطبعة الجامعة، 1984).

13-قاسم المندلاوي (وآخرون)؛ **الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى**: (الموصل، مطابع التعليم العالي،1990).

14-كارل شفياد و كرو شروتر؛ **قواعد العاب الساحة والميدان**،(ترجمة) قاسم حسن حسين و أثير صبري: (الموصل، دار الكتب للطباعة،1987).

15-الاتحاد الامريكي للصحة والتربية البدنية والترويح؛ **التربية البدنية، معرفتها وتفهم أبعادها**(ترجمة) محمد محمد فضالي: (القاهرة، دار النهضة،1975).

16-محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2000.

17-محمد رضا ابراهيم؛ تاثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية، **مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق**، ج2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

18-موفق مجيد المولى (وآخرون)؛ اثر البرنامج التدريبي الخاص على رفع مستوى اللياقة البدنية عند حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر: (**وقائع المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 1986).**

19-مؤيد البدري و ثامر محسن؛ **قانون كرة القدم والمرشد العالمي**: (بغداد، مطبعة التعليم العالي،1987).

20-وجيه محجوب؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه** : (الموصل، مديرية مطابع الجامعة،1985).

21-وديع ياسين محمد و حسن محمد عبد؛ **التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية**: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،1993).

22-Wilmore, J. H .: **Athletic Training and physical fitness**, Boston, 1978.

ملحق (1)

يوضح المنهج التدريبي المقترح

الأعداد العام لمدة أسبوعين :

الأسبوع الأول: من 7/1 /2001 ولغاية 7/6 /2001 .

مطاولة لمدة 20 دقيقة زمن الدورة الواحدة 2.10-2.5 دقيقة، تمرينات تمطية+تعجيل 3× 100متر + تمرينات بطن 3×20 مرة + تمرينات ظهر 3×10 مرة + لشناو 3× 10 مرة .

وهكذا لمدة ست أيام في الأسبوع بشرط زيادة كل يوم عن الآخر 2 دقيقة لحين وصول 30 دقيقة في اليوم السادس من الأسبوع .

الأسبوع الثاني:

السبت 2001/7/7 : مطاولة عامة لمدة 30 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.05-2.10 دقيقة .

الأحد 2001/7/8 : قوة عامة صعود درج لمدة 15 دقيقة + مطاولة عامة لمدة 10 دقائق .

الاثنين 2001/7/9 : مطاولة عامة لمدة 30 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00-2.05 دقيقة .

الثلاثاء 2001/7/10 : 2000م×2 زمن الدورة الواحدة 1.50 دقيقة الراحة 3-5 دقيقة لحين عودة النبض الى 120 ضربة / دقيقة .

الأربعاء 2001/7/11 : قوة خاصة وتتضمن 50م ركض بالقفز 50م رفع ركبة 100م هرولة 50م ركض بالقفز 50م ركض جانبي 100م هرولة .

الخميس 2001/7/12 : اختبار 12 دقيقة .

الأسبوع الثالث: الأعداد الخاص

السبت 2001/7/14 : 400م×10 مرة الزمن 1.40دقيقة الراحة 1.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/7/15 : قوة عامة صعود درج لمدة 15 دقيقة + مطاولة عامة لمدة 10 دقائق .

الاثنين 2001/7/16 : مطاولة عامة لمدة 30 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00-2.05 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة .

الثلاثاء 2001/7/17 :1600م×3 زمن الدورة الواحدة 1.45 دقيقة الزمن الكلي 7 دقيقة الراحة 5-7 دقيقة لحين عودة النبض الى 120 ضربة / دقيقة.

الأربعاء 2001/7/18 : قوة خاصة وتتضمن 50م ركض بالقفز 50م رفع ركبة 100م هرولة 50م ركض بالقفز 50م ركض جانبي 100م هرولة .

الخميس 2001/7/19 : اختبار 12 دقيقة .

الأسبوع الرابع: الأعداد الخاص

السبت 2001/7/21 : 400م×10 مرة الزمن 1.40دقيقة الراحة 1.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/7/22 : قوة عامة صعود درج لمدة 20 دقيقة + مطاولة عامة لمدة 10 دقائق .

الاثنين 2001/7/23 : مطاولة عامة لمدة 30 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00-2.05 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة .

الثلاثاء 2001/7/24 :1200م×4 زمن الدورة الواحدة 1.40 دقيقة الزمن الكلي 5 دقيقة الراحة 3-5 دقيقة لحين عودة النبض الى 120 ضربة / دقيقة.

الأربعاء 2001/7/25 : قوة خاصة وتتضمن 50م ركض بالقفز 50م رفع ركبة 100م هرولة 50م ركض بالقفز 50م ركض جانبي 100م هرولة .

الخميس 2001/7/26 : اختبار 12 دقيقة .

الأسبوع الخامس: الأعداد الخاص

السبت 2001/7/28 : 400م×10 مرة الزمن 1.35دقيقة الراحة 1.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/7/29 : قوة عامة صعود درج لمدة 20 دقيقة + مطاولة عامة لمدة 10 دقائق .

الاثنين 2001/7/30 : مطاولة عامة لمدة 35 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة .

الثلاثاء 2001/7/31 : فارتلك 3000م هرمي صاعد ويتضمن (50م،100م،150م، 200م) ويكرر لثلاث مرات علما بان الراحة هي ثابتة 50م هرولة أو مشي .

الأربعاء 2001/8/1 : مطاولة قوة وتتضمن صعود جسر الاعظمية لمدة 21-22 دقيقة صعود نزول 3 مرات .

الخميس 2001/8/2 : اختبار 12 دقيقة .

الأسبوع السادس:

السبت 2001/8/4 : 400م×10 مرة الزمن 1.30دقيقة الراحة 1.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/8/5 : فارتلك 3000م هرمي صاعد ويتضمن (50م بزمن9 ثا،100م بزمن 18 ثا، 150م بزمن 27 ثا، 200م بزمن 36 ثا) ويكرر لثلاث مرات علما بان الراحة هي ثابتة 50م هرولة أو مشي والزمن الكلي 16 دقيقة .

الاثنين 2001/8/6 : مطاولة عامة لمدة 35 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة .

الثلاثاء 2001/8/7 : 2000م × 2 زمن الدورة 1.35 دقيقة الراحة 7-10 دقيقة .

الأربعاء 2001/8/8 : مطاولة قوة وتتضمن صعود جسر الاعظمية لمدة 21-22 دقيقة صعود نزول 3 مرات .

الخميس 2001/8/9 : اختبار 12 دقيقة .

الأسبوع السابع:

السبت 2001/8/11 : 800م×5 مرة الزمن 1.30دقيقة الراحة 2-2.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/8/12 : فارتلك 3000م هرمي صاعد ويتضمن (50م بزمن9 ثا،100م بزمن 18 ثا، 150م بزمن 27 ثا، 200م بزمن 36 ثا) ويكرر لثلاث مرات علما بان الراحة هي ثابتة 50م هرولة أو مشي والزمن الكلي 16 دقيقة .

الاثنين 2001/8/13 : مطاولة عامة لمدة 35 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة .

الثلاثاء 2001/7/14 : 2414م زمن الدورة 1.30 دقيقة لاختبار القدرة الاوكسجينية.

الأربعاء 2001/8/15 : مطاولة قوة وتتضمن صعود جسر الاعظمية لمدة 21-22 دقيقة صعود نزول 3 مرات .

الخميس 2001/8/16 : لاختبار 12 دقيقة .

الأسبوع الثامن:

السبت 2001/8/18 : 400م×10 مرة الزمن 1.25دقيقة الراحة 1.15-1.3 دقيقة لحين عودة النبض الى 120ضربة / دقيقة .

الأحد 2001/8/19 : اختبار كوبر ويتضمن (12 دقيقة ركض مستمر + 50م+200م+50م+200م) .

الاثنين 2001/8/20 : مطاولة عامة لمدة 15 دقيقة معدل الدورة الواحدة 2.00 دقيقة معدل ضربات القلب أثناء الركض 150-160 ضربة / دقيقة + تعجيل 100م×3 مرة .

الثلاثاء 2001/7/21 : مطاولة عامة لمدة 10 دقيقة خفيف جدا + تعجيل 100م×3 مرة .

الأربعاء 2001/8/22 مطاولة عامة لمدة 10 دقيقة خفيف جدا + تعجيل 100م×3 مرة .

الخميس 2001/8/23 : احماء + تمرينات تمطية + 100م×3 تعجيل .

الجمعة 2001/8/24 : الاختبارات البعدية .

ملاحظات عامة تخص المنهج التدريبي :

1-يجب أجراء الإحماء قبل كل وحدة تدريبية باستثناء الوحدة التدريبية التي تتضمن المطاولة العامة، ويشمل الإحماء على الآتي :

أ.هرولة خفيفة لمدة 10 دقيقة .

ب.تمرينات تمطية (سويدية) لمدة 15 دقيقة .

ج.تعجيل 100م× 3 مرة .

2-يجب أجراء الارتخاء بعد نهاية كل وحدة تدريبية وتتضمن :

أ.هرولة خفيفة لمدة 5-10 دقيقة .

ب.تمرينات بطن 20 مرة × 3 .

ج. تمرينات بطن 20 مرة × 3 .

د.تمرينات شناو10 مرة × 3 .

هـ. تمرينات ظهر 10 مرة × 3 .

3-يجب تقسيم الحكام الى فئات حسب قدراتهم وقابلياتهم البدنية على ضوء الاختبارات الأسبوعية وتتضمن :

أ.الذين يتقدمون في مستوى إنجازهم على بقية أفراد عينة البحث .

ب.الذين يكون مستواهم متوسط بين مستوى الإنجاز لبقية أفراد عينة البحث .

ج. الذين يكون مستواهم ضعيف بين مستوى الإنجاز لبقية أفراد عينة البحث .